

Zalecenia żywieniowe w chorobie wrzodowej

- Bardzo ważne jest częste i regularne spożywanie posiłków w ciągu dnia (5-6 posiłków), należy pamiętać, aby były one małe objętościowo.
- Należy pamiętać aby ostatni posiłek został zjedzony 2-3 h przed snem.
- Ważna jest również temperatura spożywanych posiłków, nie powinny być one zbyt gorące lub zimne.
- Należy jeść bez pośpiechu, w spokojnej atmosferze, dokładnie przeżuwać pokarm aby nie nasilać objawów choroby.
- Należy unikać produktów pobudzających wydzielanie żołądkowe. Produkty pobudzające wydzielanie żołądkowe: tłuste gatunki mięs i wędlin (wieprzowina, baranina, kaczka, gęś, paszety, podroby, parówki, salceson, konserwy, kiełbasy); sery żółte, topione, pleśniowe, śmietana; jajka smażone na tłuszczu; smalec, słonina, boczek, margaryny twarde; słodczyce, ciasta, czekolada; ostre i pikantne przyprawy; warzywa konserwowe; zupy na tłustych wywarach kostnych/mięsnych; kawa, mocna herbata, napoje gazowane, alkohol; potrawy smażone, pieczone z dodatkiem tłuszczu
- Należy zrezygnować ze spożycia soli i słonych produktów/potrav.
- Sól można zastąpić różnorodnymi ziołami i przyprawami (bazylia, natka pietruszki, czosnek, tymianek, oregano, imbir, zioła prowansalskie, cząber, kminek, majeranek itp.) Unikać gotowych mieszanek przyprawowych.
- Do diety warto włączyć chude mleko i napoje mleczne (naturalny jogurt, kefir), a także niegazowane wody mineralne (w szczególności z dużą zawartością jonów wapnia), ponieważ pomagają one w neutralizowaniu kwaśnej treści żołądkowej.
- Zalecane sposoby przygotowywania posiłków: gotowanie w wodzie lub na parze, duszenie bez obsmażania, pieczenie w folii lub pergaminie. Należy unikać smażenia oraz duszenia z wcześniejszym obsmażaniem.
- W ciągu dnia należy pamiętać o wypijaniu odpowiedniej ilości płynu - co najmniej 8 szklanek, najlepszym wyborem jest woda niegazowana z zawartością jonów wapnia.
- Należy pamiętać, że każdy organizm inaczej reaguje na określone produkty i pokarmy, dlatego powyższe produkty u jednych mogą powodować nasilenie objawów, a u innych nie.