Jak żyć z chorobą wrzodową

Data aktualizacji
2025-02-19

Wrzody to uszkodzenia w błonie śluzowej żołądka i dwunastnicy, którym towarzyszy stan zapalany i martwica. Choroba ta dotyczy nawet 5–10% osób dorosłych. Za główne przyczyny wrzodów żołądka i dwunastnicy uważa się:

- zakażanie bakterią Helicobacter pylori.
- przewlekłe stosowanie niesteroidowych leków przeciwzapalnych.

Jak się objawia choroba wrzodowa?

Charakterystycznym objawem tej choroby jest ból w górnej części brzucha. Możesz go zaobserwować:

- do 3 godzin po posiłku
- na czczo (także nocą)
- w czasie posiłku w zależności od miejsca występowania wrzodów.

U niektórych osób mogą pojawić się także mdłości i wymioty. Ból zwykle ustępuje po zjedzeniu posiłku lub zastosowaniu leków zobojętniających kwas żołądkowy. Zdarza się też, że choroba wrzodowa przebiega bezobjawowo.

> **Pamiętaj! Wrzody powinny być leczone. Zaniedbanie ich i rozwój choroby może prowadzić do groźnych powikłań.**

Najważniejsze badania

Jeśli często odczuwasz dyskomfort i ból w górnej części brzucha, udaj się do lekarza. Zleci Ci potrzebne badania lub skieruje do innego specjalisty. Chorobę wrzodową można zdiagnozować na podstawie:

- badania endoskopowego
- badań wykrywających zakażenie bakterią H. pylori.

W leczeniu wrzodów stosuje się przede wszystkim leki zmniejszające wydzielanie kwasu solnego w żołądku, a w przypadku zakażenia H. pylori dodatkowo antybiotyki.

> **Ważne! Oprócz leczenia zaleconego przez lekarza konieczna jest zmiana nawyków, w tym zrezygnowanie z palenia papierosów. Ulgę w chorobie może przynieść także zastosowanie odpowiedniej diety.**

Przestrzegaj diety

W okresie zaostrzenia choroby i nasilenia objawów stosuj dietę lekkostrawną. Po ustąpieniu objawów możesz stopniowo rozszerzać dietę zgodnie z zasadami zdrowego żywienia. Zawsze jednak uwzględniaj

swoją reakcję na poszczególne produkty i eliminuj z diety te, po których zjedzeniu źle się czujesz. Zasady, które warto wprowadzić w życie, by złagodzić dolegliwości związane z chorobą wrzodową:

- Jedz 5–6 niewielkich posiłków dziennie, w odstępach co 2–3 godziny.
- Zwracaj uwagę na temperaturę posiłku, tempo jedzenia i dokładne gryzienie.
- Stosuj metody przygotowywania potraw takie jak gotowanie w wodzie lub na parze, duszenie bez obsmażania oraz pieczenie w folii, pergaminie lub naczyniach żaroodpornych bez dodatku tłuszczu.
- Unikaj ostrych przypraw i dosalania posiłków.
- Uważaj na kawę, zwłaszcza jej mocny napar. Jeśli to koniecznie okresowo zrezygnuj z picia kawy oraz mocnych naparów herbat.
- Unikaj produktów w dużym stopniu przetworzonych, takich jak:
    - słodycze
    - słone przekąski
    - gotowe dania
    - żywność typu fast food
    - konserwy mięsne i rybne
    - warzywa w occie i konserwowe, produkty wędzone.
- Ogranicz produkty pełnoziarniste oraz surowe warzywa i owoce, które należą do głównych źródeł błonnika.
- By nie rezygnować całkowicie z warzyw i owoców w diecie, stosuj metody, dzięki którym błonnik pokarmowy będzie lepiej tolerowany:
    - usuwaj skórki i pestki
    - oddzielaj i usuwaj twarde i zwłókniałe części roślin (np. z fasolki, szparagów czy kalarepy)
    - wydłużaj czas gotowania
    - rozdrabniaj (np. przez miksowanie, tarcie na tarce).

> **Pamiętaj o nawodnieniu. Wypijaj minimum 1,5–2 litrów płynów dziennie.**

Tabelę produktów zalecanych i niezalecanych oraz przykładowy jadłospis znajdziesz w

zaleceniach Narodowego Centrum Edukacji Żywieniowej

Wprowadź zdrowe nawyki

Żeby zapobiec nawrotom choroby wrzodowej, stosuj zasady zdrowego stylu życia.

- Dbaj o regularny ruch. Aktywność fizyczną dostosuj do Twoich potrzeb i możliwości. Nie musisz trenować na siłowni, wystarczą proste regularnie wykonywanie aktywności jak spacery, wchodzenie po schodach, aktywne prace domowe, zabawy z dziećmi.
- Zrezygnuj z alkoholu i palenia tytoniu, które mogą działać drażniąco na błonę śluzową żołądka, utrudniać gojenie się wrzodów oraz nasilać wydzielane soku żołądkowego.
- Znajdź sposoby na radzenie sobie ze stresem, ponieważ nasila on dolegliwości choroby wrzodowej. Możesz wykorzystać np. ćwiczenia oddechowe i różne techniki relaksacyjne.

Jeśli potrzebujesz wsparcia w zmianie nawyków żywieniowych, skorzystaj z bezpłatnej pomocy specjalisty w **Centrum Dietetycznym Online**

Przeczytaj także

Rak jelita grubego – profilaktyka

Rak jelita grubego jest drugim najczęstszym nowotworem złośliwym w Polsce. Wcześnie wykryty jest wyleczalny – nie musi być wyrokiem

Dlaczego warto rzucić palenie?

Tytoń szkodzi prawie każdemu organowi ciała. Z powodu papierosów co roku umiera na świecie ponad 8 milionów ludzi! Nie czekaj, rzuć palenie już teraz

Jak zdrowo się odżywiać

Jak w prosty sposób możesz zaplanować swoją zdrową dietę? Pomogą Ci zasady „talerza zdrowego żywienia”, opracowane przez Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego – PZH