



DIETA ŁATWO STRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO

Zastosowanie i cel diety

Dieta łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego ma zastosowanie:

- w chorobie wrzodowej żołądka i dwunastnicy
- w przewlekłym nadkwaśnym nieżycie żołądka
- w refluksie żołądkowo-przełykowym (w wyniku zwiększonego wydzielania kwasu solnego więcej się go dostaje do przełyku nasilając objawy refluksu)
- w dyspepsjach czynnościowych żołądka (dolegliwości niemające podłoża zmian organicznych).

Celem diety jest:

- dostarczenie pacjentowi wszystkich niezbędnych składników odżywczych,
- ograniczenie produktów i potraw pobudzających wydzielanie kwasu solnego,
- neutralizowanie soku żołądkowego,
- niedrażnienie chemiczne, mechaniczne, termiczne błony śluzowej żołądka.

Charakterystyka diety

Jest to dieta łatwo strawna z ograniczoną ilością produktów i potraw działających pobudzająco na czynność wydzielniczą żołądka. Zaliczamy do nich: mocne rosoly, buliony, esencjonalne wywary warzywne, grzybowe, galarety, wody gazowane, kwaśne napoje, nierozcieńczone soki z owoców i warzyw, napoje alkoholowe (wino, piwo), kawa naturalna, mocna herbata, produkty marynowane, wędzone, potrawy pikantne, słone, smażone, pieczone, ostre przyprawy.

Ilość białka w diecie należy nieco zwiększyć do 1,2g/ kg należnej masy ciała (nmc). Białko pełnowartościowe z mleka, twarogu, jaj, drobiu, ryb, mięsa wiąże nadmiar kwasu solnego. Niewskazane jest jednak mleko w większych ilościach niż 0,7-1 l/dobę. Mleko początkowo osłania błonę śluzową żołądka, łagodzi ból, a po wchłonięciu zawarty w mleku wapń wpływa na zwiększenie wydzielania gastryny, która działa pobudzająco na czynność wydzielniczą żołądka.

Tłuszcze wykazują zdolność hamowania wydzielania kwasu solnego, zmniejszają równocześnie motorykę żołądka. W diecie należy uwzględnić tłuszcze łatwo strawne, obok masła, śmietanki, ważne są tłuszcze roślinne zmniejszające stężenie cholesterolu. Tłuszcze pokrywają w 30% dobowe zapotrzebowanie energetyczne. Pomimo korzystnego działania masła, śmietanki, tłustego mleka, spożycie tych produktów powinno być umiarkowane, ponieważ mogą wpływać na zwiększenie stężenia cholesterolu.

Do produktów hamujących wydzielanie żołądkowe oprócz tłuszczów należą słabe roztwory cukru. Ograniczeniu podlega błonnik pokarmowy, należy więc z diety wykluczyć pieczywo razowe, grube kasze oraz surowe warzywa i owoce, które często dają objawy dyspeptyczne – gniecenie, wzdęcia, w sposób mechaniczny podrażniające błonę śluzową żołądka.

Z diety tej wyklucza się produkty trudno strawne, wzdymające, ostro przyprawione. Aby ograniczyć żucie, wzmagające wydzielanie żołądkowe, potrawy powinny mieć konsystencję papkowatą.

Posiłki należy spożywać regularnie o jednakowych porach dnia w niewielkich objętościach, 5 razy dziennie. Ważna jest temperatura potraw – nie powinny one być zbyt gorące ani zbyt zimne. Umiarkowana temperatura posiłków chroni przed przekrwieniem błony śluzowej żołądka.

Dieta powinna być dostosowana indywidualnie dla każdego chorego. Należy uwzględnić obserwacje pacjenta i wykluczyć te pokarmy, które wywołują i nasilają dolegliwości.

Uwagi technologiczne

Potrawy muszą być świeżo przygotowane, nieprzechowywane w lodówkach – zmniejsza to możliwość zakażenia bakteryjnego posiłków.

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 podprawia się zawiesiną z mąki i śmietanki lub mąki i mleka. Zastosowanie w tej diecie będą miały zupy przecierane. Warzywa i owoce należy podawać gotowane w postaci rozdrobnionej. Soki owocowo-warzywne powinny być rozcieńczone, najlepiej mlekiem. Niewskazane są ciasta zarabiane na stolnicy (oprócz makaronu nitki) oraz potrawy smażone i pieczone w sposób tradycyjny.

**Założenie dla diety łatwo strawnej z ograniczeniem substancji pobudzających
wydzielanie soku żołądkowego**

Energia	kcal	1800 -2000
	kJ	7536-8368
Białko ogółem	g	75 - 80
Białko zwierzęce	g	50
Tłuszcz	g	65 - 70
Węglowodany przyswajalne	g	260-265330
Błonnik pokarmowy	g	< 25

Białko ogółem – 16 % sumy dobowego zapotrzebowania energetycznego

Tłuszcze – 31,5 % sumy dobowego zapotrzebowania energetycznego

Węglowodany – 52,5 % sumy dobowego zapotrzebowania energetycznego

**Dzienna racja pokarmowa produktów spożywczych na 2000kcal wyrażona w gramach w
dziecie łatwo strawnej z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku
żołądkowego**

1.Produkty zbożowe, w tym : pieczywo pszenne mąka, makarony – drobne kasze, płatki śniadaniowe drobno- ziarniste	190	3.Mleko i produkty mleczne: mleko i mleczne napoje fermentowane ser twarogowy chudy sery podpuszczkowe	850	
	190		500	
2.Warzywa i owoce, w tym : warzywa : bogate w wit. C bogate w β-karoten pozostałe warzywa ziemniaki suche nasiona roślin strączkowych owoce: bogate w wit. C bogate w β-karoten pozostałe owoce	25	4.Mięso, drób, wędliny, ryby, jaja : mięso, drób (bez kości) wędliny (połędwica) ryby jaja	50	
	-		25	
	25		155	
	950		80	
	100		25	
	100		20	
	200		25	
	250		5.Tłuszcze : zwierzęce-masło, śmietana(przeliczona na masło) roślinne -olej, oliwa, margaryna miękka	50
	-			25
	100			25
50	25			
150	6.cukier i słodycze	45		

Produkty i potrawy zalecane, zalecane w umiarkowanych ilościach i przeciwwskazane w diecie łatwo strawnej z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
Napoje	mleko słodkie, mleko zsiadłe nieprzekwaszone, jogurt, kawa zbożowa z mlekiem, słaba herbata z mlekiem, soki, napoje mleczno-owocowe, mleczno - warzywne, wody niegazowane	słaba herbata, soki owocowo-warzywne, herbata owocowa, herbata ziołowa	kakao, płynna czekolada, kawa naturalna, mocna herbata, , napoje gazowane, napoje alkoholowe, kwaśne przetwory mleczne, maślanka, kumys
Pieczywo	pszenne, jasne, czerstwe, biskopty, pieczywo półcukiernicze, drożdżowe	pieczywo cukiernicze	wszelkie pieczywo świeże, razowe, żytnie, pszenne razowe, pieczywo chrupkie
Dodatki do pieczywa	masło, twarożek, jaja na miękko, jajecznica na parze, serek homogenizowany, pasta z cielęciny, drobiu	margaryna miękka, miód, marmolada, chude wędliny: parówki cielęce, polędwica, drobiowe, łagodny ser podpuszczkowy, paszтет domowy	tłuste wędliny, konserwy, salceson, kiszka, paszтетowa, smalec, pikantne sery dojrzewające żółte i topione, ser „Feta”, dżemy, jaja na twardo
Zupy i sosy gorące	rosół jarski, mleczne, krupniki z dozwolonych kasz, owocowe rozcieńczone, ziemniaczana, warzywne z dozwolonych warzyw, przecierane, zaprawiane mąką i masłem, zawieszoną z mąki i mleka, z mąki i śmietanki, zaciągane żółtkiem, sosy łagodne – ze słodką śmietanką-koperkowy, potrawkowy, pomidorowy, pietruszkowy, owocowe	owocowe nierozcieńczone chudy rosół z cielęciny, na esencjonalnych wywarach jarzynowych	tłuste, zawiesziste na wywarach: mięsnych, kostnych, grzybowych, zasmażane, zaprawiane kwaśną śmietaną, pikantne z warzyw kapustnych, roślin strączkowych, cebulowa, porowa, rosoly, buliony, zupy w proszku sosy ostre, pikantne, zasmażane: chrzanowy, musztardowy, grzybowy, cebulowy
Dodatki do zup	bułka, grzanki, lane ciasto, kluski biszkoptowe, kluski francuskie, makaron nitki, kasza manna, kasza jęczmienna, ryż, ziemniaki puree	grozdek ptysiowy, ziemniaki w całości	kluski kładzione, grube kasze, makarony zarabiane na stolnicy, nasiona roślin strączkowych, jaja gotowane na twardo
Mięso, drób ryby	chude: cielęcina, królik, kurczak, indyk chude ryby: dorsz, pstrąg strumieniowy, sola, morszczuk, karmazyn, sandacz, fladra, lin, okoń, szczupak, mintaj; potrawy gotowane, pulpety, budynie, potrawki	wołowina, ozory, płuca, kura, serca, ryby: makrela, leszcz, młody karp potrawy, sardynka, potrawy duszone bez obsmażenia na tłuszczu, pieczone w folii lub pergaminie	tłuste gatunki, wieprzowina, dziczyzna baranina, gęsi, kaczki, dziczyzna, tłuste ryby, węgorz, tłusty karp, łosoś, sum; potrawy smażone, marynowane, wędzone, 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, bigos, fasolka po bretońsku
Tłuszcze	dodawane na surowo: masło, śmietanka, oleje: sojowy, słonecznikowy, kukurydziany, rzepakowy bezerukowy i inne z WNKT i JNKT, oliwa z oliwek	margaryny miękkie , niezbyt kwaśna śmietana	smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde, kwaśna śmietana
Warzywa	młode, soczyste, gotowane: marchew, dynia, kabaczki, cukinia, szpinak, buraki, szparagi, skorzonera, w formie puree oprószone mąką, z „wody”, z masłem	kalafior, brokuły, fasolka szparagowa, groszek zielony, seler, sałata zielona, pomidory bez skórki, w okresie remisji choroby drobno starte surówki: np. z marchewki	warzywa kapustne, cebula, czosnek, pory, suche nasiona roślin strączkowych, ogórki, brukiew, rzodkiewka, rzepa, kalarepa, szczaw, kukurydza, grzyby, warzywa zasmażane, sałatki z majonezem i musztardą, warzywa marynowane, solone
Ziemniaki	gotowane, w postaci puree	gotowane, pieczone w całości	smażone z tłuszczem: frytki, krążki
Owoce	dojrzałe, soczyste bez skórki i pestek, niekwaśne, w okresie zaostrzenia choroby w postaci przecierów gotowanych, owoce jagodowe, winogrona, cytrusowe, brzoskwinie, morele, banany, jabłka pieczone, gotowane, w postaci rozcieńczonych soków, najlepiej mlekiem	w okresie remisji choroby surowe przeciery z owoców wymienionych obok, owoce rozdrobnione	gruszki, czereśnie, kawon, agrest, śliwki, wiśnie, orzechy, owoce marynowane, owoce suszone
Desery	kisiele, budynie, galaretki, kompoty z dozwolonych owoców- przetarte, kisiele i budynie mleczne, mus z pieczonego jabłka desery mało słodzone	kremy	ciasta z masami z dużą ilością cukru, torty, desery z używkami, orzechami, kakao czekolada, batony, chałwa, ciasta z proszkiem spulchniającym
Przyprawy	bardzo łagodne: wanilia, cukier, sok z cytryny, zielona pietruszka, koper, cynamon	melisa, sól, jarzynka	ocet, pieprz, papryka ostra, musztarda, chrzan, maggi, ziele angielskie, liść laurowy, kostki bulionowe

Opracowała Dietetyczka Szpitala na podstawie,, Dietetyka – Żywienie zdrowego i chorego człowieka ‘‘Helena Ciborowska, Anna Rudnicka Wydawnictwo Lekarskie PZWLw Warszawie

System dietetyczny dla zakładów służby zdrowia Wydawnictwo IŻ iŻ Warszawa