

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO

I. Wskazania:

- w chorobie wrzodowej żołądka i dwunastnicy,
- w przewlekłym, nadkwaśnym nieżycie żołądka,
- w refluksie.

II. Zasady diety:

1. Głównym celem diety jest ograniczenie produktów powodujących zwiększone wydzielanie kwasu solnego. Prowadzi to do zneutralizowania soku żołądkowego, a tym samym do zmniejszenia podrażnienia chemicznego błony śluzowej żołądka.
2. Dieta ma charakter łatwostrawny, aby jednocześnie zmniejszyć podrażnienie żołądka spowodowane czynnikami mechanicznymi oraz termicznymi.
3. Podczas planowania powyższej diety istotne jest aby zapewnić choremu odpowiednią podaż energii oraz składników odżywczych.
4. Chory powinien spożywać 5 posiłków, małych objętościowo, aby nie powodować mechanicznego pobudzania żołądka do wydzielania soku żołądkowego.
5. Ważne jest także zadbanie o odpowiednią temperaturę posiłków – powinny być one lekko ciepłe.
6. Z diety należy wykluczyć potrawy smażone, tłuste sosy, potrawy z zasmażką, mocne wyvary, wody i napoje gazowane, nierozcieńczone soki, produkty wędzarnicze, pikantne dania i przyprawy.

III. Sposoby przygotowywania potraw:

- gotowanie w wodzie lub na parze,
- duszenie bez wcześniejszego obsmażania,
- pieczenie bez dodatku tłuszczu w folii, rękawie, pergaminie, naczyniach żaroodpornych,
- niezalecane jest smażenie.

PRODUKTY I POTRAWY	ZALECANE	PRZECIWWSKAZANE
Produkty zbożowe	białe pieczywo pszenne i czerstwe, drobne kasze: manna, krakowska, kukurydziana, jęczmienna, ryż biały, drobne makarony np. pszenny i ryżowy,	pieczywo: pełnoziarniste, pumpernikiel, gruboziarniste kasze: bulgur, gryczana, jęczmienna pęczak, ryż: brązowy, dziki, czerwony, makaron pełnoziarnisty,

	mąki: pszenna, kukurydziana, ziemniaczana, płatki naturalne błyskawiczne: owsiane, ryżowe, suchary, biszkopty, wafle ryżowe,	mąki pełnoziarniste, otręby: żytnie, orkiszowe, owsiane, pieczywo cukiernicze - dosładzane płatki śniadaniowe, muesli,
Mleko i produkty mleczne	mleko (z zawartością do 2% tłuszczu), sery twarogowe chude lub półtłuste, niskotłuszczowe napoje mleczne fermentowane bez dodatku cukru (jogurt, kefir, maślanka), serki homogenizowane naturalne, serek wiejski,	pełnotłuste mleko, sery twarogowe pełnotłuste, sery pleśniowe, sery topione, ser feta, sery żółte, śmietana, jogurty i serki z dodatkiem cukru,
Mięso, wędliny, ryby, jaja	mięsa chude bez skóry: cielęcina, wołowina, kurczak, królik, indyk, chude partie wieprzowiny: polędwica, schab, szynka, chude wędliny, chude lub tłuste ryby morskie i słodkowodne: dorsz, mintaj, miruna, łosoś, śledź, morszczuk, makrela, sardynka, pstrąg tęczowy, jaja: gotowane na miękko, gotowane na twardo (jeśli dobrze tolerowane), jajecznica na parze, omlet smażony bez tłuszczu,	tłuste gatunki mięsa: baranina, gęś, kaczka, podroby, tłuste partie wieprzowiny i wołowiny, tłuste wędliny: baleron, boczek, salami, kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele, konserwy mięsne, ryby surowe, wędzone, konserwowe, w oleju, jaja smażone na dużej ilości tłuszczu, jaja sadzone i omlety,
Tłuszcze	na zimno jako dodatek do sałatek/potrąw: oliwa z oliwek, olej rzepakowy,	smalec, słonina, boczek, margaryna twarda, oleje palmowy, kokosowy, masło klarowane,

	awokado, margaryna miękka kubkowa,	w ograniczonych ilościach: masło, rozdrobnione orzechy,
Owoce	owoce dojrzałe, bez skórki i pestek, gotowane i przecierane: brzoskwinie, morele, banany, jabłka pieczone/gotowane, musy owocowe, rozcieńczone soki,	śliwki, wiśnie, czereśnie, gruszki, cytrusy, owoce suszone, kandyzowane, w syropach,
Warzywa	warzywa młode, soczyste, gotowane: marchew, dynia, pietruszka, seler, buraki, dynia, szpinak, w ograniczonych ilościach: gotowany kalafior i brokuł, w ograniczonych ilościach: zielona sałata, cykoria, zielona pietruszka, koperek, szpinak, pomidor bez skórki,	pozostałe warzywa w formie surowej, warzywa kapustne: cebula, por, czosnek, kapusta, , brukselka, rzodkiewki, papryka, warzywa w occie i konserwowe, kiszone, grzyby,
Ziemniaki i bataty	gotowane, pieczone bez dodatków: tłuszczu, śmietanka, smażona cebula,	smażone z tłuszczem: frytki, placki ziemniaczane, chipsy,
Nasiona roślin strączkowych	tofu naturalne, napój sojowy bez cukru,	wszystkie nasiona roślin strączkowych przeciwwskazane oraz produkty z nasion roślin strączkowych np. pasty, makarony,
Napoje	wody mineralne niegazowane, słabe napary herbat, w ograniczonych ilościach: kawa zbożowa bez cukru, rozcieńczone soki warzywne i soki owocowe, kompot bez cukru, napoje roślinne bez cukru,	napoje gazowane i energetyzujące, kawa naturalna, kakao, soki warzywne i owocowe, słodzone cukrem, nie rozcieńczone, wody smakowe, soki pomidorowe,
Przyprawy	łagodne: koperek, majeranek, cynamon, sok z cytryny,	ostre przyprawy: czosnek, cebula, pieprz, chilli/ostra papryka - musztarda, chrzan, ocet,

	suszone zioła: bazylia, oregano, tymianek, zioła prowansalskie, rozmaryn	w ograniczonych ilościach: keczup, sos sojowy,
Desery (w ograniczonej ilości)	wszystkie produkty bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru: budyń, galaretka, kisiel, ciasta drożdżowe, ciasta biszkoptowe, musy owocowe.	słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu, torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami cukierniczymi, bitą śmietaną, ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu, ciasto francuskie, wyroby czekoladopodobne.

O szczegółowe zalecenia dopytaj Dietetyka