



## **DIETA ŁATWOSTRAWNA z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego**

**Wskazania:** przewlekłe choroba wrzodowa żołądka i dwunastnicy

Dieta 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 zredukować wydzielanie kwasu przez żołądek
- nie drażnić mechanicznie, chemicznie i termicznie błony śluzowej żołądka.

Posiłki należy spożywać 5-6 razy dziennie, regularnie w niewielkich porcjach. Posiłki należy spożywać w spokoju i w stanie nerwowego odprężenia. Istotną rolę odgrywa również temperatura podawanych pokarmów – nie powinny one być zbyt zimne ani zbyt gorące, aby w ten sposób zapobiec przekrwieniu błony śluzowej żołądka pod wpływem nieodpowiedniej temperatury spożywanych potraw.

### **Produkty i potrawy dozwolone**

**Napoje:** słaba herbata, bawarka, słaba kawa zbożowa, mleko słodkie, rozcieńczone soki owocowe

**Pieczywo:** czerstwe: bułki, pszenny chleb dobrze wypieczony, słodkie rogaliki, sucharki, grzanki, biszkopty

**Inne produkty zbożowe:** drobne lane kluski, kasza jęczmienna, kukurydziana, manna, ryż, płatki owsiane, kleik z kasz z dodatkiem mleka

**Zupy:** zupy mleczne, na słabych wywarach mięsnych z dodatkiem lanego ciasta, kasz, podprawiane zawiesiną mleka i mąki, zupy warzywne - przecierane, zupy owocowe z jabłek, dyni – przecierane

**Nabiał:** mleko: słodkie, zsiadłe, młody nieprzekwaszony kefir, słodka śmietanka, biały świeży ser, ser homogenizowany, jajka na miękko

**Mięso:** cielęcina, chuda wołowina, kurczak, indyk, gołąb, królik

**Ryby:** chude – sandacz, szczupak, leszcz, dorsz, pstrąg – gotowane, pieczone w folii aluminiowej, w galarecie

**Tłuszcz:** świeże masło, śmietanka, olej z oliwek, słonecznika

ziemniaki z wody, marchew, przetarta kalarepa, szpinak, buraczki, kalafior, młody groszek zielony

**Warzywa:**

**Owoce:** dojrzałe jabłka gotowane, pieczone bez skórki, dojrzałe banany, sok z marchwi

**Słodycze:** niskosłodzony dżem, cukier w ograniczonej ilości, budynie, galaretki owocowe, kisiele, musy, biszkopty

**Przyprawy:** wanilia, cynamon, sól w ograniczonej ilości

### **Produkty i potrawy przeciwwskazane:**

- świeże i razowe pieczywo
- słodczy: czekoladki, cukierki, nadziewane wafle
- napoje gazowane
- ostre przyprawy: musztarda, chrzan, papryka, ocet, marynaty, majonez
- tłuste mięsa i ryby
- frytki ziemniaczane, placki ziemniaczane, chipsy
- surowa i smażona cebula, czosnek
- potrawy wzdymające z kapusty białej, czerwonej, włoskiej, grochu i fasoli
- potrawy kwaśne: kiszona kapusta, bigos, kapuśniak, zupa z ogórków kiszonych
- potrawy mocno solone
- wędliny i konserwy
- wędzone ryby i mięsa
- mocne rosóły, buliony

Zupy i sosy zagęszcza się zawiesiną mąki w wodzie, mąki w mleku lub słodkiej śmietance, w celu zaprawienia potraw można dodawać świeże masło lub żółtko jaja. Nie stosuje się żadnych zasmażek. Warzywa przygotowuje się tylko z „wody”, oprószone mąką z dodatkiem świeżego masła.

Zalecane jest popijanie naparu z siemienia lnianego.

### **Uwagi technologiczne**

- gotowanie w wodzie lub na parze
- duszenie bez obsmażania
- pieczenie w folii aluminiowej, na patelni teflonowej bez tłuszczu

*Źródło: Podstawy Naukowe Żywienia W Szpitalach, red. prof. dr hab. med Jan Dzienieszewski, dr.med. Lucjan Szponar*

*Opracowała Marzena Gazda Koordynator Ds. Dietetyki*