

	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO – broszura informacyjna dla pacjentów	Symbol: UMh.53.05
		Wersja: 1
		Obowiązuje od: 02.10.2023

Dieta ta ma za zadanie zapewnić zapotrzebowanie na energię oraz wszystkie niezbędne składniki odżywcze potrzebne do prawidłowego funkcjonowania organizmu przez ograniczenie produktów pobudzających wydzielanie kwasu solnego, neutralizowanie soku żołądkowego, niedrażnienie chemiczne, mechaniczne i termiczne błony śluzowej żołądka.

ZASTOSOWANIE:

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego zalecana jest dla osób:

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

ZALECENIA:

REGULARNOŚĆ - posiłki należy spożywać w regularnych odstępach, 5 posiłków dziennie co 3 godziny - należy eliminować pojadanie między posiłkami. Warto zwrócić uwagę na jedzenie posiłków w spokoju, nie spiesząc się.

UROZMAIACENIE - Posiłki powinny być różnorodne, urozmaicone pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw oraz obróbki termicznej.

NAWODNIENIE - minimum 1,5 – 2l wody zalecana mineralna niegazowana. Słodkie napoje gazowane, gotowe soki, energetyki, alkohol - ograniczamy do minimum.

SEN - Dbamy o odpowiednią długość i jakość snu, zaleca się 7-8h ciągłego snu na dzień.

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA – codzienna minimum 30 minut, adekwatnie do własnych możliwości zdrowotnych np. spacer, jazda na rowerze, pływanie.

WSKAZÓWKI DO TWORZENIA POSIŁKÓW:

 **WARZYWA I OWOCE** - Warzywa (najlepiej gotowane) dodajemy do każdego posiłku. Warzywa powinny stanowić połowę spożywanej porcji (400-500g dziennie). Owoce 1-2 porcji dziennie (100-200g dziennie)
BŁONNIK powinien być spożywany w ograniczeniu, zmniejszamy jego udział w diecie stosując obieranie warzyw i owoców, gotowanie, miksowanie posiłków.

 **PRODUKTY ZBOŻOWE** – rekomendowane w tabelce, spożywamy 2- 3 razy dziennie.

 **NABIAŁ** wybieramy naturalny ale w ograniczeniu do 0,7 – 1l/ dobę (wapń może działać pobudzająco na wydzielanie soku żołądkowego).

 **MIEŚO** jest głównym źródłem białka, które ze względu na swoje właściwości wiążące kwas solny powinno być zwiększone do 1,2g/ kg masy ciała (najlepiej wybierać ekologiczne mięso z kurczaka, indyka, królika). Ograniczamy do minimum spożycie przetworzonego mięsa, czyli np. wędlin, pasztetów, kiełbas. Zwiększmy spożycie roślin strączkowych np. soczewica, ciecierzycy. Raz w tygodniu spożywamy ryby i/lub owoce morza. Jajka spożywamy najlepiej na miękko (płynne żółtko jest pełne cennych składników odżywczych, które nikną w trakcie dłuższego gotowania), aktualne standardy zalecają jajko raz dziennie.

 **TŁUSZCZE ROŚLINNE** – oliwa z oliwek, olej lniany, olej rzepakowy **WYBIERAMY NIERAFINOWANY**, powinny być stosowane w ograniczeniu. Tłuszcze zwierzęce ograniczamy do minimum na rzecz tłuszczu roślinnych.

WAŻNE! Do każdej porcji warzyw i owoców powinniśmy dodać porcję tłuszczu roślinnego w celu lepszego wchłaniania się witamin rozpuszczalnych w tłuszczach (A, D, E i K). Na jedną porcję sałatki dodajemy jedną łyżkę tłuszczu.

WSKAZÓWKI KULINARNE:

Posiłki przygotowujemy za pomocą gotowanie tradycyjne lub na parze, duszenie (bez obsmażania!), pieczenie w najlepiej w naczyniach żaroodpornych – **z minimalnym dodatkiem tłuszczu**. Potrawy grillowane i smażone należy wykluczyć. Potrawy przygotowujemy tylko i wyłącznie z naturalnych składników, stosowanie koncentratów spożywczych ograniczamy do minimum.

- ✓ Eliminujemy stosowanie zasmażek oraz zabielenie zup i sosów zarówno śmietaną, mlekiem jak i roślinnymi zamiennikami.
- ✓ Ograniczamy używanie sosów: majonezu, ketchupu, musztardy czy innych smakowych do minimum.
- ✓ Sól ograniczamy do jednej łyżeczki dziennie, warto używać ziół/przypraw – rozmaryn, oregano, tymianek, bazyli, kurkuma, czosnek, imbir, cynamon.
- ✓ Minimalizujemy dodatek cukru i spożycie słodczy - zastępujemy owocami, orzechami, owocami liofilizowanymi.
- ✓ Posiłki powinny być przyrządzane bezpośrednio przed spożyciem, podawane w temperaturze umiarkowanej (niewskazane zimne i gorące posiłki i napoje).

Grupy środków spożywczych	 PRODUKTY REKOMENDOWANE	 PRODUKTY PRZECIWWSKAZANE
Produkty zbożowe	✓ wszystkie mąki średniego i niskiego przemiału, ✓ mąka pszenna, ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa, ✓ białe pieczywo pszenne i mieszane (czerstwe), ✓ kasze średnio i drobnoziarniste, np.: manna, kukurydziana, jęczmienna (mazurska, wiejska), orkiszowa, jaglana, krakowska, ✓ płatki naturalne błyskawiczne np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, żytnie, ryżowe, ✓ makarony drobne, ✓ ryż biały, ✓ potrawy mączne, np.: pierogi, kopytka, kluski bez okrasu (w ograniczonych ilościach), ✓ suchary.	✗ wszystkie mąki żytnia i pełnoziarniste, ✗ pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu, karmelu, ✗ białe pieczywo pszenne i mieszane (świeże), ✗ pieczywo żytnie i pełnoziarniste, ✗ pieczywo cukiernicze i półcukiernicze, ✗ produkty z mąki z wysokiego przemiału smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy, ✗ kasze gruboziarniste, np.: gryczana, pęczak, ✗ płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe, ✗ makarony grube i pełnoziarniste, ✗ ryż brązowy, ryż czerwony, ✗ potrawy mączne np. naleśniki, ✗ otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe.
Warzywa i przetwory warzywne	✓ warzywa młode, soczyste gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu (z wykluczeniem przeciwwskazanych), ✓ pomidor bez skóry (w ograniczonych ilościach), ✓ ogórki kiszane (bez skóry, w ograniczonych ilościach).	✗ warzywa kapustne: kapusta, brukselka, kalafior, brokuł, rzodkiewka, rzepa, ✗ warzywa cebulowe podawane na surowo oraz smażone: cebula, por, czosnek, szczypior, ✗ ogórki, papryka, kukurydza, ✗ warzywa przetworzone tj. warzywa konserwowe, warzywa smażone lub przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, ✗ kiszona kapusta, ✗ surówki z dodatkiem śmietany.
Ziemniaki, Bataty	✓ ziemniaki, bataty: gotowane.	✗ ziemniaki smażone (frytki, talarki).
Owoce i przetwory owocowe	✓ owoce surowe (oprócz przeciwwskazanych) ✓ gotowane, rozdrobnione, ✓ dojrzałe/rozdrobnione (bez skórki i pestek), ✓ przeciery i musy owocowe bez dodatku cukru ✓ dżemy owocowe niskosłodzone bezpestkowe (w ograniczonych ilościach), ✓ owoce drobnopestkowe, gotowane, pozbawione pestek, przetarte przez sito.	✗ owoce niedojrzałe, ✗ owoce ciężkostrawne (czereśnie, gruszki, śliwki), ✗ owoce cytrusowe, ✗ owoce przetworzone np.: owoce w syropach cukrowych, owoce kandyzowane, przetwory owocowe wysokosłodzone, ✗ owoce suszone, ✗ dżemy owocowe wysokosłodzone.
Nasiona roślin strączkowych	✓ produkty z nasion roślin strączkowych: niesłodzone napoje roślinne, tofu naturalne, jeśli dobrze tolerowane.	✗ pozostałe nasiona roślin strączkowych.
Nasiona, pestki, orzechy	✓ siemię lniane mielone	✗ wszystkie nasiona, pestki, orzechy, ✗ „masło orzechowe”, ✗ wiórki kokosowe.
Mięso i przetwory mięsne	✓ z małą zawartością tłuszczu, np.: drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np.: polędwica, schab, szynka, ✓ chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych, ✓ chude gatunki kielbas (w ograniczonych ilościach), ✓ galaretki drobiowe.	✗ z dużą zawartością tłuszczu, np.: tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina, ✗ mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli, ✗ mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu, ✗ tłuste wędliny, np.: baleron, boczek, ✗ tłuste i niskogatunkowe kielbasy, parówki, mielonki, mortadele, ✗ pasztety, ✗ wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson), ✗ mięsa surowe np. tatar.
Ryby i przetwory rybne	✓ wszystkie ryby morskie i słodkowodne, gotowane, ✓ konserwy rybne w sosie własnym (w ograniczonych ilościach).	✗ ryby surowe, ✗ ryby smażone na dużej ilości tłuszczu, ✗ ryby wędzone, ✗ konserwy rybne w oleju.

Jaja i potrawy z jaj	✓ gotowane na miękko, ✓ jaja sadzone i jajecznica na parze.	✗ gotowane na twardo, ✗ jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, ✗ jajecznica, jaja sadzone, omlety, kotlety jajeczne smażone tłuszczu.
Mleko i produkty mleczne	✓ mleko i sery twarogowe chude lub półtłuste, ✓ niskotłuszczowe napoje mleczne fermentowane bez dodatku cukru (jogurt, kefir).	✗ mleko i sery twarogowe tłuste, ✗ mleko skondensowane, ✗ jogurty, napoje i desery mleczne z cukrem, ✗ wysokotłuszczowe napoje mleczne fermentowane, ✗ tłuste sery podpuszczkowe, ✗ tłuste sery dojrzewające, ✗ śmietana.
Tłuszcze	✓ masło (w ograniczonych ilościach), ✓ miękka margaryna, ✓ oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek.	✗ tłuszcze zwierzęce, np.: smalec, słonina, łój, ✗ twarde margaryny, ✗ masło klarowane, ✗ majonez, ✗ tłuszcz kokosowy i palmowy, ✗ „masło kokosowe”, ✗ frytura smaźalnicza.
Desery (w ograniczonych ilościach)	✓ budyń (bez dodatku cukru), ✓ galaretka (bez dodatku cukru), ✓ kisiel (bez dodatku cukru), ✓ ciasta drożdżowe, niskosłodzone, ✓ biszkoptowe, niskosłodzone (bez dodatku proszku do pieczenia).	✗ słodczyce zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu, ✗ sałatki owocowe, z surowych owoców, ✗ torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami, bitą śmietaną, ✗ ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu i cukru, ✗ ciasto francuskie, ✗ czekolada i wyroby czekoladopodobne.
Napoje	✓ woda niegazowana, ✓ słabe napary herbat, np.: czarna, zielona, czerwona, biała, ✓ napary owocowe, ✓ kawa zbożowa (w ograniczonych ilościach), ✓ bawarka, ✓ soki warzywne, rozcieńczone (w ograniczonych ilościach), ✓ kompoty, rozcieńczone (bez dodatku cukru).	✗ woda gazowana, ✗ napoje gazowane, ✗ napoje wysokosłodzone, ✗ soki owocowe, ✗ nektary owocowe, ✗ wody smakowe z dodatkiem cukru, ✗ mocne napary kawy i herbaty, ✗ kakao naturalne, ✗ napoje energetyzujące, ✗ napoje alkoholowe.
Przyprawy	✓ łagodne naturalne przyprawy ziołowe i korzenne np.: liść laurowy, ziele angielskie, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazylika, oregano, tymianek, lubczyk, rozmaryn, pieprz ziołowy, goździki, cynamon (w ograniczonych ilościach), ✓ gotowe przyprawy warzywne (w ograniczonych ilościach), ✓ sól i cukier (w ograniczonych ilościach).	✗ ostre przyprawy np.: czarny pieprz, pieprz cayenne, ostra papryka, papryka chili, ✗ kostki rosołowe i esencje bulionowe, ✗ gotowe bazy do zup i sosów, ✗ gotowe sosy sałatkowe i dressingi, ✗ musztarda, keczup, ocet, ✗ sos sojowy, przyprawa uniwersalna w płynie.

Opracowała: Paulina Szczeblewska – Dietetyk Kliniczny MCM im. dr. Karola Jonschera w Łodzi

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.