



Jak żyć z chorobą wrzodową

Ból w górnej części brzucha na czczo, kilka godzin po posiłku lub podczas jedzenia? To mogą być objawy wrzodów żołądka lub dwunastnicy. Przy tej chorobie konieczna jest zmiana stylu życia

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

- zakażenie 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:
 - słodczyce
 - sólne przekąski
 - gotowe dania
 - żywność typu fast food
 - konserwy mięsne i rybne

- o warzywa w occie i konserwowe, produkty wędzone.
- o Ogranicz produkty pełnoziarniste oraz surowe warzywa i owoce, które należą do głównych źródeł błonnika.
- o By nie rezygnować całkowicie z warzyw i owoców w diecie, stosuj metody, dzięki którym błonnik pokarmowy będzie lepiej tolerowany:
 - o usuwaj skórki i pestki
 - o oddzielaj i usuwaj twarde i zwłókniałe części roślin (np. z fasolki, szparagów czy kalarepy)
 - o wydłużaj czas gotowania
 - o rozdrabniaj (np. przez miksowanie, tarcie na tarce).

Pamiętaj o nawodnieniu. Wypijaj minimum 1,5-2 litrów płynów dziennie.

Tabele produktów zalecanych i niezalecanych oraz przykładowy jadłospis znajdziesz w [zaleceniach Narodowego Centrum Edukacji Żywnościowej](#)

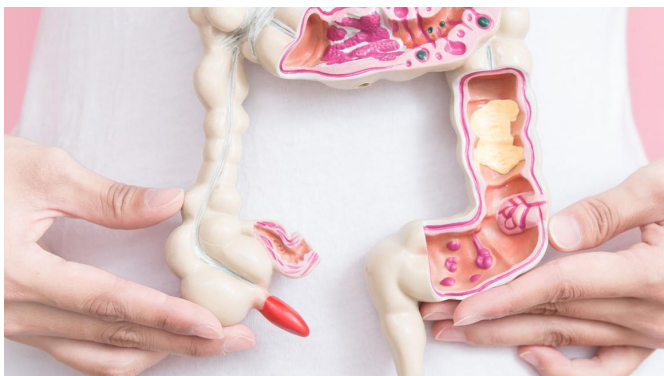
Wprowadź zdrowe nawyki

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

- o Dbaj o regularny ruch. Aktywność fizyczną dostosuj do Twoich potrzeb i możliwości. Nie musisz trenować na siłowni, wystarczą proste regularnie wykonywane aktywności jak spacer, wchodzenie po schodach, aktywne prace domowe, zabawy z dziećmi.
- o Zrezygnuj z alkoholu i palenia tytoniu, które mogą działać drażniaco na błonę śluzową żołądka, utrudniać gojenie się wrzodów oraz nasilać wydzielanie soku żołądkowego.
- o 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. Wczesnie 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