

DIETA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO

Dieta z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego jest odmianą diety łatwo strawnej i ma na celu ograniczenie wydzielania soku żołądkowego.

Wskazania do stosowania diety

- choroba wrzodowa żołądka i dwunastnicy,
- w przewlekłym, nadkwaśnym nieżycie żołądka,
- w refluksie żołądkowo – przełykowym.

Z diety należy wykluczyć pokarmy silnie pobudzające czynność wydzielniczą żołądka

- mocne rosoly, buliony mięsne, wywary warzywne,
- słone i pikantne sosy,
- kwaśne napoje, soki owocowo – warzywne,
- mięso i ryby marynowane, wędzone,
- potrawy smażone i pieczone, z rusztu, grillowane
- sól kuchenną, przyprawy, używki.

Ogólne zasady diety

Zasadą diety jest podawanie pokarmów w takiej postaci, aby nie drażniły ścian żołądka, ani mechanicznie ani chemicznie. Potrawy podaje się w postaci przetartej, papkowatej. Zaleca się gotowanie w wodzie i na parze, pieczenie w pergaminie lub w folii. Posiłki należy spożywać regularnie, w niewielkich objętościach, 5 razy dziennie. Potrawy powinny być nie za zimne ani zbyt gorące.

Wykaz produktów i potraw dozwolonych i przeciwwskazanych z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego

Nazwa produktu lub potrawy	Dozwolone	Przeciwwskazane
Produkty zbożowe	pieczywo jasne, pszenne, czerstwe, mąka pszenna, mąka ziemniaczana, sucharki, drobne kasze: manna, krakowska, jęczmienna łamana – dobrze oczyszczona i płatki owsiane - niekiedy wymagają przetarcia, ryż, drobne makarony	pieczywo razowe żytnie i pszenne; każde pieczywo świeże, rogaliki francuskie mąki razowej mąki żytnie, grube kasze: pęczak, gryczana, grube makarony; z potraw – kluski kładzione, potrawy mączne smażone, jak naleśniki, placki ziemniaczane
Mleko i produkty mleczne	mleko słodkie 2% i zsiadłe, świeży biały ser (chudy lub półtłusty) serek homogenizowany	jogurt, kefir, sery żółte i topione, sery pleśniowe, feta, serki typu „Fromage”
Jaja	gotowane na miękko, w koszulkach, ścięte na parze w formie jajecznicy, jaj sadzonych, omletów, zółtka do zaprawiania zup	gotowane na twardo i smażone w zwykły sposób, jaja w majonezie
Mięso, wędliny ryby	mięsa chude: wołowina, cielęcina, kurczaki, indyki (najlepiej mięso z piersi, bez skóry), króliki, ryby chude: dorsz, leszcz, mintaj, morszczuk, pstrąg,	mięsa tłuste: baranina wieprzowina, gęsi, kaczki, dziczyzna, wędliny tłuste, pasztety wędliny podrobowe, ryby

	płatuga, sola, szczupak, sandacz, wędliny chude: szynka, połówka (wieprzowe i drobiowe), chuda kiełbasa szynkowa lub wołowa	tłuste, ryby wędzone, mięsa peklowane, konserwy mięsne i rybne
Tłuszcze	masło, margaryny miękkie, słodka śmietanka, oleje roślinne: oliwa z oliwek, rzepakowy, sojowy, słonecznikowy, kukurydziany	kwaśna śmietana, smalec, słonina boczek, łój, margaryny twarde
Ziemniaki	gotowane, gotowane tłuczone, w postaci puree	frytki, wszelkiego rodzaju ziemniaki smażone, placki ziemniaczane, chipsy
Warzywa	marchew, buraki, dynia, szpinak, pietruszka, seler, niewielkie ilości kalafiora, młodego zielonego groszku i fasolki szparagowej – najczęściej w formie zupy lub puree lub z wody warzywa z wody oprószone mąką z dodatkiem świeżego masła lub margaryny miękkiej, bez zasmażek, na surowo: zielona miękka sałata i pomidory bez skórki	wszystkie surówki (poza sałatą zieloną i pomidorami bez skórki) wszystkie odmiany kapusty, papryka, szczypior, cebula, ogórki, rzepa, szczaw, szpinak, rzodkiewki, kukurydza, również z puszek warzywa z zasmażkami, konserwowane octem, grzyby
Owoce	owoce dobrze dojrzałe bez skórki i pestek , gotowane ewent. przetarte: jabłka, truskawki, morele brzoskwinie, rozcińczony, gotowane soki z owoców jagodowych (maliny, jeżyny, porzeczki czarne i czerwone) lub cytrusowych (pomarańcze , cytryny; sok cytrynowy rozcińczony może być użyty do przygotowania kremu, galaretki), niewielką ilość truskawek surowych można podać za zgodą lekarza	wszystkie owoce surowe, suszone: gruszki, śliwki, czereśnie, agrest, orzechy
Suche strączkowe	żadne	wszystkie są zabronione: groch, fasola, bób, soczewica, soja
Cukier i słodycze	cukier (dozwolony, ale nie preferowany), miód, dżemy bez pestek – w ograniczonych ilościach	chałwa, czekolada, słodycze zawierające tłuszcz, kakao, orzechy
Przyprawy	tylko łagodne w ograniczonych ilościach sól, cukier, sok z cytryny (ew. kwasek cytrynowy), koper zielony, wanilia	ostre przyprawy: ocet, pieprz, musztarda, papryka, wszelkiego rodzaju pikle, chrzan, maggi, kostki bulionowe
Zupy	kleiki, krupniki z dozwolonych kasz , zupy mleczne, zupy jarzynowe, z dozwolonych warzyw (przetarte) zupa ziemniaczana, zupy zagęszczane zawiesiną z mąki i wody lub z mąki i mleka lub zaprawiane słodką śmietanką – bez zasmażek, zupy mogą być zaciągane żółtkiem lub z dodatkiem świeżego masła	rosoły, zupy na wywarach z kości i z mięsa, zupy rybne, zupy z zabronionych warzyw i owoców, kapuśniaki, zupy: cebulowa, ogórkowa, grzybowa, fasolowa, grochówka; zupy zaprawiane zasmażkami lub kwaśną śmietaną, zupy w proszku
Potrawy mięsne i rybne	gotowane, duszone bez uprzedniego obsmażania, pieczone w folii aluminiowej lub rękawie foliowym lub w pergaminie, potrawki, pulpety, budynie	smażone, duszone i pieczone w tradycyjny sposób
Desery	kompoty z dozwolonych owoców, z owoców pestkowych kompoty przecierane, kisiele, musy, galaretki – z owoców dozwolonych, galaretki, kisiele i kremy z mleka, wszystkie desery mało słodzone, ciasto drożdżowe czerstwe, mało słodki biszkopt	z zabronionych owoców, z czekoladą, z orzechami, desery z dużą ilością cukru, torty i ciastka z kremem lub z bitą śmietaną, pączki, faworki, tłuste ciasta: francuskie, piaskowe kruche, keksy,
Napoje	słaba herbata, słaba herbata z mlekiem, słaba kawa zbożowa z mlekiem, mleko	mocna herbata, kawa naturalna, napoje gazowane, mocne kakao, płynna czekolada, napoje alkoholowe