

DIETA LEKKOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO

Dieta ma zastosowanie w:

- chorobie wrzodowej żołądka i dwunastnicy,
- przewlekłym nadkwaśnym nieżycie żołądka,
- okresie rekonwalescencji w przypadku choroby wrzodowej,
- refluksie żołądkowo – przełykowym (w wyniku zwiększonego wydzielania kwasu solnego, którego więcej dostaje się do przełyku, powodując objawy refluksu),
- dyspepsjach czynnościowych żołądka.

Celem diety jest ograniczenie produktów i potraw zwiększających wydzielanie kwasu solnego, neutralizacja soku żołądkowego oraz wykluczenie podrażnienia mechanicznego, chemicznego błony śluzowej żołądka przy jednoczesnym dostarczeniu pacjentowi odpowiedniej ilości składników odżywczych.

2. Charakterystyka diety wrzodowo – żołądkowej:

- dieta ma na celu ograniczenie produktów oraz potraw powodujących nadmierne wydzielanie soku żołądkowego,
- należy zwiększyć ilość pełnowartościowego białka do 1,2g/kg masy ciała,
- mleko należy spożywać maksymalnie do 1l/ dzień, ponieważ, wchłonięty wapń, zwiększa wydzielanie gastryny, która pobudza wydzielanie kwasu solnego,
- posiłki powinny być podawane często i w małych ilościach,
- tłuszcze powinny być łatwostrawne oraz z niską zawartością cholesterolu. Posiadają one zdolność do ograniczenia wydzielania kwasu solnego oraz zmniejszania motoryki żołądka,
- unikamy potraw, które mechanicznie podrażniają żołądek,
- wykluczamy z diety potrawy wzdymające, ciężkostrawne, ostro przyprawionych, używek i marynat,
- potrawy nie powinny być zbyt gorące ani zbyt zimne. Zwiększona temperatura posiłków może powodować przekrwienie błony śluzowej żołądka.

3. Uwagi technologiczne dotyczące diety wrzodowo – żołądkowej:

- stosujemy produkty świeże,
- używamy tylko łagodne przyprawy,
- posiłki przygotowujemy za pomocą gotowania w wodzie lub na parze, pieczenia w folii lub pergaminie bez dodatku tłuszczu, duszenie bez obsmażania,
- wyklucza się smażenie na tłuszczu w tradycyjny sposób,
- tłuszcz można dodać do gotowych potraw, tuż przed podaniem,
- do zaprawiania zup, sosów nie stosujemy zasmażek,
- do zagęszczania zup i sosów używamy zawiesinę z mąki i mleka, ewentualnie ze słodkiej śmietanki i mleka,
- warzywa i owoce podajemy ugotowane i rozdrobnione,

- soki podajemy rozcieńczone,
- niewskazane są ciasta zarabiane na stolnicy.

Produkty i potrawy zalecane i przeciwwskazane w diecie wrzodowo - żołądkowej

| Produkty i potrawy | Zalecane | Zalecane w umiarkowanych ilościach | Przeciwwskazane |
|--------------------|---|---|---|
| Napoje | mleko słodkie, mleko zsiadłe, nieprzekwaszone, jogurt, kawa zbożowa z mlekiem, słaba herbata z mlekiem, słaba herbata, soki, napoje mleczno – owocowe, mleczno – warzywne, wody niegazowane | słaba herbata, soki owocowo – warzywne, herbata ziołowa, herbata owocowa | napoje alkoholowe, kakao, płynna czekolada, kawa naturalna, mocna herbata, wody gazowane, napoje gazowane, kwaśne napoje mleczne, maślanka, kumys |
| Pieczywo | pszenne, jasne, czerstwe, biszkopty, pieczywo półcukiernicze, drożdżowe | pieczywo cukiernicze | pieczywo świeże, żytnie, razowe, pieczywo chrupkie, pszenne razowe |
| Tłuszcze | dodawane na surowo: masło, olej sojowy, słonecznikowy, kukurydziany, olej rzepakowy bezerukowy oraz inne z WNKT, JNKT, oliwa z oliwek, śmietanka | margaryny miękkie, niezbyt kwaśna śmietana | smalec, słonina boczek, łój, margaryny twarde, kwaśna śmietana |
| Warzywa | młode, soczyste, gotowane: marchew, dynia, kabaczki, buraki, szpinak, szparagi, w formie puree oprószone mąką, z 'wady" z masłem | kalafior, brokuły, fasolka szparagowa, groszek zielony, sałata zielona, seler, pomidory bez skórki, w okresie remisji: bardzo drobno starte surówki | warzywa kapustne, cebula, czosnek, pory, papryka, suche nasiona roślin strączkowych, ogórki, brukiew, rzodkiewka, rzepa, rabarbar, kalarepa, kukurydza, szczaw, grzyby warzywa w postaci surówek grubo startych, z majonezem i musztardą, warzywa zasmażane, warzywa marynowane, solone |
| Ziemniaki | gotowane, w postaci purée | pieczone, gotowane w całości | smażone z tłuszczem, frytki, krążki, chipsy |
| Owoce | dojrzałe, soczyste: bez skórki i pestek, niekwaśne, w okresie zaostrzenia choroby w postaci przecierów gotowanych owoce jagodowe i winogrona bez pestek (w postaci | w okresie remisji choroby surowe przecierzy z owoców, owoce rozdrobnione | gruszki, czereśnie, agrest, wiśnie, śliwki, kawon, orzechy, owoce suszone, owoce marynowane |

| | | | |
|---------------------|---|---|--|
| | przecierów), cytrusowe, brzoskwinie, morele, banany, jabłka pieczone, gotowane, w postaci rozcieńczonych soków, najlepiej mlekiem | | |
| Desery | kompoty z dozwolonych owoców – przetarte, kisiele, mus z pieczonego jabłka, budynie i kisiele mleczne, desery mało słodzone | kremy | torty, ciasta z masami, dużą ilością cukru, desery z używkami, orzechami, czekolada, batony, chałwa, słodycze zawierające kakao, ciasta z proszkiem spulchniającym |
| Przyprawy | bardzo łagodne: sok z cytryny, cukier, wanilia, zielona pietruszka, koper, cynamon | melisa, "jarzynka", sól | ostre: ocet, pieprz, musztarda, papryka ostra, chilli, chrzan, maggi, kostki bulionowe, ziele angielskie, liść laurowy |
| Dodatki do pieczywa | masło, twarożek, serek homogenizowany, jaja na miękko, jajecznica na parze, pasta z cielęciny, z drobiu | margaryna miękka, miód, marmolada, chude wędliny: szynka, polędwica, drobiowe, parówki cielęce, łagodny ser podpuszczkowy, pasztet domowy | tłuste wędliny, konserwy, salceson, kiszka, pasztetowa, smalec, pikantne sery dojrzewające żółte i topione, sery typu „Feta”, dżemy, jaja na twardo |
| Zupy i sosy gorące | mleczne, rosół jarski, krupnik z dowolnych kasz, owocowe rozcieńczone, ziemniaczana, warzywna, warzywne z dozwolonych warzyw, przecierane, zaprawiane mąką i masłem, zawieszoną z mąki i śmietanki, maki i mleka zaciągane żółtkiem (jeśli nie ma przeciwwskazań), sosy łagodne: ze słodka śmietanką – koperkowy, potrawkowy, pomidorowy, pietruszkowy, owocowe | chudy rosół z cielęciny, na esencjonalnych wywarach jarzynowych, owocowe nie rozcieńczone | tłuste, zawiesziste, na wywarach: mięsnych, kostnych, grzybowych, zasmażane, zaprawiane kwaśną śmietaną, pikantne z warzyw kapustnych, roślin strączkowych, cebulowa, porowa, rosoly, buliony, zupy w proszku, 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 groszek ptysiowy | Grube kaszy, 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, | wołowina, konina, ozorki, płuca, serca, kura, ryby: młody karp, | tłuste gatunki: wieprzowina, baranina, gęsi, kaczki, dziczyzna; tłuste ryby: węgorz, łosoś, |

| | | | |
|-------------------------------|---|--|--|
| | mintaj, sandacz, pstrąg strumieniowy, lin, okoń, flądra, potrawy gotowane: pulpety, budynie, potrawki | makrela, leszcz, sardynka, potrawy duszone bez obsmażania na tłuszczu, pieczone z masy mielonej w folii lub pergaminie | sum, tołpyga, halibut niebieski (czarny), troć, pikling, szproty; potrawy smażone, marynowane, wędzone, pieczone na tłuszczu |
| Potrawy półmięsne i bezmięsne | budynie z drobnych kasz, warzyw i mięsa, 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, kroiety, bigos, fasolka po bretońsku. |

Przykład diety wrzodowo - żołądkowej

I Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem

Pieczywo pszenne

Szynka drobiowa

Pomidor bez skórki

II Śniadanie Kasza manna na mleku z przetartymi truskawkami

Herbatniki

Obiad Krem z dyni, marchewki i ziemniaków

Pierś z kurczaka gotowana w sosie własnym

Ryż biały gotowany

Warzywa gotowane

Podwieczorek Jogurt naturalny

Kolacja Pierogi leniwe

Herbata owocowa