



## ZALECENIA ŻYWIENIOWE W DIECIE ŁATWOSTRAWNEJ Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO

*Dla osób w chorobach zapalnych żołądka, w refluksie żołądkowo-przełykowym, w chorobie wrzodowej żołądka i dwunastnicy, w dyspepsji czynnościowej żołądka, w przewlekłym nadkwaśnym nieżycie żołądka.*

Dieta żołądkowa jest modyfikacją diety łatwostrawnej, a ma na celu redukcję wytwarzania kwasu solnego w żołądku poprzez ograniczenie produktów bogatych w błonnik nierozpuszczalny i potraw działających pobudzająco na czynność wydzielniczą żołądka.

### ZALECENIA ŻYWIENIOWE :

1. Posiłki należy spożywać o stałych porach, regularnie, w małych objętościach 5-6 razy dziennie, co 3 godziny.
2. Odpowiednimi technikami kulinarnymi są: gotowanie, gotowanie na parze czy duszenie. Zdecydowanie unikaj smażenia i tradycyjnego grillowania.
3. Jedzenie nie powinno być ani zimne, ani gorące. Skrajne temperatury mogą zwiększać przekrwienie błony śluzowej żołądka. Może być odpowiednio rozdrobnione, przetarte a nawet zmiksowane by jak najbardziej skrócić czas przeżuwania.
4. Należy ograniczyć w diecie produkty wysokobłonnikowe- otręby, produkty pełnoziarniste, surowe warzywa i owoce z pestkami czy w skórce. Do produktów hamujących wydzielanie żołądkowe należą słabe roztwory cukru.
5. Spożywaj codziennie ok. 2l płynów. W diecie głównym płynem powinna być woda mineralna niegazowana czy lekkie herbaty.
6. Produkty mleczne i mleko spożywaj w ilościach do 1 litra dziennie (4 porcje). Mleko, początkowo osłania błonę śluzową żołądka i łagodzi ból, ale wapń w zbyt dużych ilościach wpływa pobudzająco na wytwarzanie soku żołądkowego. UWAGA! Jeśli stosujesz leki na bazie bizmutu produkty mleczne nie powinny być spożywane, ponieważ neutralizują działanie leków.
7. Ogranicz spożycie tłuszczów nasyconych, tłuszczów utwardzonych typu 'trans' oraz cholesterolu (mięso tłuste, żółtka jaj, majonez, wyroby cukiernicze, słodczyce, złej jakości margaryny, chipsy, fast-foody).
8. Z diety wyklucza się również tłuste sosy na zasmażkach, mocne rosoly, buliony, esencjonalne buliony warzywne, grzybowe, galarety, wody gazowane, kwaśne napoje, rozcieńczone soki z owoców i warzyw, napoje alkoholowe, kawę naturalną, mocną herbatę, produkty marynowane, wędzone, potrawy pikantne, słone, smażone, pieczone, ostre przyprawy.
9. W diecie należy uwzględnić rozsądną ilość tłuszczu, ponieważ wykazuje on zdolność hamowania wydzielania kwasu solnego oraz opróżniania żołądka. Szczególnie zalecane są obok masła i śmietanki tłuszcze roślinne zmniejszające stężenie złego cholesterolu- oliwa, olej rzepakowy i olej lniany.
10. Produktami będącymi dobrym źródłem białka, na które zapotrzebowanie wzrasta do 1,2-1,5g/kg/m.c. są sery twarogowe, mięso, jaja i ryby.
11. Posiłki powinny być spożywane w spokojnej atmosferze.
12. W zależności od stopnia choroby stosuje się różne diety. W ostrej fazie pacjent powinien być żywiony kleikami, gdy stan się polepsza można włączyć bardziej różnorodne żywienie, bogatsze w składniki odżywcze.

### PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS:

ŚNIADANIE: bułka pszenna z masłem, chuda wędlina, jajecznica na parze, zielona herbata

2. ŚNIADANIE: kasza kuskus z warzywami duszonymi

OBIAD: zupa pomidorowa z ryżem, mięso gotowane w sosie koperkowym, ziemniaki puree z masłem, woda mineralna

PODWIECZOREK: mus z pieczonych owoców

KOLACJA: zupa jarzynowa z kaszą manną, słaba herbata

Tabela 1. Zalecane i przeciwwskazane produkty w diecie z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego

PRODUKTY i POTRAWY	ZALECANE	PRZECIWWSKAZANE
<b>PRODUKTY ZBOŻOWE</b>	wszystkie mąki średniego i niskiego przemiału, mąka pszenna, ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa białe pieczywo pszenne i mieszane, kasze średnio i drobnoziarniste, np.: manna, kukurydziana, jęczmienna (mazurska, wiejska), orkiszowa, jagłana, krakowska, płatki naturalne błyskawiczne np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, żytnie, ryżowe, makarony drobne, ryż biały, potrawy mączne, np.: pierogi, kopytka, kluski bez okras (w ograniczonych ilościach), suchary.	wszystkie mąki żytnie i pełnoziarniste, pieczywo z dodatkiem cukru, słoju, syropów, miodu, karmelu, białe pieczywo pszenne i mieszane, pieczywo żytnie i pełnoziarniste, pieczywo na zakwasie, pieczywo cukiernicze i półcukiernicze, produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy, kasze gruboziarniste, np.: gryczana, pęczak, płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe, makarony grube i pełnoziarniste, ryż brązowy, ryż czerwony, potrawy mączne, otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe.
<b>WARZYWA I PRZETWORY</b>	warzywa młode, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu (z wykluczeniem przeciwwskazanych), warzywa liściaste, warzywa dyniowate, pomidor bez skóry (w ograniczonych ilościach)	warzywa kapustne: kapusta, brukselka, rzodkiewka, rzepa, warzywa cebulowe podawane na surowo oraz smażone: cebula, por, czosnek, szczypior, surowe ogórki, papryka, kukurydza, warzywa przetworzone tj. warzywa konserwowe, warzywa smażone lub przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, kiszona kapusta, grzyby, surówki z dodatkiem śmietany
<b>ZIEMNIAKI I BATATY</b>	Ziemniaki i bataty gotowane	ziemniaki smażone (frytki, talarki), puree w proszku.
<b>OWOCE I PRZETWORY</b>	owoce gotowane, rozdrobnione, dojrzałe/rozdrobnione (bez skórki i pestek), przeciera i musy owocowe bez dodatku cukru, dżemy owocowe niskosłodzone bezpestkowe (w ograniczonych ilościach), owoce drobnopestkowe, gotowane, pozbawione pestek, przetarte przez sito.	owoce surowe, owoce niedojrzałe, owoce ciężkostrawne (czereśnie, gruszki, śliwki) winogrona, owoce cytrusowe, owoce przetworzone np.: owoce w syropach cukrowych, owoce kandyzowane, przetwory owocowe wysokosłodzone, owoce suszone, dżemy owocowe wysokosłodzone.
<b>NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH</b>	produkty z nasion roślin strączkowych: niesłodzone napoje roślinne, tofu naturalne, jeśli dobrze tolerowane.	wszystkie suche nasiona roślin strączkowych.

<b>NASIONA, PESTKI, ORZECHY</b>	mielone siemię lniane	wszystkie nasiona, pestki, orzechy, „masło orzechowe”, wiórki kokosowe.
<b>MIĘSO I PRZETWORY MIĘSNE</b>	z małą zawartością tłuszczu, np.: drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np.: polędwica, schab, szynka, chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych, chude gatunki kielbas (w ograniczonych ilościach), galaretki drobiowe.	z dużą zawartością tłuszczu, np.: tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina, mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli, mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu, tłuste wędliny, np.: baleron, boczek, tłuste i niskogatunkowe kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele, pasztety, wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson), mięsa surowe np. tatar.
<b>RYBY I PRZETWORY RYBNE</b>	wszystkie ryby morskie i słodkowodne, gotowane, konserwy rybne w sosie własnym (w ograniczonych ilościach).	ryby surowe, ryby smażone na dużej ilości tłuszczu, ryby wędzone, konserwy rybne w oleju.
<b>JAJA I POTRAWY Z JAJ</b>	gotowane na miękko, jaja sadzone i jajecznica na parze.	gotowane na twardo, jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, jajecznica, jaja sadzone, omlety, kotlety jajeczne smażone tłuszczu.
<b>MLEKO I PRODUKTY MLECZNE</b>	mleko i sery twarogowe chude lub półtłuste, niskotłuszczowe naturalne napoje mleczne fermentowane bez dodatku cukru (np. jogurt, kefir, maślanka)	mleko i sery twarogowe tłuste, mleko skondensowane, jogurty, napoje i desery mleczne z dodatkiem cukru, wysokotłuszczowe napoje mleczne fermentowane, tłuste sery podpuszczkowe, tłuste sery dojrzewające, śmietana.
<b>TŁUSZCZE</b>	masło (w ograniczonych ilościach), miękka margaryna, oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek.	tłuszcze zwierzęce, np.: smalec, słonina, łój, twarde margaryny, masło klarowane, majonez, tłuszcz kokosowy i palmowy, „masło kokosowe”, frytura smaźalnicza, masło orzechowe solone i z dodatkiem cukru.
<b>DESERY (W OGRANICZONYCH ILOŚCIACH)</b>	budyń (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), galaretka (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), sałatki owocowe z dozwolonych owoców (bez dodatku cukru), ciasta drożdżowe niskosłodzone, ciasta biszkoptowe niskosłodzone (bez dodatku proszku do pieczenia).	słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu, torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami, bitą śmietaną, ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu i cukru, ciasto francuskie i półfrancuskie, czekolada i wyroby czekoladopodobne, desery zawierające w znacznej ilości substancje konserwujące i barwniki.
<b>NAPOJE</b>	woda niegazowana, zwłaszcza z zawartością wapnia, słabe napary herbat, np.: czarna, zielona, czerwona, biała, napary owocowe, kawa zbożowa (w ograniczonych ilościach), bawarka, soki warzywne, rozcieńczone (w ograniczonych ilościach), kompoty, rozcieńczone (bez dodatku cukru), napoje roślinne z dodatkiem wapnia, bez cukrów z wyjątkiem tych produkowanych na bazie kokosa.	woda gazowana, napoje gazowane, napoje wysokosłodzone, soki owocowe, zwłaszcza cytrusowe nektary owocowe, wody smakowe z dodatkiem cukru, mocne napary kawy i herbaty, napary mięty, sok pomidorowy, mocne wywary, kakao naturalne, napoje energetyzujące, napoje alkoholowe.
<b>PRZYPRAWY</b>	łagodne naturalne przyprawy ziołowe i korzenne np.: liść laurowy, ziele angielskie, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazylija, oregano, tymianek, lubczyk, rozmaryn, pieprz ziołowy, goździki, cynamon (w ograniczonych ilościach), sól i cukier (w ograniczonych ilościach).	ostre przyprawy np.: czarny pieprz, pieprz cayenne, ostra papryka, papryka chili, kostki rosółowe i esencje bulionowe, gotowe bazy do zup i sosów, gotowe sosy sałatkowe i dressingi, musztarda, keczup, ocet, sos sojowy, przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej.