



Bonifraterskie
Centrum Medyczne

Szpital Zakonu Bonifratrów pw. Aniołów Stróżów w Katowicach

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO



Zastosowanie

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.

Zalecenia

- 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 – gniecenie, 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.
- 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

Uwagi technologiczne

- Potrawy muszą być świeżo przygotowane, nieprzechowywane w lodówkach – zmniejsza to możliwość zakażenia bakteryjnego posiłków.
- Potrawy przyrządza się metodą gotowania w wodzie, na parze, w kombiwarach lub duszenia bez obsmażania na tłuszczu.
- Tłuszcz dodaje się do gotowych potraw.
- Zupy i sosy podprawia się zawiesiną z mąki i śmietanki lub mąki i mleka (zastosowanie w tej diecie będą miały zupy przecierane).

- Warzywa i owoce należy podawać gotowane w postaci rozdrobnionej.
- Soki owocowo-warzywne powinny być rozcieńczone, najlepiej mlekiem.
- Niewskazane są ciasta zarabiane na stolnicy (oprócz makaronu nitki) oraz potrawy smażone i pieczone w sposób tradycyjny.

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 słodkie, 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 owocowa, herbata ziołowa	kakao, płynna czekolada, kawa naturalna, mocna herbata, napoje gazowane, napoje alkoholowe, kwaśne przetwory mleczne, maślanka, kumys
Pieczywo	pszenne, jasne, czerstwe, biszkopty, pieczywo półcukiernicze, drożdżowe	pieczywo cukiernicze	wszelkie pieczywo świeże, razowe, żytnie, pszenne razowe, pieczywo chrupkie
Dodatki do pieczywa	masło, chudy twaróg, jaja na miękko, jajecznicza na parze, serek homogenizowany, pasta z cielęciny, drobiu	margaryna miękka, miód, marmolada, chude wędliny: parówki cielece, polędwica, drobiowe, łagodny ser podpuszczkowy, pasztet domowy	tłuste wędliny, konserwy, salceson, kiszka, pasztetowa, smalec, pikantne sery dojrzewające żółte i topione, ser „Feta”, dżemy, jaja na twardo
Zupy i sosy gorące	rosół jarski, mleczne, krupniki z dozwolonych kasz, owocowe rozcieńczone, ziemniaczana, warzywne z dozwolonych warzyw, przecierane, zaprawiane mąką i masłem, zawieszoną z mąką i mleka, z mąki i śmietanki, zaciągane żółtkiem, sosy łagodne – ze słodką śmietanką koperkowy, potrawkowy, pomidorowy, pietruszkowy, owocowe	owocowe nierozcieńczone chudy rosół z cielęciny, na esencjonalnych wywarach jarzynowych	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: chrzanowy, musztardowy, grzybowy, cebulowy
Dodatki do zup	bułka, grzanki, lane ciasto, kluski biszkoptowe, kluski francuskie, makaron nitki, kasza manna, kasza jęczmienna, ryż, ziemniaki puree	grozdek ptysiowy, ziemniaki w całości	kluski kładzione, grube kasze, makarony zarabiane na stolnicy, nasiona roślin strączkowych, jaja gotowane na twardo

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
Potrawy półmięsne i bezmięsne	budynie z drobnych kasz, warzyw i mięsa, makaron nitki z mięsem, risotto, leniwe pierogi, kluski biszkoptowe, kluski francuskie	zapiekanki z kasz, warzyw i mięsa, kluski z ziemniaków i sera	wszystkie potrawy smażone na tłuszczu: placki ziemniaczane, bliny, kotlety, krokiety, bigos, fasolka po bretońsku
Mięso, drób, ryby	chude: cielęcina, królik, kurczak, indyk chude ryby: dorsz, pstrąg strumieniowy, sola, morszczuk,karmazyn, sandacz, fladra, lin, okoń, szczupak, mintaj; potrawy gotowane, pulpety, budynie, potrawki	wołowina, ozory, płuca, kura, serca, ryby: makrela, leszcz, młody karp, potrawy,sardynka, potrawy duszone bez obsmażenia na tłuszczu, pieczone w folii lub pergaminie	tłuste gatunki, wieprzowina, dziczyzna baranina, gęsi, kaczki, dziczyzna, tłuste ryby,węgorz, tusty karp, łosoś, sum, potrawy smażone, marynowane, wędzone,pieczone
Tłuszcze	dodawane na surowo: masło,śmietanka, oleje: sojowy, słonecznikowy, kukurydziany, rzepakowy bezerukowy i inne z WNKT i JNKT, oliwa z oliwek	margaryny miękkie niezbyt kwaśna śmietana	smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde, kwaśna śmietana
Warzywa	młode, soczyste, gotowane: marchew, dynia, kabaczki, cukinia, szpinak, buraki, 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, suche nasiona roślin strączkowych, ogórki, brukiew, rzodkiewka, rzepa,kalarepa, szczaw, kukurydza,grzyby, warzywa zasmażane, sałatki z majonezem i musztardą, warzywa marynowane, solone
Ziemniaki	gotowane, w postaci puree	gotowane, pieczone w całości	smażone w tłuszczu: frytki, krążki
Owoce	dojrzałe, soczyste bez skórki i pestek, niekwaśne, w okresie zaostżenia choroby w postaci przecierów gotowanych, owoce jagodowe, brzoskwinie, morele, banany,jabłka pieczone, gotowane, w postaci rozcieńczonych soków, najlepiej mlekiem	w okresie remisji choroby surowe przeciery z owoców wymienionych obok, owoce rozdrobnione	gruszki, czereśnie, kawon, agrest, śliwki, wiśnie, orzechy, owoce marynowane, owoce suszone
Desery	kisiele, budynie, galaretki, kompoty z dozwolonych owoców- przetarte, kisiele i budynie mleczne, mus z pieczonego jabłka desery małosłodzone	kremy	ciasta z masami z dużą ilością cukru, torty, desery z używkami, orzechami, kakao czekolada, batony, chałwa, ciasta z proszkiem spulchniającym
Przyprawy	bardzo łagodne: wanilia, cukier, sok z cytryny, zielona pietruszka, koper, cynamon	melisa, sól, jarzynka	ocet, pieprz, papryka ostra, musztarda, chrzan, maggi, ziele angielskie, liść laurowy, kostki bulionowe