

DIETA ŁATWO STRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO

Zastosowanie

Dieta ta wskazana jest u pacjentów z chorobą wrzodową żołądka i/lub dwunastnicy.

Cel diety

Dieta ta jest elementem wspomagającym leczenie farmakologiczne i może wpływać na łagodzenie objawów choroby. Szczególnie wskazane jest przestrzeganie zaleceń dietetycznych w okresie występowania nasilenia objawów chorobowych, natomiast w okresie remisji należy stosować się do zaleceń prawidłowego żywienia z uwzględnieniem indywidualnej tolerancji produktów i potraw.

Charakterystyka diety

- Dieta ta to inaczej dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego. Z diety należy wykluczyć pokarmy, które nasilają dolegliwości, powodują bóle brzucha, wzdęcia, odbijania, zgagę.
- Należą do nich potrawy:
 - smażone, pieczone,
 - ostro przyprawione,
 - przyrządzane na zasmażkach,
 - esencjonalne wywary (z mięsa, kości, warzyw, grzybów),
 - galarety z mięsa/rybne, konserwy mięsne/rybne,
 - kawa naturalna i mocna herbata,
 - produkty marynowane
 - alkohol.
- W okresie zaostrzenia choroby należy wykluczyć pokarmy ciężko strawne, wzdymające, długo zalegające w żołądku. Warzywa i owoce powinny być spożywane w formie gotowanych przecierów i rozcieńczonych soków. W czasie remisji choroby produkty te mogą już być spożywane w formie surowej rozdrobnionej.
- Również w diecie łatwostrawnej eliminuje się produkty, które znacznie podrażniają błonę śluzową jelita, jak: grube kasze i ciemne pieczywo.

- W diecie zaleca się spożywanie 5-6 posiłków dziennie o stałej porze (najlepiej w odstępie czasowym co 2-3 godziny). Nie powinny być zbyt obfite, ani nie pobudzać czynności wydzielniczej żołądka. Przygotowane posiłki do spożycia powinny być w temperaturze pokojowej, gdyż gorące bądź zmrożone produkty również mogą zbyt mocno podrażnić błonę śluzową jelita. Również podczas stosowania diety należy pamiętać o odpowiednim nawodnieniu organizmu.

Ważne, aby posiłki spożywać bez pośpiechu i zdenerwowania.

Produkty i potrawy zalecane, zalecane w umiarkowanych ilościach i przeciwwskazane w diecie w chorobie wrzodowej

Produkty spożywcze	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach 1-2 razy w tygodniu	Przeciwwskazane
Napoje	Słaba herbata, kawa zbożowa z mlekiem, jogurt, mleko słodkie, mleko nieprzekwaszone, napoje mleczno-owocowe, mleczno-warzywne, napary ziołowe i owocowe	Słaba kawa	Płynna czekolada, maślanka, kwaśne przetwory mleczne, mocna kawa, mocna herbata, napoje gazowane, kakao, napoje alkoholowe
Pieczyno	Pieczyno jasne, mąka pszenna jasna, drobne kasze (manna, krakowska, jęczmienna łamana), sucharki, płatki owsiane, ryż, drobne makarony	-	Pieczyno razowe żytnie i pszenne, pieczyno cukiernicze, rogaliki francuskie, grube kasze (pęczak, gryczana), grube makarony, mąka razowa, mąka żytnia
Dodatki do pieczywa	Mleko słodkie i zsiadłe (0-2%), białe sery chude i półtłuste, serek homogenizowany, słodka	omlety	Kefiry, jogurty, sery żółte, topione i pleśniowe, feta,

	śmietana, pasta z cielęciny, drobiu, jaja gotowane na miękko, w koszulkach, ścięte na parze w postaci jajecznicy, żółtka do zaprawiania zup		kwaśna śmietana, jaja gotowane na twardo, smażone na patelni, jaja w majonezie, tłuste wędliny, konserwy, salceson, smalec
Zupy i sosy gorące	Kleiki, krupnik z dowolnej kaszy, zupy mleczne, zupa jarzynowa z dowolnych warzyw (ewentualnie przetarta), zupa ziemniaczana, zupy zagęszczane zawiesiną mąki w wodzie, mleku lub słodkiej śmietanie – bez zasmażek, zupy zaciągane żółtkiem lub z dodatkiem świeżego masła, sosy mleczne, zaprawiane zawiesiną mąki w wodzie, mleku lub słodkiej śmietanie	-	Rosół, zupy na wywarach z mięsa lub z kości, zupy zaprawione zasmażkami lub kwaśną śmietaną, zupy w proszku, zupy z przeciwwskazanych warzyw lub owoców, kapuśniak, zupa ogórkowa, fasolowa, zupa ogórkowa, fasolowa, grochówkowa, cebulowa, grzybowa, sosy zaprawiane zasmażką lub kwaśną śmietaną
Mięso, drób i ryby	Mięsa chude: wołowina, cielęcina, kurczak, indyk (najlepiej mięso z piersi i bez skóry), chude ryby i wędliny	Mięsa i ryby o średniej zawartości tłuszczu, ze skórą	Mięsa tłuste: baranina, wieprzowina, gęś, kaczka, ryby tłuste i wędzone, tłuste wędliny, pasztety, wędliny podrobowe, mięso peklowane, konserwy mięsne i

			rybne
Potrawy półmięsne i bezmięsne	Kasze gotowane na sypko lub rozklejone, budynie z kaszy z dodatkiem mięsa i/lub warzyw, pierogi leniwe	-	Tofu, produkty na bazie roślin strączkowych (ciecierzyca, soja, groch, fasola, bób), smażone kotlety z kaszy, kluski kładzione, kluski francuskie, zacierki
Tłuszcze	Masło, margaryny miękkie, słodka śmietana, oleje roślinne dodawane na surowo	-	Kwaśna śmietana, smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde
Warzywa	Marchew, kalafior, buraki, dynia, szpinak, cukinia, groszek zielony, fasolka szparagowa, warzywa z wody z dodatkiem masła, bez zasmażek, pomidory bez skórki, utarta marchew z jabłkiem	-	Wszystkie warzywa kapustne, papryka, szczypiorek, cebula, ogórek, rzodkiewka, kukurydza, warzywa zasmażane, warzywa konserwowane octem, orzechy, suche strączkowe (groch, fasola, bób, soczewica, soja)
Ziemniaki	Gotowane, gotowane tłuszczzone i puree	-	Frytki, ziemniaki smażone, placki ziemniaczane, pyzy, chipsy

Owoce	Owoce dobrze dojrzałe bez pestek i skórki, gotowane, rozcieńczone soki z owoców jagodowych (maliny, jeżyny, porzeczki) lub cytrusów	Ewentualnie przetarte: jabłka truskawki, morele brzoskwinia	Wszystkie owoce surowe, gruszki, śliwki, czereśnie, owoce suszone, orzechy
Desery	Kompoty z dozwolonych owoców, kompoty przecierane, kisiele, musy, galaretki z owoców dozwolonych; kremy z mleka; owoce, biszkopty, ciasto drożdżowe	Cukier, miód, dżemy bez pestek	Chałwa, czekolada, słodycze zawierające tłuszcz, kakao, orzechy, torty i cista z kremem lub z bitą śmietaną, pączki, faworki, tłuste ciasta, ciasta francuskie, piaskowe, kruche, makowiec
Przyprawy	Tylko łagodne: sól, cukier, sok z cytryny, koper zielony, wanilia, zielona pietruszka, koper, cynamon	-	Ostre przyprawy: ocet, pieprz, musztarda, papryka, chrzan, maggi, kostki bulionowe

Dieta w chorobie wrzodowej – 2-dniowy jadłospis

Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 250 ml (<i>GLU, MLE</i>) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (<i>GLU, MLE</i>) Chleb zwykły 100 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 15 g (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 10 g Pasta twarogowa z zieleciną 100 g (<i>MLE</i>) Pomidor b/skóry 110 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml (<i>MLE, S02</i>) Ryba pieczona w ziołach 110 g (<i>RYB</i>) Sos koperkowy 100 ml (<i>GLU</i>) Ziemniaki 180 g (<i>S02</i>) Warzywa po grecku 150 ml (<i>GLU</i>) Kompot owocowy 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 100 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 15 g (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 10 g Szynka dębowa 60 g Pomidor b/skóry 110 g	Kisiel owocowy b/c 200 ml	Wartość energetyczna 2421,9 kcal Białko 102,8 g Tłuszcz 63,6 g Węglowodany ogółem 374,3 g Błonnik pokarmowy 34,9 g
Kefir 200 g (<i>MLE</i>) Kakao na mleku b/c 300 ml (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Chleb zwykły 100 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 15 g (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 10 g Polędwica sopocka 60 g (<i>SOJ, SEL</i>) Pasta z zielonego groszku 110 g Jabłko gotowane 120 g	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 400 ml (<i>MLE, S02</i>) Pulpet drobiowy gotowany na parze 110 g (<i>GLU, JAJ, MCK</i>) Sos pomidorowy 100 ml (<i>GLU</i>) Ziemniaki 180 g (<i>S02</i>) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 100 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 15 g (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 10 g Szynka konserwowa wieprzowa 60 g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>) Sałatka jarzynowa 110 g (<i>JAJ, GOR, S02</i>)	Chleb zwykły 30 g (<i>GLU, SOJ</i>) Szynka dębowa 30 g	Wartość energetyczna 2409,7 kcal Białko 111 g Tłuszcz 79,9 g Węglowodany ogółem 325,7 g Błonnik pokarmowy 36,5 g

GLU – zboża zawierające gluten, *JAJ* – jaja i pochodne, *RYB* – ryby i pochodne, *SOJ* – soja i pochodne, *MLE* – mleko i pochodne, *SEL* – seler i pochodne, *S02* – dwutlenek siarki/siarczyny, *MCK* – mięczaki i pochodne

Jadłospis utworzony w programie MAPI

Bibliografia:

- Ciborowska, H., Ciborowski, A. (2021). *Dietetyka. Żywnienie człowieka zdrowego i chorego*. Warszawa: Wydawnictwo Lekarskie PZWL
- Grzymisławski, M., Moszak, M. (red.) (2022). *Żywnienie człowieka zdrowego i chorego*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN
- Włodarek D., Lange E. (red.) (2022). *Współczesna dietetyka*. Warszawa: Wydawnictwo lekarskie PZWL