INFORMACJA DLA PACJENTA - DIETA ŁATWOSTRAWNA 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

Zadaniem diety jest:

- dostarczenie organizmowi niezbędnych składników odżywczych,
- rozcieńczenie lub zneutralizowanie soku żołądkowego,
- ograniczenie produktów i potraw pobudzających wydzielanie kwasu solnego,
- niedrażnienie mechaniczne i termiczne błony śluzowej żołądka

ZALECENIA ŻYWIENIOWE

1. W diecie z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego należy ograniczyć lub wykluczyć produkty i potrawy działające pobudzająco na czynność wydzielniczą żołądka. **Zaliczamy do nich: mocne rosoły, buliony, esencjonalne wywary warzywne i grzybowe, galarety z mięsa i ryb, wody gazowane, napoje alkoholowe, kwaśne napoje, nierozcieńczone soki z warzyw i owoców, mocna herbata, kawa naturalna, produkty marynowane, wędzone, potrawy smażone i pieczone.**

2. Ważnym składnikiem odżywczym odgrywającym znaczną rolę w diecie z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego jest pełnowartościowe białko pochodzące z mleka, twarogu, jaj, drobiu, ryb i mięsa, które wiąże nadmiar kwasu solnego w żołądku. Ilość białka zwiększa się do 1,2g/kg należnej masy ciała.

3. Istotną rolę spełniają tłuszcze, bowiem wykazują zdolność hamowania wydzielania kwasu solnego i zmniejszają równocześnie motorykę żołądka. Zalecane są tłuszcze łatwo strawne: masło, śmietanka i tłuszcz z mleka, szczególnie ważne są tłuszcze roślinne zmniejszające stężenie cholesterolu. Pomimo korzystnego działania masła, śmietanki i tłustego mleka, spożycie tych produktów powinno być w umiarkowanych ilościach, ponieważ mogą wpłynąć na zwiększenie stężenia cholesterolu.

4. Posiłki należy spożywać regularnie o jednakowych porach dnia w niewielkich objętościach ok. 5 razy dziennie. Przy podawaniu małych i częstych posiłków sok żołądkowy jest równomierniej mieszany z dostarczanym pokarmem, co sprzyja gojeniu się wrzodów. Aby ograniczyć żucie, wzmagające wydzielanie żołądkowe, potrawy powinny mieć konsystencję papkowatą. Ostatni posiłek spożywaj najpóźniej 2-3 godziny przed snem i w tym czasie nie podjadaj nawet niewielkich przekąsek.

5. Ważna jest temperatura potraw - nie powinny być one zbyt gorące, ani zbyt zimne. Umiarkowana temperatura posiłków chroni przed przekrwieniem błony śluzowej żołądka. Korzystne jest łączenie herbaty, kawy, soków owocowych i warzywnych z mlekiem oraz picie wód leczniczych o zawartości soli wapnia o pH zasadowym.

6. Ograniczeniu podlega błonnik pokarmowy, należy więc z diety wykluczyć pieczywo razowe, grube kasze oraz surowe warzywa i owoce, które często dają objawy - gniecenia, wzdęcia i w sposób mechaniczny podrażniają błonę śluzową żołądka.

7. **Z diety wyklucza się produkty trudno strawne, wzdymające i ostro przyprawione.**

8. Nie należy popijać posiłków dużą ilością płynów, ponieważ zwiększa to objętość żołądka.

9. Przez co najmniej 2 godziny po posiłku nie kładź się, nie wykonuj skłonów, ani ćwiczeń fizycznych.

Uwagi Technologiczne:
Potrawy przyrządza się metodą gotowania w wodzie, na parze, w kombiwarach lub duszenia bez obsmażania na tłuszczu. Tłuszcz dodaje się do gotowych potraw. Zupy i sosy zagęszcza się zawiesiną z mąki i śmietanki lub mąki i mleka. Warzywa i owoce należy spożywać gotowane w postaci rozdrobnionej. Soki powinny być rozcieńczane.

Tabela przedstawiająca produkty zalecane i przeciwwskazane

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
Napoje	mleko słodkie (2%) i zsiadłe nieprzekwaszone, jogurt, słaba kawa zbożowa z mlekiem, słaba herbata z mlekiem, soki, napoje mleczno-owocowe, mleczno-warzywne, wody niegazowane	słaba herbata, soki owocowo-warzywne, herbata ziołowa, herbata owocowa	płynna czekolada, kakao, mocna herbata, kawa naturalna, wszystkie napoje alkoholowe, napoje gazowane, kwaśne przetwory mleczne, maślanka, kefir
Pieczywo	pszenne, jasne i czerstwe, sucharki, biszkopty, czerstwe ciasto drożdżowe	pieczywo półcukiernicze	każde pieczywo świeże, żytnie, razowe, pieczywo chrupkie, pszenne razowe
Dodatki do pieczywa	masło, świeży ser biały chudy lub półtłusty, serek homogenizowany, jaja gotowane na miękko, w koszulkach, ścięte na parze w formie jajecznicy, pasta z cielęciny, drobiu, miód naturalny, marmolada	margaryna miękka, dżem bez pestek, chude wędliny,: szynka, polędwica, drobiowe, parówki cielęce, łagodny pasztet domowy	tłuste wędliny, konserwy mięsne i rybne, salceson, kiszka, pasztetowa, smalec, pikantne sery dojrzewające żółte i topione, sery „Feta”, jaja na twardo i w majonezie
Zupy i sosy gorące	rosół jarski, mleczne, krupniki z dozwolonych kasz, owocowe rozcieńczone, ziemniaczana, warzywne z dozwolonych warzyw, przecierane, zaprawiane mąką i masłem, zawiesiną z mąki i śmietanki, mąki i mleka, zaciągane z żółtkiem, sosy łagodne: ze słodką śmietanką-koperkowy, pomidorowy, pietruszkowy, owocowe	owocowe nierozcieńczone, chudy rosół z cielęciny,	zupy na wywarach: mięsnych, kostnych, grzybowych, zasmażane, zaprawiane kwaśną śmietaną, pikantne z warzyw kapustnych, ogórkowa, grochowa, fasolowa, cebulowa, porowa, rosoły, buliony, zupy w proszku, sosy ostre, pikantne, zasmażane: grzybowy, musztardowy, chrzanowy, cebulowy
Dodatki 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 mięso: cielęcina, królik, kurczak, indyk, chude ryby: dorsz, płastuga, szczupak, morszczuk, mintaj, sandacz, pstrąg strumieniowy, lin, okoń, flądra,	wołowina, konina, ozorki, serca, ryby: młody karp, makrela, leszcz, sardynka, potrawy duszone bez obsmażania na tłuszczu,	tłuste gatunki: wieprzowina, baranina, gęsi, kaczki, dziczyzna, tłuste ryby: węgorz, łosoś, sum, tołpyga, halibut niebieski, pikling, szproty, potrawy marynowane,

	potrawy gotowane: pulpety, budynie, potrawki	pieczone z masy mielonej w folii lub pergaminie	wędzone, smażone,pieczone
Potrawy półmięsne i bezmięsne	budynie z drobnych kasz, warzyw i 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 ; placki ziemniaczane, bliny, kotlety, krokiety, naleśniki, bigos, fasolka po bretońsku
Tłuszcze	dodawane na surowo: masło, słodka śmietanka, oleje: sojowy, słonecznikowy, kukurydziany, rzepakowy, oliwa z oliwek	margaryny miękkie,	smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde, kwaśna śmietana
Warzywa	młode, soczyste, gotowane: marchew, dynia, kabaczki, buraki, szparagi, w formie puree oprószone mąką, z „wody”, z masłem	kalafior, brokuły, młoda fasolka szparagowa, groszek zielony-przetarty w formie zupy lub puree, seler, pietruszka, sałata zielona, pomidory bez skórki,	wszystkie odmiany kapusty, cebula, czosnek, pory, papryka, suche nasiona roślin strączkowych(fasola, groch, bób, soczewica, soja), ogórki, brukiew, rzodkiewka, rzepa, kalarepa, szpinak, szczaw, kukurydza, grzyby, warzywa zasmażane, sałatki z majonezem i musztardą, warzywa marynowane, solone
Ziemniaki	gotowane, gotowane tłuczone w postaci puree	pieczone, gotowane w całości	smażone z tłuszczem: frytki, krążki, czipsy
Owoce	dojrzałe, soczyste, bez skórki i pestek gotowane lub w postaci przecierów gotowanych; owoce jagodowe (maliny, jeżyny, porzeczki czarne i czerwone), winogrona, cytrusowe, banany, brzoskwinie, morele, jabłka gotowane, pieczone, w postaci rozcieńczonych soków, najlepiej mlekiem	w okresie ustąpienia objawów chorobowych - surowe przeciery z owoców zalecanych wymienionych obok, owoce rozdrobnione	wszystkie owoce surowe i suszone ;czereśnie, gruszki, agrest, wiśnie, śliwki, rabarbar, kawon, orzechy, migdały, owoce marynowane
Desery	kompoty z dozwolonych owoców-przetarte, galaretki, kisiele, mus z pieczonego jabłka, budynie i kisiele mleczne, desery mało słodzone		torty, ciasta z kremami z dużą ilością cukru, desery z używkami, orzechami, kakao, czekolada, batony, chałwa, ciasta z proszkiem spulchniającym, pączki, faworki, tłuste ciasta jak makowiec, francuskie, piaskowe, kruche
Przyprawy	bardzo łagodne: cukier, wanilia, sok z cytryny, zielona pietruszka, koper, cynamon	melisa, jarzynka, sól	ocet, pieprz, musztarda, papryka ostra, chrzan, maggi, kostki bulionowe, ziele angielskie, liść laurowy

Przykładowy jadłospis

I Śniadanie
- kawa zbożowa z mlekiem
- bułka czerstwa (100g) z masłem (15g) z mięsem z drobiu –gotowanym (40g)
- rozcieńczony sok marchwiowo – bananowy

II Śniadanie
- grysik na wywarze jarzynowym z mlekiem (150g)

Obiad
- zupa jarzynowa przetarta z grzankami (300ml)
- mięso gotowane-mielone (60g) z sosem beszamelowym
- ziemniaki puree (150g), kabaczki puree (100g)
- napój owocowy

Podwieczorek
- jogurt z owocami (150g)

Kolacja
- makaron nitki z twarożkiem i jabłkiem pieczonym (200g)
- herbata z mlekie

Wybrane przepisy potraw

Budyń z mięsa, ryżu i warzyw

Składniki na 5 porcji potrawy (wyrażone w gramach)

wołowina b/kości	250
włoszczyzna bez kapusty i pora	250
ryż	200
sól	X
olej sojowy	20 (4 łyżeczki do herbaty)
białko jaja	60 (2 szt.)
pietruszka zielona	15 (1 łyżka stołowa)
bułka tarta do wysypania naczynia	X

Mięso opłukać, zalać wodą i ugotować. Włoszczyznę wyszorować, oczyścić, opłukać, dodać do mięsa pod koniec gotowania, ugotować z dodatkiem soli, odcedzić, ostudzić. Ryż przebrać, opłukać, ugotować na sypko. Mięso razem z warzywami zmielić, połączyć z ryżem, dodać do masy olej, dodać ubitą pianę, sól, część posiekanej zielonej pietruszki i lekko wymieszać. Przełożyć masę do naczynia posmarowanego olejem i wysypanego tartą bułką, gotować w parze pod przykryciem około 45 minut.
Budyń można wykonywać z różnych gatunków mięsa- cielęcina, drób, królik itp.
Przed podaniem posypać zieloną pietruszką, podawać z sosami.

Budyń z mięsa i warzyw

Składniki na 5 porcji potrawy (wyrażone w gramach)

cielęcina b/kości	250
warzywa bez kapusty i pora	750
masło lub olej sojowy	20 (4 łyżeczki do herbaty)
jajo	100 (2 szt.)
sól	X
zielona pietruszka	10 (1 łyżka stołowa)
bułka tarta	50 (5 łyżek stołowych)
olej do smarowania formy	X

Mięso opłukać, ugotować w małej ilości gorącej wody. Pod koniec gotowania dodać oczyszczone i opłukane warzywa, posolić i ugotować. Gdy mięso i warzywa są miękkie, odcedzić, ostudzić i zmielić. Masło utrzeć, dodać żółtka, zmielone mięso z warzywami, ubitą pianę, tartą bułkę, doprawić do smaku, wymieszać, wyłożyć do formy budyniowej wysmarowanej olejem i wysypanej bułką tartą. Gotować w parze około 45 minut.
Przed podaniem posypać zieloną pietruszką. Można podawać z ziemniakami i sosami.

Opracowano: Zespół Dietetyków Szpitali Pomorskich Sp. z.o.o.