



Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego

Zastosowanie diety

Dieta z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego znajduje zastosowanie w chorobach zapalnych żołądka, refluksie żołądkowo-przełykowym, chorobie wrzodowej żołądka i dwunastnicy, dyspepsji czynnościowej żołądka, w przewlekłym nadkwaśny nieżycie żołądka.

Ogólne zalecenia

- Dieta opiera się na ograniczeniu produktów bogatych w błonnik pokarmowy, a także produktów i potraw działających pobudzająco na czynność wydzielniczą żołądka,
- wartość energetyczna i odżywcza diety dostosowywana jest do masy ciała i stanu fizjologicznego pacjenta, w oparciu o aktualne normy żywienia dla populacji Polski oraz wytyczne towarzystw naukowych,
- należy spożywać produkty i potrawy świeże, o zmniejszonej ilości nierozpuszczalnej w wodzie frakcji błonnika pokarmowego, z wykluczeniem potraw wzdymających i ciężkostrawnych,
- temperatura posiłków powinna być umiarkowana,
- posiłki powinny być podawane 3-5 razy dziennie, unikając pojadania między posiłkami,
- dieta powinna być różnorodna, urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw oraz obróbki termicznej,

- w każdym posiłku należy uwzględnić wodę/napój z ograniczoną zawartością cukrów,
- poza napojami uwzględnionymi w jadłospisie, pacjent powinien mieć zapewniony stały dostęp do wody pitnej – np. dystrybutory z wodą na każdym oddziale,
- dodatek dozwolonych warzyw lub owoców do każdego posiłku (minimum 400 g dziennie), z przewagą warzyw - warzywa i owoce powinny być serwowane w formie gotowanej, rozdrobnionej,
- mleko i przetwory mleczne, w tym napoje fermentowane lub produkty roślinne zastępujące produkty mleczne powinny być podawane co najmniej w 2 posiłkach w ciągu dnia,
- każdego dnia należy podawać co najmniej 1 porcję z grupy mięso, jaja, roślinne zamienniki białka zwierzęcego,
- ryby i/lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym,
- tłuszcze zwierzęce (np. smalec) powinny być ograniczone na rzecz tłuszczu roślinnego,
- przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone,
- należy eliminować cukry proste z diety.

• **Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:**

- jakość,
- termin przydatności do spożycia,
- sezonowość.

Przygotowanie posiłków

- Potrawy staraj się gotować, piec pod przykryciem (np. Naczynie żaroodporne), dusić bez obsmażania. Unikaj smażenia.
- Unikaj produktów surowych, twardych, suchych, ubogich w wodę.
- Potrawy doprawiaj naturalnymi przyprawami, ziołami, solą. Unikaj mieszanek przyprawowych typu maggie, vegeta itp. Oraz gotowych sosów do potraw.

Lista produktów dozwolonych

Produkty i potrawy	Zalecane	Ograniczane	Przeciwwskazane
Napoje	Mleko 2%, jogurty naturalne, kefir, maślanka, serwatka	Jogurt pełnotłusty, mleko pełnotłuste	Alkohol, mocne kakao, płynna czekolada, kawa, mocna herbata, wody gazowane, napoje słodzone
Pieczyno	Chleb pszenny, czerstwy, bułki	Graham pszenny	Chleb żytni świeży, chleb razowy, pieczywo chrupkie, pieczywo z otrębami
Dodatki do pieczywa	Masło, chudy twaróg, mięso gotowane, chude wędliny, szynka, polędwica z drobiu	Margaryna, tłusty twaróg, ser podpuszczkowy niskotłuszczowy, jaja, parówki cielęce,	Tłuste wędliny, konserwy, produkty wędzone, salceson, pasztetowa, smalec, tłuste sery, serki topione, ser feta, fromage
Zupy i gorące sosy	Rosół jarski, jarzynowa, ziemniaczana, owocowa, krupnik, zupy zagęszczane jogurtem sosy łagodne: koperkowy, cytrynowy, pomidorowy, owocowe, ze słodką śmietanką, jogurtem	Chudy rosół z cielęciny, kalafiorowa, zaciągane żółtkiem	Tłuste, zawiesiste, na wywarach mięsnych, kostnych, grzybowych, zasmażane, zaprawiane śmietaną, pikantne, z warzyw kapustnych, strączkowych, mocne rosoły, buliony sosy cebulowy, grzybowy, ostre
Dodatki do zup	Bułki, grzanki, kasza jęczmienna, ryż biały, basmati, ziemniaki, kasza jaglana	Kluski francuskie, groszek ptysiowy	Kluski kładzione, grube makarony, łazanki, nasiona roślin strączkowych, jaja gotowane na twardo
Mięso, podroby, drób, ryby, jaja	Chude gatunki mięs: cielęcina, królik, indyk, kurczak bez skóry, kurczak chude ryby: dorsz, pstrąg, sola, morszczuk, sandacz, flądra, lin, okoń, szczupak, mintaj potrawy gotowane, pulpety jaja na miękko, jajecznica i jajka sadzone na parze	Wołowina, dziczyzna, chuda wieprzowina (np. Schab, polędwica) potrawy duszone bez obsmażania, pieczone w naczyniu żaroodpornym, pergaminie	Tłuste mięsa: wieprzowina (np. boczek, karkówka), baranina, gęsi, kaczkę tłuste ryby: węgorz, łosoś, sum, karp potrawy smażone, marynowane, wędzone jaja na twardo, jajecznica i jajka sadzone smażona lub z dużą ilością tłuszczu
Potrawy półmięsne i bezmięsne	Budynie z kasz, warzyw, mięsa, risotto, leniwe pierogi	Zapiekanki z kasz, warzyw i mięsa, kluski francuskie, makaron z mięsem, kluski	Wszystkie potrawy smażone na tłuszczu, np. Placki ziemniaczane, kotlety, krokiety; bigos, fasolka po

		ziemniaczane	bretońsku
Tłuszcze	Na surowo: olej lniany, oliwa z oliwek, olej rzepakowy, masło		Łój , smalec, słonina, margaryny twarde
Warzywa	Warzywa młode, soczyste: marchew, dynia, kabaczki, pietruszka, patisony, seler, pomidor bez skórki, potrawy gotowane, rozdrabniane lub przetarte, z „wody”, surowe soki	Szpinak, rabarbar, kalafior, brokuły, fasolka szparagowa, groszek zielony	Warzywa kapustne, cebula, czosnek, pory, suche nasiona warzyw strączkowych, ogórki, brukiew, rzodkiewka, rzepa, kalarepa, warzywa marynowane, solone, w postaci surówek z majonezem i musztardą
Ziemniaki	Gotowane, pieczone, puree z jogurtem		Smażone, np. Frytki, krążki, placki
Owoce	Dojrzałe i soczyste: jagodowe, brzoskwinie, banany, jabłka pieczone albo gotowane	Gruszka pieczona albo gotowana	Daktyle, czereśnie, owoce marynowane
Desery	Kisiele, budynie, galaretki, kompoty, soki owocowe, przeciery owocowe		Tłuste ciasta, torty, desery z użytkami, czekolada, batony, lody, chałwa, słodycze zawierające kakao, orzechy
Przyprawy	Sok z cytryny, pietruszka, zielony koper, majeranek, rzeżucha, melisa	Ocet winny, sól, pieprz ziółowy, papryka słodka, estragon, bazyliia, tymianek, kminek	Ostre przyprawy, pieprz, ocet, musztarda, ziele angielskie, liść laurowy, gałka muszkatołowa, gorczyca