

# Żywnie w chorobie wrzodowej

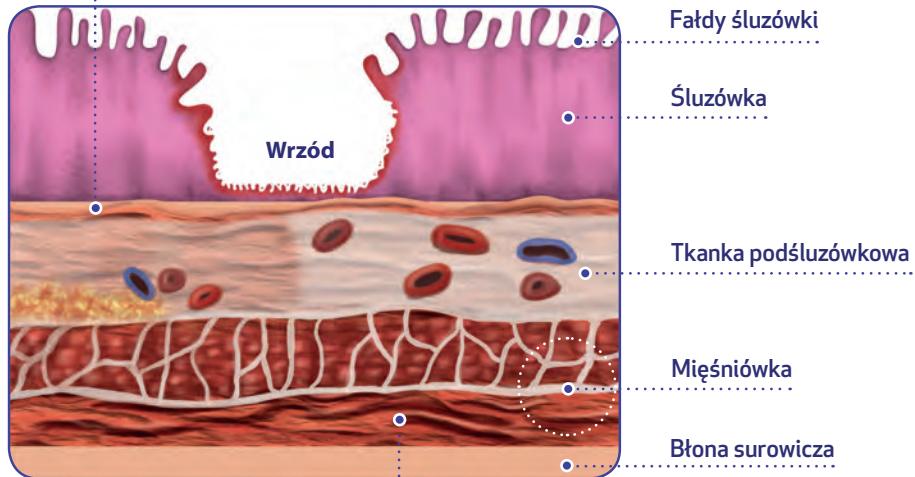


Jedz **5-6 niewielkich posiłków** dziennie, w regularnych odstępach czasu. Dzięki temu sok żołądkowy bardziej równomiernie miesza się z pokarmem, mniejsze są też wahania średniej kwasności treści żołądkowej. Nie należy palić papierosów ani spożywać mocnych alkoholi.

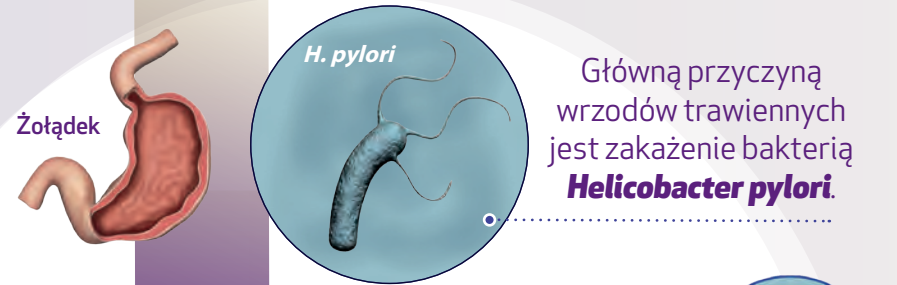


## Owrzodzenie błony śluzowej żołądka

Błazka mięśniowa błony śluzowej



Mięśnie podłużne



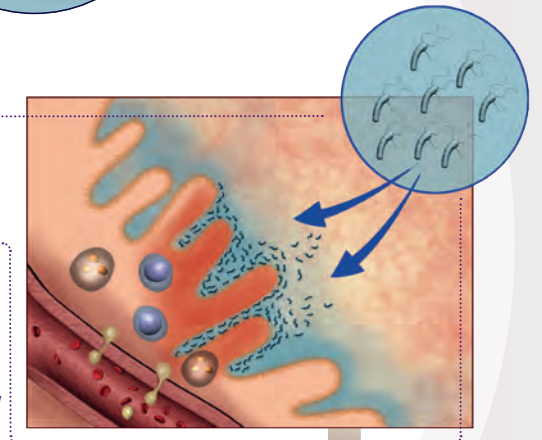
Główną przyczyną wrzodów trawiennych jest zakażenie bakterią **Helicobacter pylori**.

## Zakażenie

*H. pylori* kolonizuje dalszą część żołądka – okolicę przedodźwiernikową.

## Owrzodzenie

Zakażenie *H. pylori* i stosowanie niektórych leków przeciwbólowych może prowadzić do powstania wrzodów żołądka lub dwunastnicy. Ciężkimi powikłaniami choroby wrzodowej są krwawienia, a w niektórych przypadkach zwężenia czy perforacje.



## Zapalenie

*H. pylori* powoduje zapalenie błony śluzowej żołądka.

W większości przypadków zakażenie tą bakterią przebiega bezobjawowo.

## Wrzód dwunastnicy

Krwawienie związane z obecnością wrzodu



## Wrzód żołądka

## X Produkty niewskazane



**Produkty konserwowane octem** – u osób z chorobą wrzodową produkty tego typu pobudzają wydzielanie kwasu żołądkowego i działają drażniąco na błonę śluzową, co utrudnia proces gojenia wrzodów.



**Ostre przyprawy** – pikantne produkty/potrawy mogą drażnić błonę śluzową żołądka i tym samym nasilać dolegliwości związane z obecnością wrzodów.



**Herbata** – np. czarna, czerwona, a zwłaszcza mocny napar, pobudza wydzielanie żołądkowe, co nie jest korzystne u osób z chorobą wrzodową.



**Sól kuchenna** – wykazano, że dieta obfitująca w sól potencjalnie zwiększa zjadliwość *H. pylori*, czyli bakterii, która w większości przypadków odpowiada za powstawanie wrzodów. Osoby z chorobą wrzodową powinny unikać soli i słonych produktów w diecie lub ograniczyć ich spożycie.



**Napoje gazowane** – tego typu napoje mogą drażnić błonę śluzową żołądka i zwiększać w nim kwasowość, co powoduje dyskomfort u niektórych pacjentów z chorobą wrzodową.



**Kawa** – nie jest dobrym napojem dla cierpiących na chorobę wrzodową, ponieważ pobudza wydzielanie soku żołądkowego, co nie jest korzystne dla takich osób.



**Czerwone mięso** – osoby z chorobą wrzodową powinny unikać diety obfitującej w czerwone mięso (np. wieprzowina, wołowina), ponieważ może ona zaostrzać objawy.



**Pomidory** – pomidory i przetwory pomidorowe mają niskie pH, przez co potencjalnie zaostrzają dolegliwości związane z obecnością wrzodów.



**Owoce cytrusowe** – ten typ owoców i wytwarzany z nich sok również cechują się niskim pH (znaczna zawartość kwasu cytrynowego), zatem mogą zwiększać kwasowość w żołądku i wywoływać dyskomfort u części osób z chorobą wrzodową.



**Produkty wysokoprzetworzone, zawierające znaczną ilość cukru, np. słodycze** – dieta bogata w cukier stwarza korzystne warunki do rozwoju bakterii *H. pylori*, która zwykle stanowi przyczynę wrzodów trawiennych. Warto zatem ograniczyć spożycie produktów wysokoprzetworzonych na rzecz produktów świeżych.



**Potrawy/produkty tłuste, smażone** – spowalniają opróżnianie żołądka, co potencjalnie nasila dolegliwości towarzyszące chorobie wrzodowej. Tłuste mięsa i przetwory mięsne, potrawy smażone na tłuszczu, a nawet takie produkty, jak: śmietana, tłusty twaróg, sery podpuszczkowe, topione, pleśniowe, pełnotłuste mleko, warto w ogóle wyeliminować z codziennej diety albo ograniczyć ich spożycie.



**Alkohol** – wykazano, że alkohol wpływa drażniąco na błonę śluzową żołądka i jelit, co zwiększa ryzyko stanów zapalnych.

## ✓ Osiem produktów, które zapobiegają powstawaniu wrzodów oraz wspomagają leczenie choroby wrzodowej

### Jogurt naturalny

– a także kefir i maślanka zawierają probiotyki, czyli bakterie korzystnie wpływające na funkcjonowanie przewodu pokarmowego człowieka. Uwzględnienie ich w jadłospisie jest dobre dla profilaktyki zakażenia *H. pylori*.

### Siemię lniane

– napar z siemienia lnianego pity pomiędzy posiłkami pokrywa śluzówkę żołądka ochronnym „płatczykiem”, co jest korzystne zarówno w zapobieganiu chorobie wrzodowej, jak i podczas jej leczenia.

### Brokuły

– udowodniono, że kiełki brokułu są bardzo pomocne w eradykacji *H. pylori*.

### Żurawina

– jest bogata we flawonoidy, które pomagają w zwalczaniu zakażenia *H. pylori* – bakterii, która w większości przypadków odpowiada za powstawanie wrzodów.

### Nasiona roślin strączkowych

– ponieważ zawierają sporo błonnika, ich spożywanie ma działanie profilaktyczne (spada prawdopodobieństwo rozwoju choroby wrzodowej). Jeśli jednak choroba wystąpi, to na czas jej leczenia należy zrezygnować z jedzenia nasion roślin strączkowych.

### Banany

– ich miąższ jest miękki, więc mogą być spożywane nawet przez osoby z dolegliwościami układu pokarmowego. Łagodzą podrażnienia błony śluzowej żołądka, w związku z czym są polecane zarówno w profilaktyce choroby wrzodowej, jak i w samej chorobie jako element diety.

### Sok z kapusty

– wyniki niektórych badań sugerują, że sok z kapusty zapobiega powstawaniu wrzodów oraz przyspiesza proces leczenia choroby wrzodowej.

### Oregano

– ta ziołowa przyprawa hamuje wzrost bakterii *H. pylori*.