

**ZALECENIA ŻYWIENIOWE W DIECIE LEKKOSTRAWNEJ W OGRANICZENIEM
SUBSTANCJI WZMAGAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO
DIETA OSZCZĘDZAJĄCA**

- Gotowane warzywa (rzadko w postaci surowej, ale jest to zależne od tolerancji), marchew, dynia, buraki, szpinak, szparagi, w ograniczonej ilości: brokuł, kalafior, fasolka szparagowa, groszek zielony, mogą być drobno starte surówki z warzyw
- Owoce jagodowe, jabłka, brzoskwinie, winogrona, banany, w formie gotowanej lub w postaci koktajlu z mlekiem/ kefirem
- Kompoty, musy, budynie

Uwagi technologiczne:

- Smażenie w głębokim tłuszczu- UNIKAMY
- Pieczenie w dużej ilości tłuszczu- UNIKAMY
- Przyprawianie ostrymi przyprawami- UNIKAMY
- Gotujemy, przyrządzamy na parze, pieczemy w małej ilości tłuszczu
- Zupy i sosy podprawiać zawiesiną z mąki i mleka/ śmietanki.
- Warzywa i owoce w formie rozdrobnionej

Kinga Dobies
Dział Żywienia
Szpital Wojewódzki w Poznaniu

**ZALECENIA ŻYWIENIOWE W DIECIE LEKKOSTRAWNEJ W OGRANICZENIEM
SUBSTANCJI WZMAGAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO
DIETA OSZCZĘDZAJĄCA**

Jest to dieta łatwostrawna z ograniczoną ilością produktów i potraw działających pobudzająco na czynność wydzielniczą żołądka.

Dieta jest stosowana w celu:

- Dostarczenia pacjentowi wszystkich niezbędnych składników odżywczych,
- Ograniczenia produktów i potraw pobudzających wydzielanie kwasu solnego,
- Neutralizowania soku żołądkowego,
- Niedrażnienia chemicznego, mechanicznego, termicznego błony śluzowej żołądka.

Kiedy zaleca się tą dietę?

- W chorobie wrzodowej żołądka i dwunastnicy,
- W przewlekłym nadkwaśnym nieżycie żołądka,
- W refluksie żołądkowo- przełykowym (w wyniku zwiększonego wydzielania kwasu solnego więcej się go dostaje do przełyku, nasilając objawy refluksu),
- W dyspepsjach czynnościowych żołądka (dolegliwości niemające podłoża zmian organicznych).

W diecie należy zwiększyć ilość białka pełnowartościowego, głównie z: jaj, mleka, chudego twarogu, drobiu i ryb.

Niewskazane jest jednak mleko w większych ilościach. Mleko początkowo osłania błonę śluzową żołądka, łagodzi ból, a po wchłonięciu zawarty w mleku wapń wpływa na zwiększenie wydzielania gastryny, która działa pobudzająco na czynność wydzielniczą żołądka.

**ZALECENIA ŻYWIENIOWE W DIECIE LEKKOSTRAWNEJ W OGRANICZENIU
SUBSTANCJI WZMAGAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO
DIETA OSZCZĘDZAJĄCA**

Tłuszcze wykazują zdolność hamowania wydzielania kwasu solnego, zmniejszają równocześnie motorykę żołądka. W diecie należy uwzględnić tłuszcze łatwostrawne głównie pochodzenia roślinnego. Tłuszcze pokrywają 30% dobowego zapotrzebowania energetycznego.

W diecie lekkostrawnej ograniczeniu podlegają produkty z dużą zawartością błonnika pokarmowego (szczególnie jego nierozpuszczalnej frakcji) gdyż działają one drażniaco na błonę śluzową przewodu pokarmowego. Mowa tutaj w szczególności o surowych warzywach ze skórką, pełnoziarnistych produktach zbożowych np. ciemne pieczywo, pełnoziarniste makarony, gruboziarniste kasze (np. gryczana, pęczak) a także nasionach roślin strączkowych, orzechach, pestkach i nasionach.

Posiłki należy spożywać regularnie w stałych odstępach czasowych, co 3-4 godziny.

Dieta powinna być dostosowana indywidualnie do chorego i rozpatrywana pod względem tolerancji na poszczególne produkty.

Wykluczeniu podlegają:

- Mocne rosoly
- Buliony
- Esencjonalne wywary warzywne, grzybowe
- Galarety
- Wody gazowane
- Kwaśne napoje
- Nerozcieńczone soki z owoców i warzyw
- Napoje alkoholowe (wino, piwo)
- Kawa naturalna
- Mocna herbata
- Produkty marynowane

**ZALECENIA ŻYWIENIOWE W DIECIE LEKKOSTRAWNEJ W OGRANICZENIU
SUBSTANCJI WZMAGAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO
DIETA OSZCZĘDZAJĄCA**

- Produkty wędzone
- Potrawy pikantne, słone, smażone, pieczone
- Ostre przyprawy (ocet, pieprz, musztarda, papryka ostra, chrzan, maggi, liść laurowy i ziele angielskie)
- Tłuste wędliny, konserwy, pasztety, salcesony itp.
- Ser żółty i topiony
- Pieczywo żytnie, razowe
- Jaja na twardo
- Dżemy
- Grube kasze (gryczana, pęczak),
- Nasiona roślin strączkowych (fasola, groch, soczewica, ciecierzycza)
- Tłuste gatunki mięs: wieprzowina, baranina, kaczka, oraz tłuste ryby: węgorz, sum, tołpyga, halibut, szprot
- Warzywa kapustne, cebula, czosnek, por, szczypior, rzodkiewka, rzepa, brukiew, grzyby, kalarepa, kukurydza, ogórek ze skórką
- Rabarbar, czereśnie, wiśnie, agrest, śliwki, owoce suszone i marynowane,
- Orzechy (zależy od tolerancji)

Na jakich produktach powinna opierać się dieta ?

- Pieczywo jasne (chleb baltonowski, bułka pszenna)
- Jasny makaron, kasza manna, kasza jęczmienna perłowa, ryż, ziemniaki
- Owoce najlepiej w formie zmiksowanej, nie surowej lub w postaci koktajlu/ kisielu
- Margaryna miękka, masło, jaja na miękko,
- Pasty drobiowe
- Szynka drobiowa, indyk itp.,
- Drób, chude części wieprzowiny, cielęcina, indyk, chude ryby
- Mleko, kefiry, jogurty i sery twarogowe o obniżonej zawartości tłuszczu, serek śmietankowy