



Mazowiecki Szpital Wojewódzki  
im. św. Jana Pawła II w Siedlcach Sp. z o.o.

Zalecenia  
żywnieniowe  
w chorobie  
wrzodowej



Opracowanie:

Zespół Dietetyków

Mazowiecki Szpital Wojewódzki  
im. św. Jana Pawła II Sp. z o.o.  
w Siedlcach



Mazowiecki Szpital Wojewódzki  
im. św. Jana Pawła II w Siedlcach Sp. z o.o.

## Zalecenia dietetyczne

Staraj się zjeść 5-6 niewielkich objętościowo posiłków w ciągu dnia, przerwy między posiłkami nie powinny być dłuższe niż 2-3 godziny, ostatni posiłek zjedz 2-3 godziny przed pójściem spać.  
Jedz w spokoju, bez pośpiechu.

Temperatura potraw powinna być umiarkowana, aby nie podrażniać termicznie ścian żołądka. Wskazane są potrawy o konsystencji papkowatej, żeby ograniczyć żucie wzmagające wydzielanie żołądkowe.

Unikaj produktów ciężkostrawnych, zawierających duże ilości błonnika pokarmowego np. warzywa kapustne (kalafior, brukselka, kapusta), łodygi szparagów, nasiona roślin strączkowych (fasola sucha i szparagowa, groch, groszek zielony, soczewica, soja, bób, cieciora), grzyby, ananas. Warzywa i owoce najlepiej podawać w formie ugotowanej, bez skórki i pestek.



## Zalecenia dietetyczne



Mazowiecki Szpital Wojewódzki  
im. św. Jana Pawła II w Siedlcach Sp. z o.o.

Do jadłospisu włącz chude mleko i napoje mleczne (naturalny jogurt, kefir), a także niegazowane wody mineralne (w szczególności z dużą zawartością jonów wapnia).

Nie dosalaj potraw, kupuj produkty z niską zawartością soli. Ogranicz produkty bogate w sól np. wędliny, ser żółty, zupki i sosy w proszku, kostki rosołowe, mieszanki przypraw, gotowe dania, żywność fast food. Zamiast soli używaj świeżych i suszonych ziół (np. bazylia, oregano, koperek, natka pietruszki, majeranek, zioła prowansalskie, lubczyk, tymianek itp.).

Unikaj ostrych, pikantnych przypraw.

Zalecane techniki przygotowywania potraw: gotowanie w wodzie i na parze, pieczenie bez dodatku tłuszczu w folii, pergaminie, rękawie, duszenie bez wcześniejszego obsmażania.

W okresie zaostrzenia choroby zalecana jest dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego oraz błonnika pokarmowego.





Mazowiecki Szpital Wojewódzki  
im. św. Jana Pawła II w Siedlcach Sp. z o.o.

## Produkty zalecane

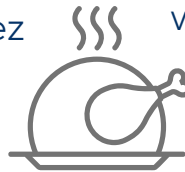
pieczywo jasne czerstwe, sucharki,  
mąka pszenna, skrobia ziemniaczana,  
drobne kasze: manna, kukurydziana,  
jęczmienna, kuskus,  
komosa ryżowa, ryż biały/jaśminowy,  
drobne makarony pszenne, drobne  
płatki jęczmienne, owsiane  
błyskawiczne, płatki ryżowe, płatki  
kukurydziane



## Produkty niezalecane

pieczywo żytnie, pieczywo razowe,  
pumpernikiel, pieczywo bardzo  
świeże, pieczywo z dodatkiem ziaren,  
pestek, pieczywo cukiernicze, mąka  
żytnia, razowa, otręby pszenne,  
grube kasze: pęczak, gryczana,  
makarony razowe, ryż brązowy, dziki,  
płatki słodzone, płatki żytnie, owsiane  
górskie

mięso chude: chuda wołowina,  
cielęcina, kurczak, indyk, (drób bez  
skóry), królik;  
ryby chude: sola,  
leszcz, pstrąg, dorsz, sandacz,  
mintaj, szczupak  
chude wędliny: polędwica, szynka  
wieprzowa, wołowa, schab, wędliny  
drobiowe



mięsa tłuste: baranina, tłusta  
wieprzowina, gęsi, kaczki, dziczyzna  
ryby tłuste: węgorz, halibut,  
śledź, makrela, łosoś, sardynki  
wędliny tłuste: pasztetowa,  
mortadela, mięsa i wędliny wędzone,  
peklowane, konserwy mięsne i rybne,  
drobno mielone kiełbasy, podroby

mleko do 2% tł.- jeżeli jest dobrze  
tolerowane, mleko zsiadłe, jogurt  
naturalny, kefir, biały ser, twarożki



sery pleśniowe, sery topione, sery  
żółte, ser typu feta, serki typu  
fromage, słodkie desery mleczne,  
kwaśna śmietana

jako dodatek do potraw, gotowane  
na miękko, ścięte na parze w  
formie jajecznicy, żółtko do  
zaprawiania zup



gotowane na twardo,  
z dodatkiem majonezu,  
smażone w tradycyjny sposób  
(na smalcu, boczku, maśle itp.)

PRODUKTY ZBOŻOWE

MIĘSO, DRÓB, RYBY, WĘDLINY

MLEKO I PRZETWORY  
MLECZNE, JAJA



Mazowiecki Szpital Wojewódzki  
im. św. Jana Pawła II w Siedlcach Sp. z o.o.

## Produkty zalecane

## Produkty niezalecane

TŁUSZCZE

masło, śmietanka słodka  
(w niewielkich ilościach), oliwa  
z oliwek, oleje (słonecznikowy,  
rzepakowy, sezamowy, lniany),  
margaryny wysoko gatunkowe  
miękkie



smalec, słonina, boczek,  
łój wołowy i barani, margaryny  
twarde

WARZYWA

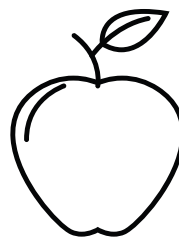
marchew, pietruszka, seler, buraki,  
dynia, szpinak, cukinia,  
warzywa gotowane podawane w  
formie zup kremów, pomidor bez  
skórki, natka pietruszki, koperek,  
brokuł i kalafior - w zależności od  
indywidualnej tolerancji



warzywa zasmażane,  
konserwowane octem,  
z majonezem,  
wszystkie odmiany kapusty,  
papryka, ogórek, szczypior, cebula,  
czosnek, rzodkiewka, por, kalarepa,  
grostek konserwowy, kukurydza  
konserwowa, grzyby

OWOCE, ORZECHY

dojrzałe bez skórki i pestek: jabłka  
gotowane i pieczone, morele,  
brzoskwinie, banany itp.  
podawane w formie przecierów,  
drobne owoce tj: truskawki,  
maliny, porzeczki podawane w  
formie przecieru, kisielu lub soku  
(bez pestek)



owoce niedojrzałe, owoce suszone,  
owoce marynowane, orzechy,  
nasiona, pestki

ZIEMIANKI

gotowane, jako dodatek do  
zup, w postaci puree



ziemniaki smażone, frytki, placki  
ziemniaczane, chipsy



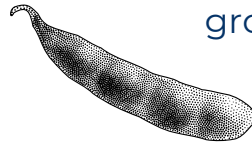
Mazowiecki Szpital Wojewódzki  
im. św. Jana Pawła II w Siedlcach Sp. z o.o.

## Produkty zalecane

## Produkty niezalecane

NASIONA ROŚLIN  
STRAŃCZKOWYCH

żadne



groch, fasola, bób, soczewica, soja,  
ciecierzyca

CUKIER  
I SŁODYCZE

dozwolone w niewielkich ilościach  
jeśli nie występuje cukrzyca -  
miód, dżemy bez pestek, przeciery  
owocowe, kompoty, kisiele  
(kompot + mąka ziemniaczana),  
budynie, musy, galaretki z  
dozwolonych owoców (kompot +  
żelatyna), biszkopty, ciasta  
drożdżowe czerstwe



chałwa, słodycze zawierające  
tłuszcze, orzechy, faworki, torty,  
pączki, ciastka z kremem,  
czekolady, batony, lody

PRZYPRAWY

łagodne: sok z cytryny, koperek,  
cynamon, wanilia, majeranek,  
zielona pietruszka, lubczyk



ostre przyprawy: ocet, pieprz,  
musztarda, ostra papryka,  
majonez, chrzan, curry, itp.

PŁYNY

woda (1,5-2 l dziennie), słabe napary  
herbaty czarnej, zielonej, owocowej,  
kawa zbożowa na wodzie i mleku  
(jeśli jest dobrze tolerowane), lekkie  
kakao na mleku (jeśli jest dobrze  
tolerowane), soki warzywne i  
owocowe rozcieńczane wodą



napoje alkoholowe, czekolada  
płynna, mocne kakao, mocne  
napary herbaty i kawy, napoje  
słodzone np. Cola, wody smakowe,  
napoje gazowane



Mazowiecki Szpital Wojewódzki  
im. św. Jana Pawła II w Siedlcach Sp. z o.o.

## Produkty zalecane

## Produkty niezalecane

gotowane, potrawki, pulpety, zupy  
krem



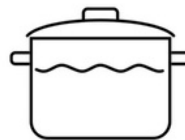
smażone i duszone, pieczone w  
tradycyjny sposób z dodatkiem  
tłuszczu

zupy mleczne, kleiki, chudy rosół,  
krupniki z dodatkiem drobnych kasz,  
zupy owocowe (bez pestek),  
jarzynowe, ziemniaczane, na  
łagodnych nie tłustych wywarach  
mięsnych i warzywnych,  
zagęszczane zawiesiną mąki  
w wodzie lub mleku/słodkiej  
śmietance, zaprawiane żółtkiem



kapuśniak, grochowa, zupy  
podprawiane zasmażkami/kwaśną  
śmietaną, zupy w proszku, zupki  
chińskie, zupy z kapustą, nasionami  
roślin strączkowych, zupy gotowane  
na tłustych wywarach kostnych i  
mięsnych, zupy z dodatkiem kostek  
rosołowych

kasze i ryż dokładnie ugotowane,  
rozklejane, lane kluski, pierogi  
leniwe, naleśniki smażone bez  
tłuszczu



kluski francuskie, kotlety z kaszy  
smażone

POTRAWY MIĘSNE  
I RYBNE

ZUPY

POTRAWY  
Z MAKI I KASZ

Przykładowy  
jadłospis  
jakościowy



Mazowiecki Szpital Wojewódzki  
im. św. Jana Pawła II w Siedlcach Sp. z o.o.



## ŚNIADANIE

Jajecznica na parze z szynką i ziołami  
(jajka, chuda szynka, zioła prowansalskie, natka pietruszki), pieczywo jasne  
pszenne, masło, sałata

## II ŚNIADANIE

Smoothie jogurtowo-bananowe  
(jogurt naturalny, banan, cynamon)

## OBIAD

Krupnik (kasza jęczmienna, ziemniaki, marchew, korzeń pietruszki, seler,  
słaby bulion, ziele angielskie, liść laurowy, koper, natka pietruszki)  
Pulpety z indyka, kasza kuskus, buraczki gotowane

## PODWIECZOREK

Ciasto drożdżowe, jabłko pieczone

## KOLACJA

Ryba po grecku z bułką pszenną  
(dorsz, marchew, pietruszka, seler)

