

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

### Cel i charakterystyka diety:

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego modyfikacją diety łatwostrawnej, która ma na celu ochronę błony śluzowej żołądka. Modyfikacja polega na ograniczeniu w diecie produktów i potraw pobudzających wydzielanie kwasu solnego oraz niedrażnieniu chemicznym, mechanicznym, termicznym błony śluzowej żołądka przy jednoczesnym uczynieniu żywienia łatwiej przyswajalnym.

### Zastosowanie diety:

- w chorobie wrzodowej żołądka i dwunastnicy
- w przewlekłym nadkwaśnym nieżycie żołądka
- w refluksie żołądkowo-przełykowym
- w dyspepsjach czynnościowych żołądka

### Zalecenia do diety:

- zaleca się ograniczenie ilości produktów i potraw działających pobudzająco na czynność wydzielniczą żołądka (mocne buliony, wywary warzywne, grzybowe, koncentraty, produkty i potrawy kwaśne, solone, ostre, smażone, napoje gazowane, alkohol, mocna kawa, herbata, również duża ilość mleka);
- produkty tłuszczowe łatwostrawne (masło, śmietanka, oleje roślinne) oraz słabe roztwory z dodatkiem cukru w odpowiedniej ilości działają hamująco na wydzielanie żołądkowe. Ilość tłuszczu i cukru w diecie nie może wykroczać poza dopuszczalne normy;
- zaleca się przygotowywanie potraw poprzez odpowiednią obróbkę termiczną: gotowanie, parowanie, duszenie bez dodatku tłuszczu. Przeciwwskazane jest smażenie, duszenie i pieczenie na/ w tłuszczu. Nasiąknięta potrawa tłuszczem jest trudno strawna. Dodatek tłuszczu powinien być tylko w formie surowej;
- produkty wysokobłonnikowe (w postaci surowych, twardych warzyw, owoców, nasion roślin strączkowych, pestek, pełnoziarnistych produktów) powinny być ograniczone. Błonnik pokarmowy w diecie powinien być w ilości do 25g/ dobę, można zredukować lub uczynić go mniej drażniącym poprzez: dobór delikatnych warzyw i dojrzałych owoców, obieranie, gotowanie, przecieranie przez sito, miksowanie produktów oraz poprzez stosowanie oczyszczonych produktów zbożowych;
- zaleca się spożywanie mniejszych 5-6 posiłków dziennie w odstępach 3 godzinnych w umiarkowanej temperaturze, potrawy w zależności od tolerancji mogą być podawane w formie papkowatej;
- należy pamiętać o odpowiednim nawodnieniu w postaci wody niegazowanej, słabych, rozcieńczonych naparów herbaty (może być z dodatkiem odrobiny cukru).

### Przykładowy jadłospis:

Posilek	Produkty
Śniadanie	Ryż na mleku, bułka pszenna, masło, pasta z gotowanego drobiu, puree z marchwi
II śniadanie	Bułka pszenna, twarożek z koperkiem, sok marchwiowy
Obiad	Jarzynowa przecierana, ziemniaki puree, klopsiki drobiowe w sosie beszamelowym, puree z marchewki, rozcieńczony kompot z jabłek
Podwieczorek	Jogurt naturalny zmiksowany z bananem
Kolacja	Makaron nitki drobny z twarożkiem i musem jabłkowym, bawarka

**Tabela produktów dozwolonych i przeciwwskazanych:**

Potrawy i produkty	Rekomendowane	Przeciwwskazane
Produkty zbożowe	Chleb pszenny, czerstwy, bułki pszenne, kasza manna, kukurydziana, jęczmienna drobna wiejska, makaron drobny, ryż biały, płatki pszenne, owsiane. Mąka pszenna, ziemniaczana, kukurydziana. <b>Umiarkowanie:</b> pieczywo drożdżowe, pierogi leniwe.	Pieczywo pełnoziarniste, żytnie, cukiernicze, kasze grube gryczana, pęczak. Makarony grube pełnoziarniste. Ryż pełnoziarnisty, dziki. Otręby zbożowe, płatki słodzone. Mąka żytnia, gryczana, pełnoziarnista.
Ziemniaki	Gotowane, puree	Smażone, frytki, chipsy, placki ziemniaczane.
Warzywa	Gotowane i/lub przetarte (puree): marchew, dynia, pietruszka, seler, cukinia, bakłażan, buraki. <b>Umiarkowanie:</b> szpinak, brokuły, kalafior, młoda fasolka szparagowa, groszek zielony, sałata, surówki drobno tarte z marchwi, selera – tylko w okresie remisji.	Warzywa surowe, kapustne, cebula, por, szczypior, czosnek, ogórki, papryka, rzodkiewka, rzepa, kukurydza, warzywa zasmażane, marynowane, konserwowe, solone, warzywa w postaci surówek grubo startych. Buliony warzywne, grzybowe.
Owoce	Gotowane i/lub w formie przetartej bez skórki i pestek owoce jagodowe, brzoskwinie, morele, banany, jabłka. <b>Umiarkowanie:</b> surowe przeciery z powyższych owoców – tylko w okresie remisji.	Wszystkie owoce niedojrzałe, twarde. Gruszki, czereśnie, śliwki, winogrona, grejpfruty. Kandyzowane, słodzone, suszone, marynowane. Orzechy.
Mięso, drób, ryby	Chude gatunki mięs: kurczak, indyk, cielęcina, królik. Pasty mięsne drobiowe. Potrawy z chudych gatunków mięs typu pulpety, potrawki, budynie. Ryby: dorsz, morszczuk, mintaj, sola, sandacz. <b>Umiarkowanie:</b> chuda wołowina, kura, chude wędliny: drobiowe, polędwica, chude parówki cielęce, ryby morskie typu: makrela, łosoś.	Tłuste mięsa: baranina, wieprzowina, gęś, kaczka. Tłuste wędliny, baleron, salceson, mielonki, przetwory wędzone, konserwy mięsne, paszety, tłuste kiełbasy, niskogatunkowe parówki. Tłuste ryby: węgorz, tłusty karp. Ryby wędzone, marynowane, w konserwie. Smażone i panierowane potrawy mięsne i rybne. Buliony mięsne.
Mleko i przetwory mleczne	Chude mleko do 2%, chude lub półtłuste sery twarogowe, homogenizowane, chude naturalne jogurty bez dodatku cukru. <b>Umiarkowanie:</b> łagodne sery podpuszczkowe o obniżonej zawartości tłuszczu.	Pełnotłuste mleko, tłuste, maślanki, kefiry, kumys, kwaśne przetwory mleczne. Sery tłuste podpuszczkowe, dojrzewające, pleśniowe, żółte, topione, pleśniowe, feta. Tłuste śmietany.
Jaja	Gotowane na miękko, w koszulce, jajecznica na parze.	Jaja gotowane na twardo, smażona jajecznica, jaja sadzone.
Tłuszcze	Dodawane na surowo: olej rzepakowy, oliwa z oliwek, masło. <b>Umiarkowanie:</b> margaryna miękka (nieutwardzana), słodka śmietanka.	Smalec, słonina, boczek, margaryny twarde, majonez, kwaśne śmietany. Wszystkie tłuszcze w postaci smażonej, pieczonej.
Nasiona roślin strączkowych	Żadne.	Wszystkie suche nasiona roślin strączkowych groch, fasola, soczewica, ciecierzycza, bób.
Desery	Kisiele, budynie, galaretki, mus z pieczonego jabłka, miód. <b>Umiarkowanie:</b> ciasta jogurtowe, biszkoptowe, drożdżowe z małą ilością tłuszczu, kremy.	Torty z kremami, bitą śmietaną, orzechami, ciasta francuskie, kruche, słodczyce, kakao, czekolady, dżemy.
Napoje	Woda niegazowana, słabe herbaty z mlekiem, kompoty, kawa zbożowa. <b>Umiarkowanie:</b> słaba herbata, ziołowa.	Napoje alkoholowe, energetyczne, mocna kawa, kakao, płynna czekolada, woda i napoje gazowane, kwaśne.
Przyprawy	Koper, pietruszka, sok z cytryny, wanilia, cynamon. <b>Umiarkowanie:</b> sól, melisa.	Pieprz czarny, cayenne, papryka słodka i ostra, gorczyca, chrzan, kostki bulionowe, maggi, ziele angielskie, liść laurowy, ocet, czosnek, koncentraty np. pomidorowy, barszczu itp.

Źródła:

1. Ciborowska H, Ciborowski A.: *Dietetyka. Żywnie Zdrowego i Chorego Człowieka*. PZWL, Warszawa, 2021.  
Opracowanie z dn. 1.03.2024r, Aneta Linczak – dietetyk SPWSZ