



ZALECENIA DIETETYCZNE - DIETA ŁATWO STRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO

Dieta łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego jest przeznaczona przede wszystkim dla chorych cierpiących na wrzód żołądka i dwunastnicy. Wskazania dietetyczne dotyczą okresu choroby wrzodowej oraz okresu rekonwalescencji. Dieta ta może mieć też zastosowanie, czasem z niewielkimi zmianami, i w innych jednostkach chorobowych, jeśli lekarz uzna ją za wskazaną.

Z diety wyklucza się potrawy smażone na tłuszczu, tłuste sosy na zasmażkach, mocne wywary z mięsa lub kości, galarety z mięsa i ryb, wywary z silnie aromatycznych warzyw, kawę naturalną, mocną herbatę.

Dieta łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego ma za zadanie przede wszystkim:

- dostarczyć organizmowi potrzebną ilość składników odżywczych i tyle energii, aby pacjent mógł utrzymać należną masę ciała,
- rozcieńczać lub neutralizować sok żołądkowy lub też redukować wydzielanie kwasu przez żołądek,
- nie drażnić mechanicznie, chemicznie i termicznie błony śluzowej żołądka.

Zalecenia dietetyczne:

- wykluczenie z diety wszystkich produktów długo zalegających w żołądku, powodujące nadmierne wydzielanie soku żołądkowego, źle tolerowane i nasilające dolegliwości (według indywidualnej tolerancji), np. tłuste produkty, potrawy smażone na tłuszczu, nasiona roślin strączkowych, alkohol,
- spożywaj od 5 do 6 niewielkich objętościowo posiłków, o stałych porach (co 2-3 godziny),
- ostatni posiłek spożywaj najpóźniej 2-3 godziny przed snem,
- unikaj dosalania posiłków i używania ostrych potraw,
- spożywaj posiłki o umiarkowanej temperaturze, aby nie podrażniać ścian żołądka,
- spożywaj posiłki w spokojnej atmosferze i bez pośpiechu, co pozwoli na dokładne przeżuwanie kęsów pokarmowych.

Modyfikacja stylu życia obejmuje również:

- zaprzestanie palenia tytoniu,
- unikanie sytuacji stresowych,
- zrezygnowanie z używania gum do żucia.

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
Napoje	Mleko 2%, mleko zsiadłe nieprzekwaszone, jogurt, kawa zbożowa z mlekiem, słaba herbata z mlekiem, soki, napoje mleczno-owocowe, mleczno-warzywne, wody niegazowane	Słaba herbata, soki owocowo-warzywne, herbata ziołowa, herbata owocowa	Płynna czekolada, kakao, mocna herbata, kawa, wszystkie napoje alkoholowe, napoje i wody gazowane, kwaśne przetwory mleczne, maślanka
Pieczyno	Pszenne, jasne, najlepiej czerstwe, biszkopty	Pieczyno cukiernicze	Wszelkie pieczywo świeże, żytnie, razowe, Pieczywo chrupkie, Pszenne razowe



Dodatki do pieczywa	Masło, twarożek, jaja na miękko, jajecznica na parze, pasta z cielęciny, drobiu	Margaryna w kubku, miód, marmolada, chude wędliny: szynka, polędwica, drobiowe, parówki cielęce, łagodny ser żółty, pasztet domowy	Tłuste wędliny, konserwy, salceson, kiszka, pasztetowa, smalec, pikantne sery żółte i pleśniowe, dżemy, jaja na twardo
Zupy i sosy gorące	Rosół jarski, mleczne, krupniki z dozwolonych kasz, owocowe rozcieńczone, ziemniaczane, warzywne z dozwolonych warzyw, przecierane, zaprawiane mąką i masłem, zaciągane żółtkiem, Sosy łagodne: ze słodką śmietanką-koperkowy, potrawkowy, pomidorowy, pietruszkowy	Owocowe nie rozcieńczone, chudy rosół z cielęciny, na esencjonalnych wywarach jarzynowych	Tłuste, zawiesziste, na wywarach: mięsnych, kostnych, grzybowych, zasmażane, zaprawiane kwaśną śmietaną, pikantne, z warzyw kapustnych, roślin strączkowych, cebulowa, porowa, rosoly, buliony, sosy ostre, pikantne, zasmażane: grzybowy, musztardowy, chrzanowy, cebulowy
Dodatki do zup	Bułka, grzanki, lane ciasto, kluski biszkoptowe, kluski francuskie, makaron nitki, kasza manna, kasza jęczmienna, ryż, ziemniaki puree	Ziemniaki w całości	Grube kasze, makarony zarabiane na stolnicy, kluski kładzione, nasiona roślin strączkowych, jaja gotowane na twardo
Mięso, drób, ryby	Chude: cielęcina, królik, kurczak, indyk, chude ryby: dorsz, sola, płastuga, szczupak, morszczuk, mintaj, sandacz, pstrąg, lin, okoń, flądra, potrawy gotowane: pulpety, budynie, potrawki	Wołowina, konina, ozorki, płuca, serca, kura, ryby: młody karp, makrela, leszcz, sardynka, potrawy duszone bez obsmażania na tłuszczu, pieczone z masy mielonej w folii lub pergaminie	Tłuste gatunki: wieprzowina, baranina, gęsi, kaczki, dziczyzna, tłuste ryby: węgorz, łosoś, sum, tołpyga, halibut, pikling, szproty, potrawy marynowane, wędzone, smażone, pieczone
Potrawy półmięsne i bezmięsne	Budynie z drobnych kasz, warzyw i mięs, makaron nitki z mięsem, risotto, leniwe pierogi, kluski biszkoptowe, kluski francuskie	Zapiekanki z kasz, warzyw i mięsa, kluski z ziemniaków i sera	Wszystkie potrawy smażone na tłuszczu np.: placki ziemniaczane, bliny, kotlety, krokiety, bigos, fasolka po bretońsku
Tłuszcze	Dodawane na surowo: masło, śmietanka, oleje: sojowy, słonecznikowy, kukurydziany, rzepakowy, oliwa z oliwek	Margaryny miękkie, niezbyt kwaśna śmietana	Smalec, słonina, boczek, margaryny twarde, kwaśna śmietana
Warzywa	Młode, soczyste, gotowane: marchew, dynia, kabaczki, buraki, szpinak, szparagi, skorzonera, w formie puree, oprószone mąką, z „wody” z masłem, ziemniaki gotowane w postaci puree	Kalafior, brokuły, fasolka szparagowa, groszek zielony, seler, sałata zielona, pomidory bez skórki, w okresie remisji choroby drobno starte surówki, np. Z marchewki	Warzywa kapustne, cebula, czosnek, pory, papryka, suche nasiona roślin strączkowych, ogórki, brukiew, rzodkiewka, rzepa, rabarbar, kalarepa, szczaw, grzyby, warzywa zasmażane, sałatki z majonezem i musztardą, warzywa marynowane, solone
Owoce	Dojrzałe, soczyste, bez skórki i pestek, nie kwaśne, w okresie zaostrenia choroby w postaci przecierów gotowanych, owoce jagodowe, winogrona, cytrusowe, banany, brzoskwinie, morele, jabłka gotowane. W postaci rozcieńczonych soków, najlepiej mlekiem	W okresie remisji choroby: surowe przecieri z owoców wymienionych obok, owoce rozdrobnione	Czereśnie, gruszki, agrest, wiśnie, śliwki, orzechy, owoce suszone, owoce marynowane

opracowali: mgr Mateusz Trojok

źródło: Grzymiałowski M.: Dietetyka Kliniczna PZWL 2019; Kruss H.: Fizjologia Żywienia, PZWL 2019; www.ncez.pl