



Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego

Jest modyfikacją diety łatwostrawnej, stosowana jest u osób cierpiących na wrzody żołądka i dwunastnicy, stanowi jeden z pomocniczych elementów leczenia a także łagodzi objawy kliniczne tych schorzeń.

Dieta ma na celu, dostarczenie wszystkich niezbędnych składników odżywczych
Ograniczenie produktów i potraw pobudzających wydzielanie kwasu solnego
Rozcieńczenie lub zneutralizowanie soku żołądkowego bądź ograniczenie jego wydzielania
Nie drażnienie mechanicznie, chemicznie i termicznie błony śluzowej żołądka.

- Aby ograniczyć czynność wydzielniczą żołądka, z diety wyklucza się potrawy smażone na tłuszczu, tłuste sosy na zasmażkach, mocne rosoly, buliony, esencjonalne wywary warzywne, grzybowe, galarety, wody gazowane, kwaśne napoje, nierozcieńczone soki z owoców i warzyw, napoje alkoholowe (wino, piwo), kawę naturalną, mocną herbatę, produkty marynowane, wędzone, potrawy pikantne, słone, smażone, pieczone, ostre przyprawy.
- Ograniczeniu podlega błonnik pokarmowy, stąd są przeciwwskazania do stosowania pieczywa razowego, grubych kasz oraz surowych warzyw i owoców, które często dają objawy dyspeptyczne – gniecienie, wzdęcia, w sposób mechaniczny podrażniające błonę śluzową żołądka.
- W diecie należy uwzględnić rozsądną ilość tłuszczu, ponieważ wykazują zdolność hamowania wydzielania kwasu solnego oraz opróżniania żołądka. Szczególnie zalecane są obok masła i śmietanki, tłuszcze roślinne zmniejszające stężenie cholesterolu.
- Produktami będącym dobrym źródłem białka, którego zawartość w diecie wzrasta do 1-1,5 g/kg należnej masy ciała są sery twarogowe mięso, jaja i ryby.
- Posiłki należy spożywać regularnie o jednakowych porach dnia w niewielkich objętościach, 5-6 razy dziennie. Przy podawaniu małych i częstych posiłków sok żołądkowy jest bardziej równomiernie mieszany z dostarczonym pokarmem co sprzyja gojeniu się wrzodów
- Ważna jest temperatura potraw – nie powinny one być zbyt gorące ani zbyt zimne. Skrajne temperatury mogą powodować przekrwienie błony śluzowej żołądka.
- Posiłki powinny być spożywane w komfortowej atmosferze, dokładnie przeżuwane
- W zależności od stopnia choroby mogą być omawiane różne warianty omawianej diety.
W ostrych okresach choroby ograniczenia dietetyczne są bardziej rygorystyczne i mogą sprowadzać się do podawania jedynie kleików, przez co dieta staje się niedoborowa(może skutkować niedożywieniem, osłabieniem organizmu oraz utrudnieniem gojenia zmian), dlatego powinna być stosowana jak najkrócej

Produkty i potrawy zalecane, zalecane w umiarkowanych ilościach i przeciwwskazane w diecie łatwostrawnej z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
Napoje	mleko, mleko zsiadłe nieprzekwaszone, jogurt, kawa zbożowa z mlekiem, słaba herbata z mlekiem, soki, napoje mleczno-owocowe, mleczno-warzywne, wody niegazowane	słaba herbata, soki owocowo-warzywne, herbata ziołowa, herbata owocowa	płynna czekolada, kakao, mocna herbata, kawa naturalna, wszystkie napoje alkoholowe, napoje gazowane, kwaśne przetwory mleczne, maślanka, kumys
Pieczywo	pszenne, jasne, czerstwe, biszkopty, pieczywo półcukiernicze, drożdżowe	pieczywo cukiernicze	wszelkie pieczywo świeże, żytnie, razowe, pieczywo chrupkie, pszenne razowe
Dodatki do pieczywa	masło, twarożek, serek homogenizowany, jaja na miękko, jajecznica na parze, pasta z cielęciny, 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 „feta”, dżemy, jaja na twardo

Zupy i sosy gorące	rosół jarski, mleczone, krupniki z dozwolonych kasz, owocowe rozcieńczone, ziemniaczana, warzywne z dozwolonych warzyw, przecierane, zaprawiane mąką i masłem, zawieszoną z mąki i śmietanki, mąki i mleka, zaciągane żółtkiem, sosy łagodne: ze słodką śmietanką – koperkowy, potrawkowy, pomidorowy, pietruszkowy, owocowe	owocowe nierozcieńczone, chudy rosół z cielęciny, na esencjonalnych wywarach warzywnych	tłuste, zawiesziste, na wywarach: mięsnych, kostnych, grzybowych, zasmażane, zaprawiane kwaśną śmietaną, pikantne z warzyw kapustnych, roślin strączkowych, cebulowa, porowa, rosoły, 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 kasze, makarony zarabiane na stolnicy, kluski kładzione, nasiona roślin strączkowych, jaja gotowane na twardo
Mięso, drób, ryby	chude: cielęcina, królik, kurczak, indyk, chude ryby: dorsz, szczupak, morszczuk, mintaj, sandacz, pstrąg strumieniowy, lin, okoń, flądra, potrawy gotowane: pulpety, budynie, potrawki	wołowina, konina, ozorki, serca, kura, ryby: młody karp, makrela, leszcz, sardynka, potrawy duszone bez obsmażania na tłuszczu, pieczone z masy mielonej w folii lub pergaminie	tłuste gatunki: wieprzowina, baranina, gęsi, kaczkki, dziczyzna, tłuste ryby: węgorz, łosoś, sum, tołpyga, halibut niebieski, pikling, szprotki, potrawy marynowane, wędzone, smażone, pieczone
Potrawy półmięsne i bezmięsne	budynie z drobnych kasz, warzyw i mięsa, makaron nitki z mięsem, risotto, kluski biszkoptowe, kluski francuskie	zapekanki z kasz warzyw i mięsa, kluski z ziemniaków i sera	wszystkie potrawy smażone na tłuszczu np.: placki ziemniaczane, bliny, kotlety, krokiety, bigos, fasolka po bretońsku
Tłuszcze	dodawane na surowo: masło, śmietanka, oleje: sojowy, słonecznikowy, kukurydziany, rzepakowy oliwa z oliwek	margaryny miękkie, niezbyt kwaśna śmietana	smalec, słonina, łój, boczek, margaryny twarde, kwaśna śmietana
Warzywa	młode, soczyste, gotowane: marchew, dynia, kabaczki, buraki, szpinak, szparagi, skorzonera, w formie puree oprószone mąką, z „wody”, z masłem	kalafior, brokuły, fasolka szparagowa, groszek zielony, seler, sałata zielona, pomidory bez skórki, w okresie remisji choroby drobno starte surówki, np. z marchewki	warzywa kapustne, cebula, czosnek, pory, papryka, suche nasiona roślin strączkowych, ogórki, brukiew, rzodkiewka, rzepa, rabarbar, kalarepa, szczaw, kukurydza, grzyby, warzywa zasmażane, sałatki z majonezem i musztardą, warzywa marynowane, solone
Ziemniaki	gotowane, w postaci puree	pieczone, gotowane w całości	smażone z tłuszczem: frytki, krążki
Owoce	dojrzałe, soczyste bez skórki i pestek, niekwaśne, w okresie zaostrenia choroby w postaci przecierów gotowanych, owoce jagodowe, winogrona, cytrusowe, banany, brzoskwinie, morele, jabłka gotowane, pieczone, w postaci rozcieńczonych soków, najlepiej mlekiem	w okresie remisji choroby surowe przeciery z owoców wymienionych obok, owoce rozdrobnione	czereśnie, gruszki, agrest, wiśnie, śliwki, kawon, orzechy, owoce suszone, owoce marynowane
Desery	kompoty z dozwolonych owoców – przetarte, galaretki, kisiele, mus z pieczonego jabłka, budynie i kisiele mleczone, desery mało słodzone	kremy	torty, ciasta z masami, z dużą ilością cukru, desery z użytkami, orzechami, kakao, czekolada, batony, chałwa, ciasta z proszkiem spulchniającym
Przyprawy	bardzo łagodne: cukier, wanilia, sok z cytryny, zielona pietruszka, koper, cynamon	melisa, jarzynka, sól	ocet, pieprz, musztarda, papryka ostra, chrzan, maggi, kostki bulionowe, ziele angielskie, liść laurowy

Literatura:

M. Jarosz. *Zasady prawidłowego żywienia w szpitalach. IŻŻ, 2011.*

M. Jarosz. *Praktyczny podręcznik dietetyki. IŻŻ, 2011*

H. Ciborowska, A. Rudnicka, *Dietetyka, Żywienie zdrowego i chorego człowieka. PZWL, 2014.*

E. Poniewierka. *Żywienie w chorobach przewodu pokarmowego i zaburzenia metabolicznych* Cornetis, 2010