

DIETA ŁATWOSTRAWNA z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego w chorobie wrzodowej żołądka i XII - cy

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 redukować 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
- Pieczyno:** 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
- Warzywa:** ziemniaki z wody, marchew, przetarta kalarepa, szpinak, buraczki, kalafior, młody groszek zielony
- 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;
- słodycze: 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 rosoly, 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. n. med. Jan Dzieńieszewski,
dr n. med. Lucjan Szponar*

Opracowała: Ewa Wolny - dietetyk

ORDYNATOR
Oddziału Chorób Wewnętrznych
dr n. med. Józef Andrzejewski
specjalista chorób wewnętrznych
6897153