

Kod diety D02/SŻ	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO
Zastosowanie	<p>Dla osób:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) w chorobach zapalnych żołądka; 2) w refluksie żołądkowo-przełykowym; 3) w chorobie wrzodowej żołądka i dwunastnicy; 4) w dyspepsji czynnościowej żołądka; 5) w przewlekłym nadkwaśnym nieżycie żołądka.
Zalecenia dietetyczne	<ol style="list-style-type: none"> 1) dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego jest modyfikacją diety łatwostrawnej; 2) główna modyfikacja, poza ograniczeniem produktów bogatych we frakcję nierozpuszczalną błonnika pokarmowego, opiera się na ograniczeniu ilości produktów i potraw działających pobudzająco na czynność wydzielniczą żołądka; 3) wartość energetyczna i odżywcza diety dostosowywana jest do masy ciała i stanu fizjologicznego pacjenta, w oparciu o aktualne normy żywienia dla populacji Rzeczypospolitej Polskiej oraz wytyczne towarzystw naukowych w zakresie żywienia; 4) dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, tłuszczów; 5) dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego powinna opierać się na spożyciu produktów i potraw świeżych, o zmniejszonej ilości nierozpuszczalnej w wodzie frakcji błonnika pokarmowego, z wykluczeniem potraw wzdymających i ciężkostrawnych; 6) temperatura dostarczanych posiłków gorących powinna wynosić minimum 60°C, natomiast z uwagi na specyfikę diety pacjent może spożywać posiłek przestudzony, o temperaturze zbliżonej do temperatury ciała człowieka; 7) posiłki powinny być podawane 3–5 razy dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza lub dietetyka; 8) należy eliminować pojadanie między posiłkami; 9) dieta powinna być różnorodna, urozmaicona pod względem konsystencji i strawności potraw oraz obróbki termicznej; 10) w każdym posiłku należy uwzględnić wodę lub napój bez cukru – cukier może być dostępny dla pacjentów na korytarzu lub w kuchence oddziałowej; 11) poza napojami uwzględnionymi w jadłospisie, pacjent powinien mieć zapewniony stały dostęp do wody pitnej – rekomendowane są dystrybutory z wodą na każdym oddziale; 12) dodatek dozwolonych warzyw lub owoców do każdego posiłku (minimum 400 g dziennie – do gramatury nie są wliczane ziemniaki i bataty), z przewagą warzyw – warzywa i owoce powinny być serwowane w formie gotowanej, rozdrobnionej; 13) zupy na wywarach roślinnych; 14) 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; 15) każdego dnia należy podawać co najmniej 1 porcję z grupy mięso lub jaja lub dozwolone produkty z nasion roślin strączkowych, inne roślinne zamienniki białka zwierzęcego; 16) ryby lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym;

	<p>17) tłuszcze zwierzęce (np. smalec) powinny być eliminowane na rzecz tłuszczu roślinnego, z wyjątkiem tłuszczu palmowego i kokosowego;</p> <p>18) przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone;</p> <p>19) należy eliminować cukry dodane (tj. monocukry i dwucukry dodawane do żywności);</p> <p>20) dopuszcza się okazjonalne włączenie wybranych produktów świątecznych, związanych z tradycjami narodowymi i chrześcijańskimi, takich jak babka wielkanocna, łątwostrawne pierniki bez dodatku orzechów czy bułeczki w tłusty czwartek, pod warunkiem, że są one planowane w umiarkowanych ilościach, a ich skład i sposób przygotowania nie obciąża przewodu pokarmowego (np. unikanie produktów tłustych, smażonych lub ciężkostrawnych dodatków). Wprowadzenie tych produktów powinno być dostosowane do zasad diety łątwostrawnej z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego.</p> <p>Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) jakość; 2) termin przydatności do spożycia; 3) sezonowość. <p>Stosowane techniki kulinarne:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) gotowanie tradycyjne lub na parze; 2) duszenie bez wcześniejszego obsmażania; 3) pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych. <p>Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) zupy na wywarach roślinnych, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników; 2) wykluczyć zabielenie zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami np. mleczkiem kokosowym; 3) nie dodawać do potraw zasmażek; 4) do minimum ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw; 5) do minimum ograniczyć dodatek soli na rzecz ziół i naturalnych przypraw. 	
Wartość energetyczna	Energia (En)	1800–2400 kcal/dobę
Wartość odżywcza	Białko	Wartości referencyjne: 10–20 % En 25–50 g/1000 kcal
	Tłuszcz ogółem	Wartości referencyjne: 20–30 % En 22–33 g/1000 kcal
	w tym nasycone kwasy tłuszczowe	Wartości referencyjne: możliwie jak najmniej, jednak nie więcej niż 10 % En ≤ 11 g/1000 kcal
	Węglowodany ogółem	Wartości referencyjne: 45–65 % En 113–163 g/1000 kcal
	w tym cukry (mono- i disacharydy)	Wartości referencyjne: ≤ 10 % En

		≤ 25 g/1000 kcal
	Błonnik	≥ 25 g/dobę
	Sód	≤ 2000mg/dobę
Grupy środków spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane
Produkty zbożowe	<ol style="list-style-type: none"> 1) wszystkie mąki średniego i niskiego przemiału; 2) mąka pszenna, ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa; 3) białe pieczywo pszenne i mieszane; 4) kasze średnio i drobnoziarniste, np.: manna, kukurydziana, jęczmienna (mazurska, wiejska), orkiszowa, jagłana, krakowska; 5) płatki naturalne błyskawiczne np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, żytnie, ryżowe; 6) makarony drobne; 7) ryż biały; 8) potrawy mączne, np.: pierogi, kopytka, kluski bez okrasy (w ograniczonych ilościach); 9) suchary. 	<ol style="list-style-type: none"> 1) wszystkie mąki żytnie i pełnoziarniste; 2) pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu, karmelu; 3) białe pieczywo pszenne i mieszane; 4) pieczywo żytnie i pełnoziarniste; 5) pieczywo na zakwasie; 6) pieczywo cukiernicze i półcukiernicze; 7) produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy; 8) kasze gruboziarniste, np.: gryczana, pęczak; 9) płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe; 10) makarony grube i pełnoziarniste; 11) ryż brązowy, ryż czerwony; 12) potrawy mączne; 13) otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe.
Warzywa i przetwory warzywne	<ol style="list-style-type: none"> 1) warzywa młode, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu (z wykluczeniem przeciwwskazanych); 2) warzywa liściaste; 3) warzywa dyniowate; 4) pomidor bez skóry (w ograniczonych ilościach). 	<ol style="list-style-type: none"> 1) warzywa kapustne: kapusta, brukselka, kalafior, brokuł, rzodkiewka, rzepa; 2) warzywa cebulowe podawane na surowo oraz smażone: cebula, por, czosnek, szczypior; 3) ogórki, papryka, kukurydza; 4) warzywa przetworzone tj. warzywa konserwowe (marynaty), warzywa smażone lub przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; 5) kiszona kapusta, kiszone ogórki; 6) grzyby; 7) surówki z dodatkiem śmietany.
Ziemniaki, Bataty	ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone bez dodatku tłuszczu.	<ol style="list-style-type: none"> 1) ziemniaki, bataty: smażone (frytki, talarki); 2) puree w proszku.
Owoce i przetwory owocowe (w ograniczonych ilościach)	<ol style="list-style-type: none"> 1) owoce gotowane, rozdrobnione; 2) dojrzałe lub rozdrobnione (bez skórki i pestek); 3) przeciery i musy owocowe bez dodatku cukru; 	<ol style="list-style-type: none"> 1) owoce surowe; 2) owoce niedojrzałe; 3) owoce ciężkostrawne (czereśnie, gruszki, śliwki); 4) winogrona; 5) owoce cytrusowe;

	<p>4) dżemy owocowe niskosłodzone bezpestkowe (w ograniczonych ilościach);</p> <p>5) owoce drobnopestkowe, gotowane, pozbawione pestek, przetarte przez sito.</p>	<p>6) owoce przetworzone np.: owoce w syropach cukrowych, owoce kandyzowane, przetwory owocowe wysokosłodzone;</p> <p>7) owoce suszone;</p> <p>8) dżemy owocowe wysokosłodzone.</p>
Nasiona roślin strączkowych	<p>produkty z nasion roślin strączkowych: niesłodzone napoje roślinne, tofu naturalne, jeżeli dobrze tolerowane.</p>	<p>wszystkie suche nasiona roślin strączkowych.</p>
Nasiona, pestki, orzechy	<p>siemię lniane mielone.</p>	<p>1) wszystkie nasiona, pestki, orzechy;</p> <p>2) „masło orzechowe”;</p> <p>3) wiórki kokosowe.</p>
Mięso i przetwory mięsne	<p>1) z małą zawartością tłuszczu, np.: drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np.: polędwica, schab, szynka;</p> <p>2) chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych;</p> <p>3) chude gatunki kiełbas (w ograniczonych ilościach);</p> <p>4) galaretki drobiowe.</p>	<p>1) z dużą zawartością tłuszczu, np.: tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina;</p> <p>2) mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli;</p> <p>3) mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu;</p> <p>4) tłuste wędliny, np.: baleron, boczek;</p> <p>5) tłuste i niskogatunkowe kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele;</p> <p>6) pasztety;</p> <p>7) wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson);</p> <p>8) mięsa surowe np. tatar.</p>
Ryby i przetwory rybne	<p>1) wszystkie ryby morskie i słodkowodne, gotowane;</p> <p>2) konserwy rybne w sosie własnym (w ograniczonych ilościach).</p>	<p>1) ryby surowe;</p> <p>2) ryby smażone na dużej ilości tłuszczu;</p> <p>3) ryby wędzone;</p> <p>4) konserwy rybne w oleju.</p>
Jaja i potrawy z jaj	<p>1) gotowane na miękko;</p> <p>2) jaja sadzone i jajecznica na parze.</p>	<p>1) gotowane na twardo;</p> <p>2) jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu;</p> <p>3) jajecznica, jaja sadzone, omlety, kotlety jajeczne smażone tłuszczu.</p>
Mleko i produkty mleczne	<p>1) mleko i sery twarogowe chude lub półtłuste;</p> <p>2) niskotłuszczowe naturalne napoje mleczne fermentowane bez dodatku cukru (np. jogurt, kefir, maślanka).</p>	<p>1) mleko i sery twarogowe tłuste;</p> <p>2) mleko skondensowane;</p> <p>3) jogurty, napoje i desery mleczne z dodatkiem cukru;</p> <p>4) wysokotłuszczowe napoje mleczne fermentowane;</p> <p>5) tłuste sery podpuszczkowe;</p> <p>6) tłuste sery dojrzewające;</p> <p>7) śmietana.</p>
Tłuszcze	<p>1) masło (w ograniczonych ilościach);</p> <p>2) miękka margaryna;</p> <p>3) oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek.</p>	<p>1) tłuszcze zwierzęce, np.: smalec, słonina, łój;</p> <p>2) twarde margaryny;</p> <p>3) masło klarowane;</p> <p>4) majonez;</p> <p>5) tłuszcz kokosowy i palmowy;</p>

		6) „masło kokosowe”; 7) frytura smaźalnicza.
Desery (w ograniczonych iloŃciach)	1) budyń (bez dodatku cukru); 2) galaretka (bez dodatku cukru); 3) kisiel (bez dodatku cukru); 4) ciasta drożdżowe, niskosłodzone; 5) ciasta biszkoptowe, niskosłodzone (bez dodatku proszku do pieczenia).	1) słodycze zawierające duże ilości cukru lub tłuszczu; 2) sałatki owocowe, z surowych owoców; 3) torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami, bitą śmietaną; 4) ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu i cukru; 5) ciasto francuskie; 6) czekolada i wyroby czekoladopodobne.
Napoje	1) woda niegazowana, zwłaszcza z zawartością wapnia; 2) słabe napary herbat, np.: czarna, zielona, czerwona, biała; 3) napary owocowe; 4) kawa zbożowa (w ograniczonych iloŃciach); 5) bawarka; 6) soki warzywne, rozcieńczone (w ograniczonych iloŃciach); 7) kompoty rozcieńczone; 8) napoje roślinne z dodatkiem wapnia, bez cukrów z wyjątkiem tych produkowanych na bazie kokosa.	1) woda gazowana; 2) napoje gazowane; 3) napoje wysokosłodzone; 4) soki owocowe, zwłaszcza cytrusowe; 5) nektary owocowe; 6) wody smakowe z dodatkiem cukru; 7) mocne napary kwy i herbaty; 8) napary mięty; 9) sok pomidorowy; 10) mocne wywary; 11) kakao naturalne; 12) napoje energetyzujące; 13) napoje alkoholowe.
Przyprawy	1) łagodne naturalne przyprawy ziołowe i korzenne np.: liść laurowy, ziele angielskie, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazylią, oregano, tymianek, lubczyk, rozmaryn, pieprz ziołowy, goździki, cynamon (w ograniczonych iloŃciach); 2) sól i cukier (w ograniczonych iloŃciach).	1) ostre przyprawy np.: czarny pieprz, pieprz cayenne, ostra papryka, papryka chili; 2) kostki rosółowe i esencje bulionowe; 3) gotowe bazy do zup i sosów; 4) gotowe sosy sałatkowe i dressingi; 5) musztarda, keczup, ocet; 6) sos sojowy, przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej.