



7 Szpital Marynarki Wojennej z Przychodnią Samodzielny  
Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej imienia  
kontradmiranta profesora Wiesława Łasińskiego w  
Gdańsku

## **Materiał edukacyjny dla pacjentów**

# **Dieta w chorobach i zaburzeniach pracy żołądka**

### **Dlaczego dieta ma znaczenie?**

W przypadku dolegliwości ze strony żołądka (ból w nadbrzuszu, zgaga, uczucie pełności, nudności, pieczenie) odpowiednia dieta:

- ✓ zmniejsza podrażnienie błony śluzowej
- ✓ ogranicza wydzielanie kwasu żołądkowego
- ✓ ułatwia trawienie
- ✓ wspiera regenerację przewodu pokarmowego

Dieta stanowi uzupełnienie leczenia zaleconego przez lekarza.

## **Zasady ogólne**

### **1. Jedz regularnie i w małych porcjach**

- 4–5 niewielkich posiłków dziennie
- unikaj przejadania się
- jedz powoli i dokładnie przeżuвай
- ostatni posiłek spożywaj 2–3 godziny przed snem, przez 2 godziny po posiłku nie kładziemy się, ani nie schylamy

Małe objętościowo posiłki zmniejszają obciążenie żołądka i ograniczają cofanie treści pokarmowej.

### **2. Wybieraj produkty lekkostrawne**

Zalecane:

- pieczywo pszenne, drobne kasze, biały ryż
- ziemniaki gotowane
- chude mięso drobiowe
- ryby gotowane lub pieczone bez tłuszczu
- jajka na miękko
- jogurt naturalny,
- gotowane warzywa (korzeniowe, dynia, burak, cukinia)
- dojrzałe miękkie owoce

Produkty te są łatwiej trawione i mniej obciążają żołądek.

### 3. Ogranicz potrawy drażniące

Unikaj:

- potraw smażonych i panierowanych
- tłustych, wędzonych mięs i wędlin
- ostrych przypraw
- marynat i potraw bardzo kwaśnych i słonych
- alkoholu
- napojów gazowanych
- bardzo mocnej kawy i herbaty

Tłuste i pikantne potrawy mogą zwiększać wydzielanie kwasu żołądkowego oraz nasilać dolegliwości.

### 4. Odpowiednia obróbka kulinarna

Najlepsze metody przygotowania:

- ✓ gotowanie w wodzie lub na parze
- ✓ duszenie bez obsmażania
- ✓ pieczenie w folii lub naczyniu żaroodpornym bez brązowienia powierzchni

Unikaj:

- ✗ smażenia
- ✗ grillowania z przypaleniem
- ✗ intensywnego wędzenia

### 5. Tłuszcze – umiarkowanie

Nadmiar tłuszczu:

- opóźnia opróżnianie żołądka
- może nasilać uczucie pełności i zgagę

Zaleca się niewielką ilość tłuszczów roślinnych dodawanych po obróbce termicznej do potraw.

## 6. Błonnik – dostosuj do objawów

W okresie nasilonych dolegliwości:

- ogranicz surowe warzywa i pełnoziarniste produkty
- unikaj produktów bardzo bogatych w błonnik nierozpuszczalny

Po poprawie:

- stopniowo zwiększaj ilość warzyw i produktów pełnoziarnistych

## 7. Temperatura posiłków

- unikaj potraw bardzo gorących
- unikaj bardzo zimnych napojów

Skrajne temperatury mogą podrażniać śluzówkę żołądka.

## 8. Nawodnienie

- pij regularnie małymi porcjami
- wybieraj wodę niegazowaną
- unikaj dużych ilości płynów jednorazowo podczas posiłku

## 9. Styl życia wspierający żołądek

- ✓ utrzymuj prawidłową masę ciała
- ✓ unikaj palenia tytoniu
- ✓ nie noś bardzo ciasnej odzieży uciskającej brzuch
- ✓ zachowaj odstęp między posiłkiem a snem

## Najważniejsze zasady w skrócie

- ✓ jedz często, mało i spokojnie
- ✓ wybieraj potrawy gotowane i lekkostrawne

- ✓ ogranicz tłuszczy i ostre przyprawy
- ✓ unikaj alkoholu i napojów gazowanych
- ✓ dostosuj dietę do własnej tolerancji

### **Piśmiennictwo**

1. Jarosz M. (red.). *Zasady prawidłowego żywienia chorych w szpitalach*. IŻŻ, Warszawa, 2011.
2. Jarosz M. (red.). *Normy żywienia dla populacji Polski i ich zastosowanie*. NIZP-PZH, 2020.
3. Polskie Towarzystwo Gastroenterologii – zalecenia dotyczące postępowania dietetycznego w schorzeniach górnego odcinka przewodu pokarmowego.
4. American College of Gastroenterology – Clinical Guidelines for upper gastrointestinal disorders.
5. Moayyedi P. et al. *Management of dyspepsia and upper gastrointestinal symptoms*. BMJ.
6. WHO. *Healthy diet – guideline recommendations*.