SAMODZIELNY PUBLICZNY WOJEWÓDZKI SZPITAL ZESPOLONY,
71-455 SZCZECIN, UL. ARKOŃSKA 4

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

Cel i zastosowanie diety:
Celem diety jest dostarczenie wszystkich niezbędnych składników odżywczych. Stosowana dieta ma za zadanie neutralizowanie soku żołądkowego oraz zapobieganie drażnienia chemicznego, mechanicznego, termicznego błony śluzowej żołądka.

Charakterystyka diety:
Jest to dieta łatwostrawna z ograniczoną ilością produktów i potraw działających pobudzająco na czynności wydzielnicze żołądka. Zaliczamy do nich mocne rosoły, buliony, esencjonalne, wywary warzywne, grzybowe, galarety, wody gazowane, kwaśne napoje, nierozcieńczone soki z owoców i warzyw, napoje alkoholowe, kawę naturalną, mocną herbatę, produkty marynowane, wędzone, potrawy pikantne, słone, smażone, ostre przyprawy. Ilość białka należy nieco zwiększyć do 1,2 g na kilogram należnej masy ciała. Białko wartościowe z mleka, twarogu, jaj, drobiu, ryb, mięsa wiąże nadmiar kwasu solnego. Niewskazane jest mleko w większych ilościach niż 0,7- 1 litr na dobę. Mleko początkowo osłania błonę śluzową żołądka, łagodzi ból, natomiast po wchłonięciu zawarty w mleku wapń wpływa na zwiększone pobudzenie czynności wydzielniczych żołądka. Tłuszcze wykazują zdolności hamowania wydzielania kwasu solnego, zmniejszając równocześnie motorykę żołądka. W diecie należy uwzględnić tłuszcze łatwostrawne, w tym tłuszcze roślinne zmniejszające stężenie cholesterolu. Do produktów hamujących wydzielanie soku żołądkowego należą również słabe roztwory cukru. Potrawy powinny mieć konsystencję papkowatą. Posiłki należy spożywać regularnie w niewielkich objętościach 5 razy dziennie. Temperatura potraw nie powinna być zbyt gorąca, ani zbyt zimna. Potrawy należy sporządzać metodą gotowania w wodzie, na parze lub duszeniu bez obsmażania na tłuszczu.

Przykład jadłospisu
I śniadanie: Kawa zbożowa z mlekiem. Bułka czerstwa z masłem i mięsem z drobiu gotowanym. Rozcieńczony sok owocowy- warzywny
II śniadanie: grysik na wywarze jarzynowym z mlekiem
Obiad: Zupa jarzynowa przetarta z grzankami. Mięso gotowane- mielone z sosem beszamelowym, ziemniaki puree, kabaczki puree. Kompot owocowy
Podwieczorek: jogurt z owocami
Kolacja: makaron nitki z twarożkiem i jabłkiem pieczonym. Herbata z mlekiem.

Produkty i potrawy	ZALECANE	PRZECIWSKAZANE
Napoje	Mleko słodkie i zsiadłe, woda niegazowana, słaba herbata z mlekiem, herbaty ziołowe, soki i napoje mleczno- owocowe i mleczno- warzywne, kawa zbożowa z mlekiem, rozcieńczone soki z owoców jagodowych lub cytrusowych	Napoje alkoholowe, kakao, płynna czekolada, kawa naturalna, mocna herbata, woda gazowana, kwaśne przetwory mleczne, maślanka
Pieczywo	Chleb pszenny i czerstwy, pieczywo półcukiernicze, biszkopty, pieczywo drożdżowe	Chleb świeży, chleb żytni, razowy, pieczywo chrupkie, razowe, pszenne razowe.
Dodatki do pieczywa	Masło, twarożek, serek homogenizowany, jajo na miękko, jajecznica na parze, pasta z cielęciny i drobiu	Wędliny bardzo tłuste i konserwy mięsne, salceson, sery topione i twarde, jaja gotowane na twardo, pasztetowa, smalec

Zupy i sosy gorące	Rosół jarski, mleczne, ziemniaczane, krupniki, owocowe przetarte lub miksowane zaprawione zawiesiną z mąki i śmietanki; sosy łagodne: koperkowy, potrawkowy, pietruszkowy	Zupy tłuste, zawiesiste, na wywarach mięsnych, kostnych, grzybowych, zasmażane, zaprawiane kwaśną śmietaną i pikantne, z warzyw strączkowych, kapustnych, cebulowych, sosy ostre, pikantne i zasmażane
Mięso, drób, ryby	Chuda cielęcina, kurczak, królik, chude ryby: dorsz, mintaj, sandacz, flądra, sola, potrawy gotowane, gotowane pulpety, budynie, potrawki,	Tłuste gatunki: wieprzowina, baranina, gęsi, kaczki, tłuste ryby: łosoś, makrela, sum, tołpyga, potrawy wędzone, marynowane, smażone, pieczone oraz inne nierozdrobnione
Potrawy półmięsne i bezmięsne	Budynie z drobnych kasz, warzyw i mięsa, makaron nitki z mięsem, leniwe pierogi, kluski biszkoptowe, kluski francuskie	Wszystkie potrawy smażone na tłuszczu, placki ziemniaczane, kotlet, krokiety, bigos, fasolka po bretońsku
Tłuszcze	Dodawane na surowo: masło, śmietanka, Oleje roślinne (sojowy, słonecznikowy, rzepakowy, oliwa z oliwek, itd.)	Łój, smalec, słonina, boczek, margaryny twarde, kwaśna śmietana
Warzywa	Młode, soczyste, gotowane: marchew, dynia, kabaczki, buraki, szparagi, szpinak, w formie puree oprószane mąką, lub z wody z masłem	Suche nasiona roślin strączkowych, warzywa kapustne, cebula, czosnek, rzodkiewka, rzepa, kalarepa, rabarbar, ogórki, szczaw, grzyby, sałatki z majonezem i musztardą, warzywa marynowane i solone
Ziemniaki	Gotowane, puree z mlekiem	Smażone z tłuszczem frytki, krążki, chipsy
Owoce	Najlepiej gotowane i przetarte; dojrzałe, soczyste, bez skórki i pestek, nie kwaśne. W okresie zaostrzenia choroby w postaci przecierów gotowanych, natomiast soki w postaci rozcieńczonych, najlepiej z mlekiem	Czereśnie, gruszki, agrest, wiśnie, śliwki, orzechy, owoce suszone, marynowane, owoce w galarecie lub kremie
Desery	Kompoty z dozwolonych owoców, przetarte galaretki, kisiele, mus z pieczonego jabłka, budynie i kisiele mleczne, desery mało słodzone	Torty, ciasta z dużą ilością tłuszczu, desery z zawartością orzechów, kakao, czekolady, batony, chałwa
Przyprawy	Bardzo łagodne w ograniczonych ilościach: cukier, wanilia, sok z cytryny, zielona pietruszka, koperek, cynamon, sól	Ocet, pieprz, musztarda, papryka ostra, chrzan, maggi,

Opracowała: Renata Pietrzykowska – Kierownik Działu Żywienia
Źródło: prof. dr hab. n. med. M. Jarosz, Zasady prawidłowego żywienia chorych w szpitalach. 2011r.
H. Ciborowska, A. Rudnicka, Dietetyka żywienia zdrowego i chorego człowieka. 2007 r.

Zatwierdzone Rozdzielnikiem Dyrektora
Nr 158/2019 *z dnia* 07.05.2019r