



Zespół Opieki Zdrowotnej w Oleśnie ul. Klonowa 1, 46 – 300 Olesno

Dieta łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego

Dieta łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego ma zastosowanie w: chorobie wrzodowej żołądka i dwunastnicy, przewlekłym nadkwaśnym nieżycie żołądka, w refluksie żołądkowo-przełykowym i dyspepsjach czynnościowych żołądka. Polega na **ograniczeniu produktów i potraw pobudzających wydzielanie kwasu solnego** m.in.: mocnych rosół, esencjonalnych wywarów warzywnych i grzybowych, napojów gazowanych, kwaśnych, napojów alkoholowych, produktów marynowanych, wędzonych, pikantnych, słonych, smażonych oraz ostrych przypraw.

Najważniejsze zasady diety:

- Regularne spożywanie posiłków, 5-6 razy dziennie w niewielkich ilościach; unikanie przejadania; Ostatni posiłek zaleca się spożyć 3-4 godziny przed snem;
- Spożywanie potraw w umiarkowanych temperaturach; należy unikać potraw bardzo gorących i bardzo zimnych;
- Nie zaleca się wypijania dużych ilości płynów w trakcie i po posiłku;
- Posiłki powinny być spożywane w spokojnej atmosferze, dokładnie przeżuwane;
- Zaleca się ograniczenie produktów będących źródłem błonnika pokarmowego: pieczywa razowego, grubych kasz, surowych warzyw i owoców;
- W diecie należy uwzględnić rozsądną ilość tłuszczu, ponieważ wykazują zdolność hamowania wydzielania kwasu solnego oraz opróżniania żołądka. Szczególnie zalecane są: tłuszcze roślinne oraz w mniejszych ilościach masło i słodka śmietanka;
- Zwiększeniu podlegają produkty białkowe, takie jak: sery twarogowe, mięso, jaja, ryby;
- W zależności od stopnia choroby dieta ulega indywidualnym modyfikacjom. Należy uwzględniać obserwacje pacjenta i wykluczyć te pokarmy, które wywołują i nasilają dolegliwości;
- Należy wyeliminować z diety alkohol oraz palenie papierosów.

Sposób przygotowywania potraw:

- Gotowanie w wodzie, na parze;
- Pieczenie w folii, pergaminie, rękawie, naczyniu żaroodpornym;
- Duszenie bez obsmażania na tłuszczu; tłuszcz dodaje się do gotowych potraw;
- Zupy i sosy podprawia się zawiesiną z mąki i śmietanki lub mąki i mleka;
- Warto prowadzić do diety zupy w formie przetartej (zupy krem). Warzywa i owoce należy podawać gotowane w formie rozdrobnionej;
- Soki owocowo-warzywne powinny być rozcieńczone.

Przykładowe produkty i potrawy zalecane i przeciwwskazane w diecie łatwo strawnej z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego

Produkty i potrawy	Zalecane	Przeciwwskazane
Napoje	Woda niegazowana, słaba herbata, słaba kawa zbożowa, kompoty z dozwolonych owoców	Kawa, mocna herbata, napoje gazowane, mocne kakao, płynna czekolada, napoje alkoholowe
Produkty zbożowe	Pieczywo: pszenne, jasne, czerstwe; mąka pszenna jasna; ryż jasny, drobne makarony pszenne, kasza manna, krakowska, jęczmienna, płatki owsiane	Wszelkie pieczywo świeże, pieczywo razowe żytnie i pszenne, rogaliki francuskie, mąka żytnia i razowa, grube kasze: gryczana, pęczak, grube makarony
Mleko i produkty mleczne	Mleko słodkie (do 2%), mleko zsiadłe nieprzekwaszone, jogurt naturalny, twaróg chudy i półtłusty, serki homogenizowane	Kwaśne przetwory mleczne, maślanka, kefir, sery żółte i topione, sery „feta”, sery pleśniowe

Zupy i sosy gorące	Rosół jarski, mleczne, krupniki z dowolnych kasz, kleiki, zupa ziemniaczana, warzywne z dozwolonych warzyw, przecierane, zaprawiane mąką i masłem, zawieszoną z mąki i śmietanki, mąki i mleka, zaciągane żółtkiem; sosy łagodne, ze słodką śmietanką: koperkowy, potrawkowy, pomidorowy, pietruszkowy, owocowe	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, pikantne, zasmażane: grzybowy, musztardowy, chrzanowy, cebulowy
Mięso, wędliny i ryby	Chude: cielęcina, królik, kurczak, indyk, chude wędliny wieprzowe i drobiowe (szynka, polędwica, kielbasa szynkowa) Ryby: chude, leszcz, pstrąg, szczupak, sandacz, dorsz, mintaj, morszczuk, sola	Mięsa tłuste: wieprzowina, baranina, kaszki, gęsi, dziczyzna, tłuste wędliny: pasztety, wędliny podrobowe, mięsa peklowane, konserwy mięsne Ryby: wędzone, tłuste, śledź, makrela, łosoś, sardynki, tuńczyk), konserwy rybne
Potrawy półmięsne i bezmięsne	Budynie z drobnych kasz, warzyw i mięsa, makaron nitki z mięsem, risotto, leniwe pierogi, kluski biszkoptowe, kluski francuskie, pulpety	Wszystkie potrawy smażone na tłuszczu, np.: placki, bliny, kotlety, krokiety, bigos, fasolka po bretońsku
Jaja	Gotowane na miękko, w koszulkach, potrawy z jaj przygotowywane na parze: jajecznica na parze, jaja sadzone, omlety; żółtko do zup	Gotowane na twardo, smażone na tłuszczu, jaja w majonezie
Tłuszcze	Dodawane na surowo: masło, margaryna miękka kubkowa, śmietanka, oleje: sojowy, słonecznikowy, kukurydziany, rzepakowy, oliwa z oliwek	Smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde, kwaśna śmietana
Warzywa	Młode, soczyste, gotowane: marchew, dynia, kabaczki, buraki, szpinak, szparagi, skorzonera; w umiarkowanych ilościach: kalafior, brokuły, fasolka szparagowa, groszek zielony, seler, sałata zielona, pomidory bez skórki, warzywa gotowane, w formie puree, z masłem	Warzywa kapustne, papryka, cebula, czosnek, pory, 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	Frytki, ziemniaki smażone, placki, chipsy
Owoce	Dojrzałe, bez skórki i pestek, w okresie zaostrzenia choroby w postaci przecierów gotowanych; owoce jagodowe, winogrona, banany, brzoskwinie, morele, jabłka gotowane, pieczone, w postaci rozcieńczonych soków	Wszystkie owoce surowe, suszone, ze skórą; czereśnie, gruszki, agrest, wiśnie, śliwki, kawon, orzechy, owoce marynowane
Desery	Galaretki, kisiele, mus z pieczonego jabłka, budynie i kisiele mleczne, desery mało słodzone	Desery z dużą ilością cukru; torty, ciasta z masami, kakao, czekolada, batony, chałwa, ciasta z proszkiem, batony, pączki, faworki, makowiec, desery z orzechami, owocami niedozwolonymi
Przyprawy	Bardzo łagodne: cukier (w ogr. ilościach), wanilia, sok z cytryny, zielona pietruszka, koper, cynamon; w umiarkowanych ilościach: melisa, jarzynka, sól	Ocet, pieprz, musztarda, papryka ostra, chrzan, maggi, kostki bulionowe, ziele angielskie, liść laurowy

Opracowanie własne. Opracował: mgr Patrycja Niejadlik, dietetyk kliniczny ZOZ w Oleśnie na podstawie:
Lange E., Włodarek D. (red): Współczesna dietoterapia. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa, 2022r.
Świdnicka-Siergiejko A., Marek T., Waśko Czopnik D., Gąsiorowska A., Skrzydło Radomańska B., Janiak M., Reguła J., Rydzewska G., Wallner G., Dąbrowski A.:
Postępowanie diagnostyczno-terapeutyczne w chorobie refluksowej przełyku. Konsensus Polskiego Towarzystwa Gastroenterologii 2022. Med. Prakt., 2022; (6): 38–74.
Ciborowska H., Ciborowski A.: Dietetyka. Żywność zdrowego i chorego człowieka. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa, 2021r.
Jarosz M.: Zasady prawidłowego żywienia chorych w szpitalach. Instytut Żywności i Żywienia, 2011r.
Zasady prawidłowego żywienia chorych w szpitalach, wydawca: Instytut Żywności i Żywienia 2011r.