

Zalecenia żywieniowe w diecie łatwostrawnej z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego

Dieta przeznaczona jest dla osób:

- ➔ z refluksem żołądkowo-przełykowym
- ➔ z chorobą zapalną żołądka
- ➔ z chorobą wrzodową żołądka i dwunastnicy
- ➔ z dyspepsją czynnościową żołądka
- ➔ z przewlekłym nadkwaśnym nieżycie żołądka

Celem diety jest:

- ➔ ograniczenie produktów i potraw działających pobudzająco na czynność wydzielniczą żołądka
- ➔ łagodzenie dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego

Podstawowe zalecenia żywieniowe

- **Posiłki należy spożywać regularnie**, co 3-3,5 godziny. Śniadanie najlepiej do godziny po przebudzeniu, a lekką kolację 2-3 h przed snem.
- **Warzywa i owoce** do każdego posiłku w ilości 80-100 g (w sumie 300-400 g dziennie) w większości w formie przetworzonej tj. gotowane/musy/przetarte - bez skóry i pestek/drobno starte.
- **Mleko i przetwory mleczne**, w tym napoje fermentowane (z laktozą lub bez) o zawartości tłuszczu 1,5 % - 2 % lub produkty roślinne fortyfikowane zastępujące produkty mleczne - powinny być spożywane co najmniej w 2 posiłkach w ciągu dnia (jeżeli są dobrze tolerowane).
- **Ryby** (głównie morskie) należy spożywać 1-2 razy w tygodniu (w tym 1x tłusta ryba)
- Należy znacznie ograniczyć potrawy ciężkostrawne, wzdymające, bogate w błonnik pokarmowy oraz pobudzające wydzielanie kwasu solnego (lista produktów poniżej).
- **Tłuszcze zwierzęce** powinny być wykluczone na rzecz tłuszczu roślinnego, z wyjątkiem tłuszczu palmowego i kokosowego.
- Przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w **kwasy tłuszczowe nienasycone** (orzechy zmielone/**oleje roślinne**/zmielone nasiona roślin oleistych/ awokado-w ograniczonych ilościach).
- **Należy ograniczyć** spożywanie produktów zawierających **tłuszcze nasycone**, są to m.in.: czerwone mięso, podroby, olej kokosowy, palmowy, słodczyce, słone przekąski, żywność typu fast-food. Należy wyeliminować produkty bogate w cholesterol, takie jak tłuste mięsa, podroby, żółtka jaj, tłuste produkty mleczne.
- Nie powinno się spożywać posiłków gorących i bardzo zimnych. Temperatura potraw powinna być umiarkowana.



Stosowane techniki kulinarne: gotowanie tradycyjne lub na parze; duszenie bez wcześniejszego obsmażania; pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych. Zaleca się stosowanie produktów i potraw przetartych lub zmiakowanych.



Zalecenia żywieniowe w diecie łatwostrawnej z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego

Grupa produktów spożywczych	Produkty zalecane	Produkty podlegające znacznemu ograniczeniu/okazjonalne
Produkty zbożowe	wszystkie maki średniego i niskiego przemiału; mąka pszenna, żytnia, ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa; białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane, graham, grahamki; kasze średnio i drobnoziarniste, np. manna, kukurydziana, jęczmienna (mazurska, wiejska), orkiszowa, jaglana, krakowska; płatki naturalne błyskawiczne np. owsiane, gryczane, jęczmienne, żytnie, ryżowe; makarony drobne; ryż biały; potrawy mączne, np. pierogi, kopytka, kluski bez okrasu (w ograniczonych ilościach); suchary	wszystkie maki pełnoziarniste; pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu, karmelu; pieczywo pełnoziarniste na zakwasie; pieczywo cukiernicze i półcukiernicze; produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, np. pączki, faworki, racuchy; kasze gruboziarniste, np. gryczana, pęczak; płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np. cynamonowe, czekoladowe, miodowe; makarony grube i pełnoziarniste; ryż brązowy, ryż czerwony; dania mączne; otręby, np. owsiane, żytnie, orkiszowe
Warzywa i przetwory	warzywa młode, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu (z wykluczeniem przeciwwskazanych); warzywa liściaste; warzywa dyniowate; pomidor bez skóry (w ograniczonych ilościach – szczególnie pestki i skórka mogą pobudzać wydzielanie soków żołądkowych)	warzywa kapustne: kapusta, brukselka, kalafior, brokuł, rzodkiewka, rzepa; warzywa cebulowe podawane na surowo oraz smażone: cebula, por, czosnek, szczypior; ogórki, papryka, kukurydza; warzywa przetworzone tj. warzywa konserwowe (marynaty); warzywa smażone lub przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; kiszona kapusta; kiszona ogórki; grzyby; surówki z dodatkiem śmietany
Ziemniaki Bataty	gotowane, pieczone bez dodatku tłuszczu	ziemniaki smażone (frytki, talarki); puree w proszku
Owoce i przetwory	owoce gotowane, rozdrobnione, dojrzałe/rozdrobnione (bez skórki i pestek); przeciery i musy owocowe bez dodatku cukru; dżemy owocowe niskosłodzone bezpestkowe (w ograniczonych ilościach); owoce drobnopestkowe, gotowane, pozbawione pestek, przetarte przez sito	owoce surowe, owoce niedojrzałe, owoce ciężkostrawne (czereśnie, gruszki, śliwki), winogrona; owoce cytrusowe; owoce przetworzone np. owoce w syropach cukrowych; owoce kandyzowane; przetwory owocowe wysokosłodzone; owoce suszone; dżemy owocowe wysokosłodzone
Nasiona roślin strączkowych	produkty z nasion roślin strączkowych: niesłodzone napoje roślinne, tofu naturalne, jeśli jest dobrze tolerowane	wszystkie suche nasiona roślin strączkowych (groch, fasola, ciecierzycza, soczewica, soja)
Nasiona, pestki, orzechy	mielone nasiona siemienia lnianego	wszystkie, całe nasiona, pestki, orzechy; „masło orzechowe”; wiórki kokosowe
Mięso i przetwory mięsne	z małą zawartością tłuszczu, np.: drób bez skóry (kura, kurczak, indyk); chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik; chude partie wieprzowiny, np. poledwica, schab, szynka; chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych; chude gatunki grubych kiebas np. szynkowej, krakowskiej; galaretki drobiowe	z dużą zawartością tłuszczu, np. tłusty drób (kaczka, gęś); tłusta wołowina i wieprzowina, baranina; mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli; mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu; tłuste wędliny, np. baleron, boczek, tłuste i niskogatunkowe kiebasy, parówki, mielonki, mortadele, pasztety; wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson); mięsa surowe np. tatar; konserwy
Ryby i przetwory rybne	wszystkie ryby morskie i słodkowodne gotowane, przygotowywane na parze; konserwy rybne w sosie własnym (w ograniczonych ilościach)	ryby surowe; ryby smażone na dużej ilości tłuszczu; ryby panierowane, ryby wędzone; konserwy rybne w oleju
Jaja i potrawy z jaj	gotowane na miękko; jaja sadzone na wodzie, jajecznica na parze	jaja gotowane; jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; jaja smażone na słoninie, skwarkach, tłustej wędlinie; omelety smażone na tłuszczu; kotlety jajeczne smażone na tłuszczu
Mleko i produkty mleczne	mleko (1,5-2%) i sery twarogowe chude lub półtłuste; niskotłuszczowe naturalne napoje mleczne fermentowane bez dodatku cukru (np. jogurt, kefir, masłanka)	mleko i sery twarogowe; tłuste mleko skondensowane; jogurty, napoje i desery mleczne z dodatkiem cukru; wysokotłuszczowe napoje mleczne fermentowane; sery podpuszczkowe; tłuste sery dojrzewające; śmietana 18%
Tłuszcze	masło (w ograniczonych ilościach); miękka margaryna; oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek	tłuszcze zwierzęce, np. smalec, słonina, łój; twarde margaryny; masło klarowane; majonez; tłuszcz kokosowy i palmowy; „masło kokosowe”; frytura smaźnicza; masło orzechowe solone i z dodatkiem cukru
Desery	budyń (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru); galaretka (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru); kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru); sałatki owocowe z dozwolonych owoców (bez dodatku cukru); ciasta drożdżowe niskosłodzone; ciasta biszkoptowe niskosłodzone (bez dodatku proszku do pieczenia)	słodcyce zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu, torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami, bitą śmietaną; ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu i cukru; ciasto francuskie i półfrancuskie; czekolada i wyroby czekoladopodobne; desery zawierające w znacznej ilości substancje konserwujące i barwniki
Napoje	woda niegazowana, zwłaszcza z zawartością wapnia; słabe napary herbat, np.: czarna, zielona, czerwona, biała; napary owocowe, kawa zbożowa (w ograniczonych ilościach); bawarka; kakao naturalne (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru w ograniczonych ilościach); soki warzywne rozcieńczone; soki owocowe rozcieńczone (w ograniczonych ilościach); kompoty rozcieńczone (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru); napoje roślinne z dodatkiem wapnia, bez cukrów, z wyjątkiem tych produkowanych na bazie kokosa	woda gazowana; napoje gazowane, napoje wysokosłodzone; soki owocowe, zwłaszcza cytrusowe; nektary owocowe, wody smakowe z dodatkiem cukru; mocne napary kawy i herbaty; napary miętę; sok pomidorowy; mocne wywary, kakao naturalne; napoje energetyzujące; napoje alkoholowe
Przyprawy	łagodne naturalne przyprawy ziołowe i korzenne np. liść laurowy, ziele angielskie, koper zielony, kmień, tymianek, majeranek, bazylija, oregano, tymianek, lubczyk, rozmaryn, pieprz ziołowy, goździki, cynamon (w ograniczonych ilościach); sól i cukier (w ograniczonych ilościach)	ostre przyprawy np. czarny pieprz, pieprz cayenne, ostra papryka, papryka chili; kostki rosółowe i esencje bulionowe; gotowe bazy do zup i sosów, gotowe sosy sałatkowe i dressingi; musztarda, keczup, ocet, sos sojowy; przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej

