

BROSZURA INFORMACYJNA DLA PACJENTÓW

DIETA ŁATWO STRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO

Zastosowanie:

- choroba wrzodowa żołądka i dwunastnicy
- przewlekły nadkwaśny nieżyt żołądka
- refluks żołądkowo-przełykowy
- dyspepsje czynnościowe żołądka

W diecie należy ograniczyć produkty działające pobudzająco na czynność wydzielniczą żołądka: mocne rosoly, buliony, esencjonalne wywary warzywne, grzybowe, galarety, wody gazowane, kwaśne napoje, nierozcieńczone soki owocowe i warzywne, napoje alkoholowe (wino, piwo), kawa naturalna, mocna herbata, produkty marynowane, wędzone, potrawy pikantne, słone, smażone, pieczone, ostre przyprawy.

Z diety wykluczyć należy produkty trudno strawne, wzdymające, ostro przyprawione. Posiłki niewielkie objętościowo należy spożywać regularnie o jednakowych porach dnia, 5 razy dziennie. Ważne znaczenie ma temperatura potraw- nie powinny być ani gorące ani zbyt zimne.

Potrawy, produkty	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
Napoje	Mleko słodkie, zsiadłe, nieprzekwaszone, jogurt, kawa zbożowa z mlekiem, soki rozcieńczone, napój mleczno-owocowy, mleczno-warzywny, wody niegazowane	Słaba herbata, soki owocowe i warzywne, herbata ziołowa, herbata owocowa	Płynna czekolada, mocna herbata, kawa naturalna, napoje alkoholowe, napoje gazowane, kwaśne przetwory mleczne, maślanka
Pieczywo	Pszenne, biszkopty, półcukiernicze, drożdżowe	Cukiernicze	Pieczywo świeże, żytnie, razowe, chrupkie, pszenno-razowe
Dodatki do pieczywa	Masło, twarożek, jaja na miękko, jajecznica na parze, pasta z cielęciny, pasta z drobiu	Margaryny miękkie (kubkowe), miód, marmolady, chuda cielęcina, łagodny ser podpuszczkowy, pasztet domowy	Tłuste wędliny, konserwy, salceson, pasztetowa, smalec, pikantne sery dojrzewające, dżemy, jaja na twardo
Zupy i sosy gorące	Rosół jarski, mleczne, krupnik z dozwolonych kasz, owocowe rozcieńczone, ziemniaczane, warzywne z dozwolonych warzyw, przecierane, zaprawiane mąką i masłem, zawieszoną z mąki i mleka lub śmietanki, zaciągane żółtkiem, sosy łagodne: ze słodką śmietanką-sos koperkowy, sos pietruszkowy, sosy owocowe	Owocowe nierozcieńczone, chudy rosół z cielęciny, na esencjonalnych wywarach jarzynowych	Tłuste, zawiesziste, na wywarach mięsnych, kostnych, grzybowych, zasmażane, zaprawiane, kwaśne, pikantne, z warzyw kapustnych, z roślin strączkowych, cebulowe

Dodatki do zup	Bułka, grzanki, lane ciasto, kluski biszkoptowe, kluski francuskie, makaroniki, kasza manna, kasza jęczmienna, ryż, ziemniaki puree	Groszek ptysiowy, ziemniaki w całości	Grube kasze, makarony zarabiane na stolnicy, kluski kładzione, nasiona roślin strączkowych, jaja gotowane na twardo
Mięso, drób, ryby	Chuda cielęcina, królik, kurczak, indyk, chude ryby, dorsz, sola, szczupak, morszczuk, mintaj, sandacz, pstrąg, lin, okoń, flądra, potrawy gotowane, pulpety, budynie, potrawki	Wołowina, konina, ozorki, płuca, serca, kura, ryby, młody karp, makreła, leszcz, sardynka, potrawy duszone bez obsmażania, pieczone z masy mielonej, pieczone w folii i pergaminie	Tłuste gatunki: wieprzowina, baranina, gęsi, kaczki, dziczyzna, tłuste ryby, węgorz, łosoś, sum, tołpyga, halibut, pikling, szproty, wędzone, marynowane, smażone, pieczone w sposób naturalny
Potrawy półmięsne	Budynie z drobnych kasz, warzyw i mięsa, makaron nitki z mięsem, risotto, pierogi leniwe, kluski biszkoptowe, kluski francuskie	Zapiekanki z kasz warzyw i mięsa, kluski z ziemniaków i sera	Wszystkie potrawy smażone na tłuszczu, np. placki ziemniaczane, krokiety, kotlety, bigos, fasolka po bretońsku
Tłuszcze	Dodawane na surowo: masło, śmietanka, oleje: sojowy, słonecznikowy, kukurydziany, rzepakowy i oliwa z oliwek	Margaryny miękkie (kubkowe), niezbyt kwaśna śmietana	Smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde (kostkowe), kwaśna śmietana
Warzywa	Młode, soczyste, gotowane: marchew, dynia, kabaczki, burak, szpinak, szparagi, skorzonera, w formie puree, oprószane mąką z wody z masłem	Kalafior, brokuły, fasolka szparagowa, groszek zielony, seler, sałata zielona, pomidor bez skórki, w okresie można podawać drobno starte surówki, np. z marchewki	Warzywa kapustne, cebula, czosnek, por, suche nasiona roślin strączkowych, ogórki, brokuły, rzodkiewka, rabarbar, kalarepa, szczaw, grzyby, warzywa zasmażane, sałatki z majonezem i musztardą, warzywa marynowane i solone
Ziemniaki	Gotowane w postaci puree	Pieczone i gotowane w całości	Smażone z tłuszczem, np. frytki
Owoce	Dojrzałe, soczyste, bez pestek i skórki, niekwaśne, w okresie zaostrenia choroby podawać w postaci przecierów gotowanych, owoce jagodowe, winogrona, cytrusowe, banany, brzoskwinie, morele, jabłka gotowane, pieczone, w postaci rozcieńczonych soków można podawać z mlekiem	W okresie remisji możemy podawać surowe przeciery z owoców wymienionych obok	Czereśnie, gruszki, agrest, wiśnie, śliwki, kawon, orzechy, owoce suszone i marynowane
Desery	Kompoty z dozwolonych owoców, przetarte, galaretki, kisiele, mus z pieczonego jabłka, budynie, budynie i kisiele mleczne, desery mało słodzone	kremy	Torty, ciasta z masami z dużą ilością cukru, używkami, orzechami, czekolada, kakao, chałwa, batony, ciasta z proszkiem spulchniającym
Przyprawy	Bardzo łagodne: cukier, wanilia, sok z cytryny, zielona pietruszka,	Melisa, jarzynka, sól	Ocet, pieprz, musztarda, papryka ostra, chrzan, maggi,

	koper, cynamon		kostki bulionowe, ziele angielskie, liść laurowy
--	----------------	--	--

Uwagi technologiczne do sporządzania potraw:

- potrawy przyrządzone metodą gotowania, na parze, w wodzie, w kombiwarach, duszenie bez obsmażania na tłuszczu
- tłuszcz dodaje się do gotowych potraw
- zupy i sosy podprawia się zawiesiną z maki i śmietanki lub mąki i mleka
- zastosowanie mają zupy przecierane
- warzywa i owoce podajemy w postaci gotowanej i rozdrobnionej
- soki i owocowe i warzywne powinny być rozcieńczone
- niewskazane są ciasta zarabiane na stolnicy, oprócz makaronu nitki
- przeciwwskazane są potrawy smażone i pieczone w sposób tradycyjny

Źródło:

„Dietetyka, Żywnie zdrowego i chorego człowieka” H.Ciborowska, A.Rudnicka, Wydawnictwo Lekarskie PZWL

Przygotowała:

Irena Łęcka