

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego

1. Cel diety:

- dostarczenie pacjentowi wszystkich niezbędnych składników odżywczych
- ograniczenie produktów i potraw pobudzających wydzielanie kwasu solnego
- neutralizowanie soku żołądkowego
- niedrażnienie chemiczne, mechaniczne, termiczne błony śluzowej żołądka

2. Zastosowanie:

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

3. Zalecenia:

- w diecie należy ograniczyć produkty i potrawy pobudzające czynność wydzielniczą żołądka, są to:

- mocne rosoly, buliony, wywary warzywne, grzybowe, galarety
- wody gazowane, kwaśne napoje, nierozcieńczone soki z owoców i warzyw
- napoje alkoholowe (piwo, wino), kawa naturalna, mocna herbata
- produkty marynowane, wędzone
- potrawy pikantne, 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 – gniecienie, 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

- 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 dostarczanym 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

- w zależności od stopnia choroby mogą być omawiane różne warianty diety. W ostrych okresach choroby ograniczenia dietetyczne są bardziej rygorystyczne i mogą sprowadzać się do podawania jedynie kleików, przez co dieta staje się niedoborowa (może skutkować niedożywieniem, osłabieniem organizmu oraz utrudnieniem gojenia zmian), dlatego powinna być stosowana jak najkrócej

4. Produkty dozwolone i przeciwwskazane:

Produkty/ potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
NAPOJE	Mleko słodkie, mleko zsiadłe nieprzekwaszone, jogurt, kawa zbożowa z mlekiem, słaba herbata z mlekiem, soki, napoje mleczno – owocowe, mleczno – warzywne, wody niegazowane.	Słaba herbata, soki owocowe, warzywne, herbata ziołowa, herbata owocowa.	Płynna czekolada, kakao, mocna herbata, kawa naturalna, wszystkie napoje alkoholowe, napoje gazowane, kwaśne przetwory mleczne, maślanka, kumys.
PIECZYWO	Pszenne, jasne, czerstwe, biszkopty, pieczywo półcukiernicze, drożdżowe.	Pieczywo cukiernicze.	Wszystkie pieczywa świeże, żytnie, razowe, pieczywo chrupkie, pszenno – razowe.
DODATKIDO PIECZYWA	Masło, twaróg, serki homogenizowane, jaja na miękko, jajecznica na parze, pata z cielęciny, drobiu.	Margaryna miękka, miód, marmolada, chude wędliny: szynka, polędwica, drobiowe, parówki cielęce, łagodny ser podpuszczkowy, pasztet domowy.	Tłuste wędliny, konserwy, salceson, kaszanka, pasztetowa, smalec, pikantne sery dojrzewające żółte i topione, sery typu „Feta”, dżemy, jaja na twardo.
ZUPY SOSY GORĄCE	Rosół jarski, mleczne, krupniki z dozwolonych kasz, owocowe rozcieńczone, ziemniaczana, warzywne z dozwolonych warzyw, przecierane, zaprawiane	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, rosół, buliony, zupy w proszku, sosy ostre,

	maką z masłem, zawieszoną z mąki i mleka, maki i śmietanki, zaciągane żółtkiem, sosy łagodne, ze słodkiej śmietanki, koperkowy, potrawkowy, pomidorowy, pietruszkowy, owocowe.		pikantne, zasmażane, : grzybowy, musztardowy, chrzanowy, cebulowy.
DODATK DO ZUP	Bułka, grzanki, lane ciasto, kluski biszkoptowe, kluski francuskie, makaron nitki, kasza manna, kasza jęczmienna, ryż, ziemniaki puree.	Ziemniaki w całości, groszek ptysiowy.	Grube kasze, makarony zarabiane na stolnicy, kluski kładzione, nasiona roślin strączkowych, jaja gotowane na twardo.
MIĘSO DRÓB RYBY	Chude : cielęcina, królik, kurczak, indyk, chude ryby: dorsz, sola, płastuga, szczupak, morszczuk, mintaj, sandacz, pstrąg strumieniowy, lin, okoń , fladra. Potrawy gotowane: pulpety, budynie, potrawki.	Wołowina, konina, ozorki, serca, kura. Ryby: młody karp, makrela, leszcz, sardynka. Potrawy duszone bez obsmażania na tłuszczu, pieczone z masy mielonej w rękawie foliowym lub pergaminie.	Tłuste gatunki: wieprzowina, baranina, gęsi, kaczki, dziczyzna. Tłuste ryby: węgorz, łosoś, tołpyga, nototenia, halibut niebieski, troć, pikling, szproty. Potrawy marnowane, wędzone, smażone, pieczone.
POTRAWY PÓLMIĘSNE BEZMIĘSNE	Budynie z drobnych kasz, warzyw, 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 np.: placki ziemniaczana, bliny, kotlety, krostki, bigos, fasolka po bretońsku.
TŁUSZCZE	Dodawane na surowo: masło, śmietanka, oleje : sojowy, rzepakowy bezerukowy, słonecznikowy, kukurydziany, oliwa z oliwek.	Margaryny miękkie, lekko kwaśna śmietana.	Smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde w kostkach, kwaśna śmietana.
WARZYWA	Młode, soczyste, gotowane: marchew, dynia, kabaczki, buraki, szpinak, szparagi, skorzenera, w formie puree , oprószane mąką, z wody, z masłem.	Kalafior, brokuły, fasolka szparagowa, groszek zielony, seler, sałata zielona, pomidory bez skórki, w okresie remisji choroby drobno starte surówki, np. z marchewki.	Warzywa kapustne, cebula, czosnek, pory, papryka, suche nasiona roślin strączkowych, ogórki, brukiew, rzodkiewka, rzepa, rabarbar, kalarepa, szczaw, kukurydza, grzyby, warzywa zasmażane, sałatki z majonezem i musztardą, warzywa marynowane, solone.

ZIEMNIAKI	Gotowane, w postaci puree.	Pieczone, gotowane i podane w całości.	Smażone z tłuszczem: frytki, krążki.
OWOCE	Dojrzałe, soczyste, bez skórki i pestek, niekwaśne. W okresie zaostrzenia choroby w postaci przecierów gotowanych, owoce jagodowe, winogrona, cytrusowe, banany, brzoskwinie, morele, jabłka gotowane, pieczone w postaci rozcieńczonych soków, najlepiej mlekiem.	W okresie remisji choroby surowe przeciery z owoców wymienionych obok, owoce rozdrobnione.	Czereśnie, gruszki, agrest, wiśnie, śliwki, kawon, orzechy, owoce suszone, owoce marynowane.
DESERY	Kompoty z dozwolonych owoców – przetarte, galaretki, kisiele, mus z pieczonego jabłka, budynie i kisiele mleczne, desery mało słodzone.	Kremy.	Torty, ciasta z masami, z dużą ilością cukru, desery z używkami, orzechami, kakao, czekolada, batony, chałwa, ciasta z proszkiem spulchniającym.
PRZYPRAWY	Bardzo łagodne : cukier, wanilia, sok z cytryny, zielona pietruszka, oper, cynamon.	Melisa, jarzynka, sól.	Ocet, pieprz, musztarda, papryka ostra, chrzan, maggi, kostki bulionowe, ziele angielskie, liść laurowy.

Źródła:

Gawęcki J. „Żywnienie człowieka zdrowego i chorego”, t.2 , wyd.3, Wydawnictwo Naukowe PWN 2022.

Grzymisławski M. „Dietetyka kliniczna”, wyd.1, Wydawnictwo Lekarskie PZWL 2019.