

	Dokumentacja Systemu Zarządzania Jakością	ISO 9001:2015
	Program edukacyjny w zakresie żywienia dla pacjentów z chorobą wrzodową żołądka i dwunastnicy	
	<i>Numer procedury: PJ71e/PL</i>	Strona Wydanie

Opracował: Lider procesu	Sprawdził: Pełnomocnik ds. SZJ	Zatwierdził: Dyrektor
Data: 16.09.2025	Data: 16.09.25	Data: 16.09.25
Podpis: Beata Chrzanowska-Kozak Podlegające Oddziałowi Chorób Wewnętrznych z Pododdziałem Diabetologicznym	podpis: [Signature] do systemu	Podpis: DYREKTOR Samodzielnego Publicznego Zakładu Opieki Zdrowotnej Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji w Lublinie Jarosław Ostrowski
EGZEMPLARZ ☐ rejestrowany Nr..... /podlega aktualizacji/ ☐ informacyjny / nie podlega aktualizacji/		

Obowiązuje od: 10.12.2009r.

A. Cele programu:

Cel główny:

- ograniczenie w diecie osoby chorej produktów i potraw pobudzających wydzielanie kwasu solnego.

2. Cele szczegółowe:

- dostarczenie pacjentowi wszystkich niezbędnych składników odżywczych
- neutralizowanie soku żołądkowego
- unikanie podrażniania chemicznego, mechanicznego, termicznego błony śluzowej żołądka

B. Opis programu:

Program adresowany jest do pacjentów:

- w chorobie żołądka i dwunastnicy
- w przewlekłym, nadkwaśnym nieżycie żołądka
- w refluksie żołądkowo-przełykowym (przez zwiększone wydzielanie kwasu solnego, więcej się go dostaje do przełyku nasilając objawy refluksu)
- w dyspersjach czynnościowych żołądka (dolegliwości nie mające podłoża zmian organicznych)

Miejsce realizacji: Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej Ministerstwa Spraw Wewnętrznych w Lublinie

CHARAKTERYSTYKA DIETY DLA WIEDZY PACJENTA

Jest to dieta łatwostrawna z ograniczoną ilością produktów i potraw działających pobudzająco na czynność wydzielniczą żołądka. Zaliczamy do nich: mocne rosoly, buliony, esencjonalne wywary warzywne, grzybowe, galarety, wody gazowane, kwaśne napoje, nie rozcieńczone soki z owoców i warzyw, napoje alkoholowe (wino, piwo) kawa prawdziwa, mocna herbata, produkty marynowane, wędzone, potrawy pikantne, słone, smażone, pieczone czy ostre przyprawy.

Ilość białka w diecie należy zwiększyć, gdyż białko pełnowartościowe z mleka, twarogu, jaj, drobiu, ryb, mięsa wiąże nadmiar kwasu solnego. Niewskazane jest jednak mleko w większych ilościach niż 0,7 – 1,0 litr na dobę. Początkowo mleko osłania błonę śluzową żołądka, łagodzi ból, a po wchłonięciu, zawarty w mleku wapń wpływa na zwiększenie produkcji gastryny, która działa pobudzająco na czynność wydzielniczą żołądka. Tłuszcze wskazują zdolność hamowania wydzielania kwasu solnego, zmniejszają równocześnie motorykę żołądka. W diecie należy uwzględnić tłuszcze łatwo strawne, obok masła, śmietanki, ważne są tłuszcze roślinne obniżające stężenie cholesterolu we krwi.

Do produktów hamujących wydzielania żołądkowe oprócz tłuszczów należą słabe roztwory cukru. Ograniczeniu podlega błonnik pokarmowy, należy więc z diety wyłączyć pieczywo razowe, grube kasze oraz surowe warzywa i owoce, które często dają objawy dyseptyczne: gniczenie, wzdęcia, w sposób mechaniczny podrażniające błonę śluzową żołądka.

Dieta osoby chorej nie powinna zawierać produktów ciężkostrawnych, wzdymających, czy ostro przyprawionych. Konsystencja papkowata pomoże ograniczyć ilość wydzielanego soku żołądkowego. Posiłki należy spożywać regularnie o określonych porach dnia, w

niewielkich ilościach 5 razy dziennie. Należy zwracać uwagę na temperaturę potraw, dania nie powinny być a zbyt gorące oraz zbyt zimne. Umiarkowana temperatura ochrania żołądek przed przekrwieniem błony śluzowej żołądka. Dieta powinna być dostosowana indywidualnie dla każdego pacjenta. Należy uwzględnić obserwacje chorego i wyłączyć te produkty, które nasilają i wywołują dolegliwości.

II. PORADY DLA PACJENTÓW – JAK PRZYGOTOWYWAC POSIŁKI

Potrawy przyrządzone metodą gotowania w wodzie, na parze, w komniwarach lub duszenia bez obsmażania na tłuszczu. Tłuszcz dodaje się do gotowych potraw. Zupy i sosy zagęszcza się zawiesiną z mąki i śmietanki lub maki i mleka. Zastosowanie w tej diecie będą miały zupy przecierane. Warzywa i owoce należy spożywać gotowane w postaci rozdrobnionej. Soki owocowo-warzywne powinny być rozcieńczone. Niewskazane są ciasta zagniatane na stolnicy (oprócz makaronu nitki) oraz potrawy smażone czy pieczone w tradycyjny sposób.

III. USTALENIE RAZEM Z PACJENTEM GRUPY PRODUKTÓW I POTRAW ZABRONIONYCH

NAPOJE: płynna czekolada, kakao, mocna herbata, kawa naturalna, wszystkie napoje alkoholowe, napoje gazowane, kwaśne przetwory mleczne.

PIECZYWO: wszelkiego rodzaju świeże pieczywo, żytnie, razowe, pieczywo chrupkie, pszenne razowe.

DODATKI DO PIECZYWA: tłuste wędliny, konserwy, salceson, kiszka pasztetowa, smalec, sery dojrzewające, dżemy, jaja na twardo

ZUPY I SOSY GORĄCE: tłuste, zawiesiste, na wywarach: mięsnych, kostnych, grzybowych, zasmażane, zaprawiane kwaśną śmietaną, pikantne, z warzyw kapustnych, roślin strączkowych, cebulowa, porowa, rosół, buliony, sosy ostre, pikantne

MIEŚO, DRÓB, RYBY: tłuste gatunki- wieprzowina, baranina, gęsi, kaczki, dziczyzna, tłuste ryby, - węgorz, łosoś, sum, tołpyga, halibut, troć, szproty, potrawy marynowane, wędzone, smażone, pieczone

Potrawy półmięsne i bezmięsne- wszystkie potrawy smażone na tłuszczu, placki ziemniaczane, bliny, kotlety, krokiety, bigos, fasolka po bretońsku.

TŁUSZCZE: smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde, kwaśna śmietana

WARZYWA: kapustne, cebula, czosnek, por, suche nasiona roślin strączkowych, ogórki, brukiew, rzodkiewka, rzepa, kalarepa, szczaw, warzywa zasmażane, salatkę z majonezem i musztardą, marynowane i solone, ziemniaki z dodatkiem oraz smażone

OWOCE: czereśnie, gruszki, agrest, wiśnie, śliwki, owoce suszone i marynowane

DESERY: torty, desery z masami, z dużą ilością cukru, desery z orzechami kakao, czekolada, batony, chałwa, ciasta z dodatkiem proszku spulchniającego

PRZYPRAWY: ocet, pieprz musztarda, papryka ostra, chrzan, maggi, kostki bulionowe, ziele angielskie, liść laurowy

IV. USTALENIE RAZEM Z PACJENTEM GRUPY PRODUKTÓW I POTRAW ZALECANYCH

NAPOJE: mleko słodkie, mleko zsiadłe nieprzekwaszone, jogurt, kawa zbożowa z mlekiem, słaba herbata z mlekiem, soki, napoje mleczno-owocowe, wody niegazowane

PIECZYWO: pszenne, jasne, czerstwe, biszkopty, pieczywo półcukiernicze, drożdżówki np. z jabłkiem

DODATKI DO PIECZYWA: masło, twarożek, jaja na miękko, jajecznica na parze, pasta z cielęciny, drobiu

ZUPY I SOSY GORĄCE: rosół jarski, mleczne, krupnik z dodatkiem dozwolonych kasz, owocowe rozcieńczone, ziemniaczana, warzywne z dozwolonych warzyw, przecierane zaprawiane mąką i masłem, zawieszina z mąki i śmietanki, mąki i mleka, zaciągane żółtkiem, sosy łagodne- ze słodka śmietaną, koperkowy, potrawkowy, pomidorowy, pietruszkowy, owocowe

DODATKI DO ZUP: bułka, grzanki, lane ciasto, kluski biszkoptowe, kluski francuskie, makaron nitki, kasza manna, kasza jęczmienna, ryż, ziemniaki, puree

MIEŚSO, DRÓB, RYBY: chude – cielęcina, królik, indyk, kurczak, ryby – dorsz, sola, szczupak, morszczuk, mintaj, sandacz, pstrąg, flądra, okoń, lin; potrawy gotowane- pulpety, budynie, potrawki

POTRAWY PÓŁMIEŚNE I BEZMIEŚNE: budynie z drobnych kasz, warzyw i mięsa, makaron nitki z mięsem, risotto, leniwe pierogi

TŁUSZCZE: dodawane na surowo masło, śmietanka, oleje- sojowy, słonecznikowy, kukurydziany, rzepakowy, oliwa z oliwek

WARZYWA: młode, soczyste, goowane, marchew, dynia, kabaczki, buraki, szpinak, szparagi, w formie puree oproszone mąką, z wody z dodatkiem masła

OWOCE: dojrzałe, soczyste, bez skórki i pestek, nie kwaśne; w okresie zaostrzenia choroby w postaci przecierów gotowanych, owoce jagodowe, winogrona, banany, brzoskwinie, morele, jabłka gotowane, pieczone w postaci rozcieńczonych soków

DESERY: kompoty z dozwolonych owoców, przetarte, galaretki, kiśle, mus z pieczonego jabłka, budynie, desery mało słodzone

PRZYPRAWY: łagodne, wanilia, zielona pietruszka, koper, cynamon

V. PODSUMOWANIE ZAJEĆ

- odpowiedzi na dodatkowe pytania pacjentów

- zaproszenie na kolejne spotkania
- rozdanie broszur i ulotek

Bibliografia do procedury PJ 71e \ PL:

1. G. Jurkowska, K. Łagoda. Pielęgniarstwo internistyczne. PZWL, Warszawa 2021
2. L. Kłosiewicz, M. Jarosz. Otyłość: zapobieganie i leczenie. PZWL. Warszawa 2019
3. H. Ciborowska, A. Ciborowski. Dietetyka żywienie zdrowego i chorego człowieka. PZWL, Warszawa 2021
4. A. Payra, H.M. Baker. Dietetyka i żywienie kliniczne. PZWL. Warszawa 2013