



DIETA ŁATWO STRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO

Zastosowanie i cel diety

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego przeznaczona jest głównie dla chorych z zakażeniem *Helicobacter pylori*, chorobą wrzodową żołądka i dwunastnicy, przewlekłym nieżytem żołądka oraz w okresie rekonwalescencji. Ze względu na modyfikację konsystencji (dieta przecierana/mielona) znajduje także częste zastosowanie u osób starszych. Powinna być stosowana po diecie kleikowej oraz po zabiegach chirurgicznych przewodu pokarmowego. Celem diety jest: dostarczenie pacjentowi wszystkich niezbędnych składników odżywczych, ograniczenie produktów i potraw pobudzających wydzielanie. W zależności od stopnia choroby mogą być omawiane różne warianty omawianej diety.

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego z założenia powinna oszczędzać chory narząd. Ma za zadanie neutralizować działanie soku żołądkowego lub redukować wydzielanie kwasu w żołądku, nie podrażniać termicznie, mechanicznie i chemicznie. Z diety tej należy wyeliminować te potrawy, które nadmiernie pobudzają wydzielanie soku żołądkowego, m.in. potrawy smażone, sosy, zasmażki, wywary mięsne, galarety mięsne i rybne, potrawy kwaśne i słone, mocną herbatę. Wartość odżywcza diety powinna w pełni pokrywać zapotrzebowanie energetyczne i odżywcze pacjenta. Wskazane jest spożywanie przez pacjentów 4–5 posiłków o mniejszej objętości w celu wyeliminowania objawów pełności i wzdęć

Zalecenia

- Posiłki należy spożywać regularnie (4-5 razy dziennie) o stałych porach, w niewielkich objętościach. Przy podawaniu małych i częstych posiłków sok żołądkowy jest bardziej równomiernie mieszany z dostarczonym pokarmem co sprzyja gojeniu. Pierwszy posiłek zjedz w pierwszej godzinie po przebudzeniu, a ostatni na 2-3 godziny przed snem.
- Posiłki nie mogą być ani zbyt gorące, ani zbyt zimne, gdyż może to drażnić ściany przewodu pokarmowego i być przyczyną wystąpienia dolegliwości bólowych.
- Aby ograniczyć czynność wydzielniczą żołądka, z diety wykluczaj potrawy smażone na tłuszczu, tłuste sosy na zasmażkach, mocne rosoly, buliony, esencjonalne wywary warzywne, grzybowe, galarety, wody gazowane, kwaśne napoje, nierozcieńczone soki z owoców i warzyw, napoje alkoholowe (wino, piwo), kawę naturalną, mocną herbatę, produkty marynowane, wędzone, potrawy pikantne, słone, smażone, pieczone, ostre przyprawy.
- 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
- Posiłki powinny być spożywane w komfortowej atmosferze, dokładnie przeżuwane
- Zalecane są delikatne produkty zbożowe – pieczywo pszenne, ryż biały, drobne kasze jak manna, jaglana, drobna jęczmienna, kuskus, a także drobny makaron i delikatne płatki naturalne jak błyskawiczne jaglane czy owsiane.
- Zwiększ zawartość pełnowartościowego białka z twarogu, jaj, drobiu, ryb, mięsa. Niewskazane jest jednak mleko w większych ilościach niż 0,7-1 l/dobę. 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.
- Cennym źródłem białka w diecie łatwo strawnej jest chude mięso - może to być drób bez skóry, cielęcina, królik, polędwica wieprzowa lub chuda wołowina. Dobrą alternatywą są chude ryby, takie jak mintaj, dorsz, morszczuk. Pamiętaj również o jajach, zalecane są gotowane na miękko i w postaci jajecznicy na parze.
- Możesz do swoich posiłków po przygotowaniu dodać masło lub olej roślinny taki jak oliwa z oliwek lub olej rzepakowy czy lniany. Unikaj natomiast tłuszczu ukrytych. Znajdziesz je w tłustych mięsach, pasztetach mięsnych, w daniach smażonych w tłuszczu, zwłaszcza panierowanych.
- Używaj delikatnych przypraw i ziół. Zalecane zioła i przyprawy to: sok z cytryny, natka pietruszki, kminek, koperek, tymianek, majeranek, rozmaryn, lubczyk, bazylija, oregano, cynamon, wanilia. Zrezygnuj z ostrych przypraw, octu, musztardy, ogranicz podaż soli.
- Pamiętaj o nawodnieniu. Zalecana jest woda niegazowana, a także słaba herbata. Nie pij napojów gazowanych, zrezygnuj z kawy i kakao.

- Zrezygnuj z alkoholu.
- Jeżeli mimo wszystko nie jesteś w stanie jeść tradycyjnych posiłków, cierpisz na brak apetytu, przez co niepokoisz się, że możesz nie dostarczyć z dietą odpowiedniej wartości energetycznej czy potrzebnych składników odżywczych, skonsultuj się z lekarzem w celu dodania do jadłospisu doustnych preparatów odżywczych.

Grupa	Produkty/potrawy dozwolone	Produkty/potrawy zabronione
Warzywa	marchew, pietruszka, seler, buraki, dynia, szpinak, kabaczki, młody zielony groszek (przetarty w formie puree lub zupy), młoda fasolka szparagowa, zielona sałata, cykoria, pomidory bez skórki	wszystkie odmiany kapusty, brokuł, kalafior, szczypior, cebula, papryka, ogórki, rzodkiewki, kukurydza, warzywa z zasmażką, warzywa konserwowane octem
Ziemniaki	gotowane, tłuczone	frytki, wszelkiego rodzaju ziemniaki smażone, placki ziemniaczane, chipsy
Owoce	dobrze dojrzałe bez skórki i pestek, jabłka, truskawki, morele, brzoskwinie, pomarańcze, banany, arbuz, melon, maliny,	wszystkie owoce niedojrzałe, gruszki, czereśnie, wiśnie, śliwki, agrest, owoce suszone, orzechy
Produkty zbożowe	pszenne, czerstwe pieczywo, mąka pszenna jasna, sucharki, drobne kasze: manna, krakowska, jęczmienna, płatki owsiane (kasze i płatki niekiedy wymagają przetarcia), ryż, drobne makarony pszenne	każde pieczywo świeże, pieczywo razowe żytnie i pszenne, rogaliki francuskie, mąki żytnie i razowe, grube kasze: kasza gryczana, pęczak, grube makarony. Potrawy z dodatkiem mąk/smażone na tłuszczu lub polewane tłuszczem: kluski kładzione, naleśniki
Mleko i produkty mleczne	mleko słodkie (do 2% tłuszczu), mleko zsiadłe, świeży biały ser (chudy i półtłusty), serki homogenizowane – w ograniczonych ilościach	jogurty, kefir, sery żółte i topione, sery pleśniowe, sery typu feta, serki typu „Fromage”
Mięso, wędliny, ryby	mięsa chude: drób (kurczaki, indyki – najlepiej mięso z piersi, bez skóry), wołowina, cielęcina, króliki, chude wędliny wieprzowe i drobiowe (szynka, polędwica, kiełbasa szynkowa), ryby chude: leszcz, pstrąg, szczupak, sandacz, dorsz, mintaj, morszczuk, sola	mięsa tłuste: wieprzowina, baranina, kaczki, gęsi, dziczyzna, wędliny tłuste: pasztety, wędliny podrobowe, mięsa peklowane, konserwy mięsne, ryby wędzone, ryby tłuste (np. śledź, makrela, łosoś, sardynki, tuńczyk), konserwy rybne
Rośliny strączkowe	brak	wszystkie
Tłuszcze	masło, margaryny miękkie kubkowe, słodka śmietanka, olej rzepakowy, oliwa z oliwek, olej sojowy, słonecznikowy, kukurydziany	margaryny twarde, kwaśna śmietana, smalec, słonina, boczek
Przyprawy	łagodne w ograniczonych ilościach: sok z cytryny, koper zielony, wanilia,	Ostre: ocet, pieprz, musztarda, papryka, chrzan, maggi, kostki bulionowe, pikle
Desery i słodycze	cukier, dżemy bez pestek w ograniczonych ilościach, miód	czekolada, ciastka produkowane przemysłowo, chałwa, orzechy, kakao
Napoje	woda niegazowana, słaba herbata, słaba kawa zbożowa	kawa, mocna herbata, napoje gazowane, mocne kakao, płynna czekolada, napoje alkoholowe
Zupy	zupy mleczne, kleiki, krupniki z dodatkiem kasz drobnych, zupy jarzynowe z dozwolonych warzyw, zupa ziemniaczana	zupy na wywarach z kości i mięsa, zupy rybne, zupy z przeciwwskazanych warzyw/owoców, zupy zaprawiane zasmażkami/kwaśną śmietaną, zupy w proszku

Stosuj: gotowanie, duszenie bez obsmażania, pieczenie w folii, pieczenie w pergaminie

Unikaj: smażenia, tradycyjnego pieczenia, zasmażek, zaciągania zup śmietana

Źródło: <https://ncez.pzh.gov.pl/choroba-a-dieta/potrawy-i-produkty-zalecane-oraz-niewskazane-w-diece-latwostrawnej-z-ograniczeniem-substancji-pobudzajacych-wydzielanie-soku-zoladkowego/>