

## **DIETA ŁATWO STRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO**

<b>NAZWA PRODUKTU</b>	<b>DOZWOLONE</b>	<b>PRZECIWWSKAZANE</b>
<b>Produkty zbożowe</b>	Pieczywo jasne, mąka pszenna, 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 razowe i mąki żytnie, grube kasze; pęczak, gryczana, grube makarony. Z potraw – kluski kładzione, potrawy mączne smażone, jak naleśniki, placki ziemniaczane
<b>Mleko i produkty mleczne</b>	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"
<b>Jaja</b>	Gotowane na miękko, w koszulkach, ścięte na parze w formie jajecznicy, jaj sadzonych, omeletów, żółtka do zaprawiania zup	Gotowane na twardo i smażone w zwykły sposób, jaja w majonezie
<b>Miso, wędliny, ryby</b>	Mięsa chude; wołowina, cielęcina; drób - najlepiej mięso z piersi, bez skóry , króliki, ryby chude; dorsz, leszcz, mintaj, morszczuk, pstrąg, szczupak, sandacz; wędliny chude wieprzowe i drobiowe; szynka, polędwica chuda kiełbasa szynkowa wieprzowa lub wołowa	Mięsa tłuste; baranina, wieprzowina, gęsi, kaczki, dziczyzna, wędliny tłuste; pasztety, wędliny podrobowe, ryby tłuste, ryby wędzone; mięsa peklowane; konserwy mięsne i rybne
<b>Tłuszcze</b>	Masło, margaryny miękkie, słodka śmietanka; oleje roślinne; rzepakowy, oliwa z oliwek, sojowy, słonecznikowy, kukurydziany	Kwaśna śmietana, smalec, słonina, boczek, margaryny twarde
<b>Ziemniaki</b>	Gotowane, w postaci puree	Frytki, wszelkiego rodzaju ziemniaki smażone, placki ziemniaczane, pyzy, czipsy
<b>Warzywa</b>	Marchew, kalafior, buraki, dynia, szpinak, kabaczki, młody zielony groszek - najczęściej przetarte w formie zupy lub puree, młoda fasolka szparagowa, warzywa z wody z dodatkiem świeżego masła lub margaryny, bez zasmażek; na surowo; zielona sałata, pomidory bez skórki	Wszystkie odmiany kapusty, papryka, szczypior, cebula, ogórki, rzepa, szczaw, szpinak, rzodkiewka, kukurydza( również z puszki), warzywa z zasmażkami lub smażone, konserwowane octem, grzyby
<b>Owoce</b>	Owoce dobrze dojrzałe bez skórki i pestek, gotowane ew. przetarte; jabłka, truskawki, morele, brzoskwinie, rozcieńczone gotowane soki z owoców jagodowych( maliny, jeżyny, porzeczki czarne i czerwone) lub cytrusowych(pomarańcze, cytryny, sok cytrynowy rozcieńczony może być użyty do przygotowania kremu, galaretki)	Wszystkie owoce surowe, suszone; gruszki, śliwki, czereśnie, agrest, orzechy
<b>Suche strączkowe</b>	Żadne	Wszystkie są zabronione; groch, soja, fasola, bób, soczewica

<b>Cukier i słodczyce</b>	Cukier(dozwolony ale nie preferowany), miód, dżemy bez pestek – w ograniczonych ilościach	Chałwa, czekolada, słodczyce zawierające tłuszcz, kakao, orzechy
<b>Przyprawy</b>	Tylko łagodne w ograniczonych ilościach; sól, cukier, sok z cytryny, koper zielony, wanilia	Ostre przyprawy; ocet, pieprz, musztarda, papryka ,wszelkiego rodzaju pickle, chrzan, maggi, kostki bulionowe

<b>NAZWA POTRAWY</b>	<b>DOZWOLONE</b>	<b>PRZECIWWSKAZANE</b>
<b>Zupy</b>	Kleiki, krupniki z dozwolonych kasz, zupy mleczne; zupy jarzynowe z dozwolonych warzyw (ew. przetarte), zupa ziemniaczana, zupy zagęszczane zawiesiną mąki w wodzie, mleka lub słodkiej śmietance - bez zasmażek; zupy zaciągane żółtkiem lub z dodatkiem świeżego masła	Rosoły, zupy na wywarach z kości i mięsa, zupy rybne, zupy z przeciwwskazanych owoców lub warzyw, kapuśniak, zupa cebulowa, ogórkowa, grzybowa, fasolowa, grochówka, zupy zaprawiane zasmażkami lub kwaśną śmietaną, zupy w proszku
<b>Potrawy mięsne i ryby</b>	Gotowane, duszone bez uprzedniego obsmażania, pieczone w folii aluminiowej, potrawki, pulpety	Smażone, pieczone w sposób tradycyjny, duszone
<b>Desery</b>	Kompoty z dozwolonych owoców, z owoców pestkowych kompoty przecierane; kisiele, musy, galaretki, kremy z mleka; wszystkie desery mało słodzone, ciasto drożdżowe czerstwe, mało słodki biszkopt	Z przeciwwskazanych owoców, z czekoladą, z orzechami, desery z dużą ilością cukru, torty i ciastka z kremem lub z bitą śmietaną, pączki, faworki, tłuste ciasta jak francuskie, piaskowe, kruche, keksy, makowiec
<b>Napoje</b>	Słaba herbata, słaba herbata z mlekiem, słaba kawa zbożowa z mlekiem, mleko	Mocna herbata, kawa naturalna, napoje gazowane, mocne kakao, płynna czekolada, napoje alkoholowe

Zastosowanie diety łatwo strawnej z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego

Dieta jest przeznaczona przede wszystkim dla chorych cierpiących na wrzód żołądka i dwunastnicy .

### **OGÓLNE ZASADY DIETY**

- Należy spożywać 5 posiłków w ciągu dnia
- Z jadłospisu wyłącza się te potrawy, które działają pobudzająco na funkcję wydzielniczą żołądka:
  - jako bodźce chemiczne
  - jako bodźce mechaniczne
  - jako bodźce termiczne

BODŹCE CHEMICZNE	BODŹCE MECHANICZNE	BODŹCE TERMICZNE
Pieczywo razowe ciemne. Zupy na wywarach mięsnych, kostnych, grzybowych. Potrawy smażone i odsmażane. Potrawy tłuste, zbyt kwaśne, zbyt słone. Sosy pikantne i mocno przyprawione. Konserwy mięsne i rybne. Marynaty warzywne. Soki owocowo-warzywne (kwaśne). Używki - alkohol, kawa naturalna, mocna herbata	Potrawy w dużych objętościach. Potrawy niedostatecznie rozdrobnione. Potrawy z dużą zawartością błonnika. Potrawy smażone	Potrawy i napoje zimne – z „lodówki, lody, desery chłodzone. Potrawy bardzo gorące

Przygotowując potrawy należy stosować następujące technologie;

- gotowanie w wodzie, na parze,
- pieczenie w folii.

Opracowanie Dietetyk Szpitala na podstawie:

1. Ciborowska H., Rudnicka A.: Dietetyka. Żywność zdrowego i chorego człowieka. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, W - wa 2009, dodruk 2010.
2. Dzieniszewski J., Szponar L., Szczygieł B., Socha J. (red.): Podstawy Naukowe Żywności w Szpitalach . Wyd. Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa 2001r.
3. Szczygłowa H.: System dietetyczny dla zakładów służby zdrowia. Wyd. Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa 2001r.