



Bonifraterskie Centrum Medyczne

Szpital Rehabilitacyjny Piaski

ZALECENIA ŻYWIENIOWE DLA DIETY ŁATWOSTRAWNEJ Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIAŁANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego jest modyfikacją diety łatwostrawnej, stosowana jest:

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

Cel:

- ❖ 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.

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.
- ❖ 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.



Bonifraterskie Centrum Medyczne

Szpital Rehabilitacyjny Piaski

- ❖ 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.

Produkty i potrawy zalecane, zalecane w umiarkowanych ilościach i przeciwwskazane

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 mlecznoowocowe, 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, twarożek, jaja na miękko, jajecznicza na parze, serek homogenizowany, pasta z cielęciny, drobiu	margaryna miękka, miód, marmolada, chude wędliny: parówki cielęce, 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 mąki i mleka, z mąki i	owocowe nierozcieńczone chudy rosół z cielęciny, na esencjonalnych wywarach jarzynowych	tłuste, zawiesiste na wywarach: mięsnych, kostnych, grzybowych, zasmażane, zaprawiane kwaśną śmietaną, pikantne z warzyw kapustnych, roślin strączkowych, cebulowa, porowa,



Bonifraterskie Centrum Medyczne

Szpital Rehabilitacyjny Piaski

	śmietanki, zaciągane żółtkiem, sosy łagodne – ze słodką śmietanką koperkowy, potrawkowy, pomidorowy, pietruszkowy, owocowe		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	groszek ptysiowy, ziemniaki w całości	kluski kładzione, grube kasze, makarony zarabiane na stolnicy, nasiona roślin strączkowych, jaja gotowane na twardo
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, tłusty karp, łosoś, sum; potrawy smażone, marynowane, wędzone, pieczone
Napoje	woda niegazowana, słaba herbata, słaba kawa zbożowa		kawa, mocna herbata, napoje gazowane, mocne kakao, płynna czekolada, napoje alkoholowe
Potrawy półmięsne i beźmięsne	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
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,	kalafior, brokuły, fasolka szparagowa,	warzywa kapustne, cebula, czosnek,



Bonifraterskie Centrum Medyczne

Szpital Rehabilitacyjny Piaski

	cukinia, szpinak, buraki, szparagi, skorzonera, w formie puree oprószane mąką, z „wody”, z masłem	grostek zielony, seler, sałata zielona, pomidory bez skórki, w okresie remisji choroby drobno starte surówki: np. z marchewki	pory, suche nasiona roślin strączkowych, ogórki, brukselka, 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	
Owoce	dojrzałe, soczyste bez skórki i pestek, niekwaśne, w okresie zaostrzenia choroby w postaci przecierów gotowanych, owoce jagodowe, winogrona, cytrusowe, 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 mało słodzone	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



Bonifraterskie Centrum Medyczne

Szpital Rehabilitacyjny Piaski

Przykładowy jadłospis:

❖ Śniadanie:

Kasza manna na mleku 1,5% z dodatkiem startego jabłka (gotowanego).

Pieczywo pszenne z masłem i białym twarogiem.

Herbatka słaba.

❖ II Śniadanie:

Mus jabłkowy z bananem (bez cukru).

Sucharek pszenny lub biszkopt.

❖ Obiad:

Zupa: krem z marchewki i ryżu na wywarze warzywnym (bez cebuli i czosnku).

Danie główne: gotowany fileć z indyka, purée ziemniaczane z dodatkiem marchwi gotowanej na parze.

Kompot z jabłek (bez cukru, bez dodatku cytryny).

❖ Podwieczorek:

Kisiel z jagód lub moreli.

Sucharek lub lekkie herbatniki.

❖ Kolacja:

Kleik ryżowy na mleku lub zupa mleczna z drobnym makaronem.

Pieczywo pszenne z pastą jajeczną (jajko gotowane, masło, odrobina soli).

Źródło:

1. Jarosz. *Zasady prawidłowego żywienia w szpitalach*. IŻŻ, 2011.
2. M. Jarosz. *Praktyczny podręcznik dietetyki*. IŻŻ, 2011
3. H. Ciborowska, A. Rudnicka, *Dietetyka, Żywienie zdrowego i chorego człowieka*. PZWL, 2014.
4. E. Poniewierka. *Żywienie w chorobach przewodu pokarmowego i zaburzenia metabolicznych* Cornetis, 2010