

<p>Nazwa diety</p>	<p>DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO</p>
<p>Zastosowanie</p>	<p>Dla osób:</p> <ul style="list-style-type: none"> • w chorobach zapalnych żołądka, • w refluksie żołądkowo-przełykowym, • w chorobie wrzodowej żołądka i dwunastnicy, • w dyspepsji czynnościowej żołądka, • w przewlekłym nadkwaśnym nieżycie żołądka.
<p>Zalecenia dietetyczne</p>	<ul style="list-style-type: none"> • dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego jest modyfikacją diety łatwostrawnej, • główna modyfikacja, poza ograniczeniem produktów bogatych w błonnik pokarmowy, opiera się na ograniczeniu ilości produktów i potraw działających pobudzająco na czynność wydzielniczą żołądka, • wartość energetyczna i odżywcza diety dostosowywana jest do masy ciała i stanu fizjologicznego pacjenta, w oparciu o aktualne normy żywienia dla populacji Polski oraz wytyczne towarzystw naukowych, • dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, tłuszczów, • dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego powinna opierać się na spożyciu produktów i potraw świeżych, o zmniejszonej ilości nierozpuszczalnej w wodzie frakcji błonnika pokarmowego, z wykluczeniem potraw wzdymających i ciężkostrawnych, • temperatura posiłków powinna być umiarkowana, • posiłki powinny być podawane 3-5 razy dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza i/lub dietetyka, • należy eliminować pojadanie między posiłkami, • dieta powinna być różnorodna, urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw oraz obróbki termicznej, • w każdym posiłku należy uwzględnić wodę/napój z ograniczoną zawartością cukrów, • dodatek dozwolonych warzyw lub owoców do każdego posiłku (minimum 400 g dziennie), z przewagą warzyw - warzywa i owoce powinny być serwowane w formie gotowanej, rozdrobnionej, • mleko i przetwory mleczne, w tym napoje fermentowane lub produkty roślinne zastępujące produkty mleczne powinny być podawane co najmniej w 2 posiłkach w ciągu dnia, • każdego dnia należy podawać co najmniej 1 porcję z grupy mięso, roślinne zamienniki białka zwierzęcego, • ryby i/lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym, • tłuszcze zwierzęce (np. smalec) powinny być ograniczone na rzecz tłuszczu roślinnego, • przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone, • należy eliminować cukry proste z diety.

	Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich: <ul style="list-style-type: none"> • jakość, • termin przydatności do spożycia, • sezonowość. Stosowane techniki kulinarne: <ul style="list-style-type: none"> • gotowanie tradycyjne lub na parze, • duszenie bez wcześniejszego obsmażania, • pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych. Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków: <ul style="list-style-type: none"> • zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników, • ograniczyć zabielenie zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami np. mleczkiem kokosowym, • nie dodawać do potraw zasmażek, • ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw, do minimum ograniczyć dodatek soli na rzecz ziół i naturalnych przypraw. 		
Wartość energetyczna	Energia (En)	1800 - 2400 kcal	
Wartość odżywcza	Białko	Wartości referencyjne: 10-20% En 25-50 g/1000 kcal	
	Tłuszcz ogółem	Wartości referencyjne: 20-30% En 22-33 g/1000 kcal	
	w tym nasycone kwasy tłuszczowe	Wartości referencyjne: możliwie jak najmniej, jednak nie więcej niż 10% En < 11 g/1000 kcal	
	Węglowodany ogółem	Wartości referencyjne: 45-65% En 113-163 g/1000 kcal	
	w tym cukry proste	Wartości referencyjne: <10% En < 25 g/1000 kcal	
	Błonnik	15g/1000 kcal	
	Sód	≤ 2000mg/dobę	
	Grupy środków spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane
Produkty zbożowe	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie mąki średniego i niskiego przemiału, • mąka pszenna, ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa , • białe pieczywo pszenne i mieszane (czerstwe), • kasze średnio i drobnoziarniste, np.: manna, kukurydziana, jęczmienna (mazurska, wiejska), orkiszowa, jagłana, krakowska, • płatki naturalne błyskawiczne np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, żytnie, ryżowe, • makarony drobne, • ryż biały, • potrawy mączne, np.: pierogi, kopytka, kluski bez okras (w ograniczonych ilościach), • suchary. 	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie mąki żytnia i pełnoziarniste, • pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu, karmelu, • białe pieczywo pszenne i mieszane (świeże), • pieczywo żytnie i pełnoziarniste, • pieczywo cukiernicze i półcukiernicze, • produkty z mąki z wysokiego przemiału 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, 	

		<ul style="list-style-type: none"> • makarony grube i pełnoziarniste, • ryż brązowy, ryż czerwony, • potrawy mączne np. naleśniki, • otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe.
Warzywa i przetwory warzywne	<ul style="list-style-type: none"> • warzywa młode, soczyste gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu (z wykluczeniem przeciwwskazanych), • pomidor bez skóry (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> • 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, warzywa smażone lub przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, • kiszona kapusta, • surówki z dodatkiem śmietany.
Ziemniaki, Bataty	<ul style="list-style-type: none"> • ziemniaki, bataty: gotowane. 	<ul style="list-style-type: none"> • ziemniaki smażone (frytki, talarki).
Owoce i przetwory owocowe	<ul style="list-style-type: none"> • owoce z wykluczeniem przeciwwskazanych, • 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. 	<ul style="list-style-type: none"> • owoce niedojrzałe, • owoce ciężkostrawne (czereśnie, gruszki, śliwki), • owoce cytrusowe, • owoce przetworzone np.: owoce w syropach cukrowych, owoce kandyzowane, przetwory owocowe wysokosłodzone, • owoce suszone, • dżemy owocowe wysokosłodzone.
Nasiona roślin strączkowych	<ul style="list-style-type: none"> • produkty z nasion roślin strączkowych: niesłodzone napoje roślinne, tofu naturalne, jeśli dobrze tolerowane. 	<ul style="list-style-type: none"> • pozostałe nasiona roślin strączkowych.
Nasiona, pestki, orzechy	<ul style="list-style-type: none"> • siemię lniane mielone. 	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie nasiona, pestki, orzechy, • „masło orzechowe”, • wiórki kokosowe.
Mięso i przetwory mięsne	<ul style="list-style-type: none"> • z małą zawartością tłuszczu, np.: drób bez skóry (kura, kureczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np.: polędwica, schab, szynka, • chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych, • chude gatunki kiełbas (w ograniczonych ilościach), • galaretki drobiowe. 	<ul style="list-style-type: none"> • 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 kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele, • pasztety,

		<ul style="list-style-type: none"> wędliny podrobowe (paszтетowa, wątrobianka, salceson), mięsa surowe np. tatar.
Ryby i przetwory rybne	<ul style="list-style-type: none"> wszystkie ryby morskie i słodkowodne, gotowane. 	<ul style="list-style-type: none"> ryby surowe, ryby smażone na dużej ilości tłuszczu, ryby wędzone, konserwy rybne w oleju.
Jaja i potrawy z jaj	<ul style="list-style-type: none"> gotowane na miękko, jajecznica na parze. 	<ul style="list-style-type: none"> gotowane na twardo, jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, jajecznica, jaja sadzone, omlety, kotlety jajeczne smażone tłuszczu.
Mleko i produkty mleczne	<ul style="list-style-type: none"> mleko i sery twarogowe chude lub półtłuste, niskotłuszczowe napoje mleczne fermentowane bez dodatku cukru (jogurt, kefir) 	<ul style="list-style-type: none"> mleko i sery twarogowe tłuste, mleko skondensowane, jogurty, napoje i desery mleczne z dodatkiem cukru, wysokotłuszczowe napoje mleczne fermentowane, tłuste sery podpuszczkowe, tłuste sery dojrzewające, śmietana.
Tłuszcze	<ul style="list-style-type: none"> masło (w ograniczonych ilościach), miękką margaryna, oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek. 	<ul style="list-style-type: none"> tłuszcze zwierzęce, np.: smalec, słonina, łój, twarde margaryny, masło klarowane, majonez, tłuszcz kokosowy i palmowy, „masło kokosowe”, frytura smaźalnicza .
Desery (w ograniczonych ilościach)	<ul style="list-style-type: none"> budyń (bez dodatku cukru), galaretka (bez dodatku cukru), kisiel (bez dodatku cukru), ciasta drożdżowe, niskosłodzone, biszkoptowe, niskosłodzone (bez dodatku proszku do pieczenia). 	<ul style="list-style-type: none"> słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu, sałatki owocowe, z surowych owoców, torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami, bitą śmietaną, ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu i cukru, ciasto francuskie, czekolada i wyroby czekoladopodobne.
Napoje	<ul style="list-style-type: none"> woda niegazowana, słabe napary herbat, np.: czarna, zielona, czerwona, biała, napary owocowe, kawa zbożowa (w ograniczonych ilościach), bawarka, soki warzywne, rozcieńczone (w ograniczonych ilościach), kompoty, rozcieńczone (bez dodatku cukru). 	<ul style="list-style-type: none"> woda gazowana, napoje gazowane, napoje wysokosłodzone, soki owocowe, nektary owocowe, wody smakowe z dodatkiem cukru, mocne napary kawy i herbaty, kakao naturalne, napoje energetyzujące, napoje alkoholowe.

Przyprawy	<ul style="list-style-type: none"> • łagodne naturalne przyprawy ziołowe i korzenne np.: liść laurowy, ziele angielskie, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazylia, oregano, tymianek, lubczyk, rozmaryn, pieprz ziołowy, goździki, cynamon (w ograniczonych ilościach), • gotowe przyprawy warzywne (w ograniczonych ilościach), • sól i cukier (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> • 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, przyprawa uniwersalna w płynie.
------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

PRZYKŁADOWE JADŁOSPISY DLA DIETY ŁATWOSTRAWNEJ Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO

Dzień 1

- Śniadanie - Kawa z mlekiem 250ml, masło 20g, bułka pszenna 2 sztuki, polędwica drobiowa 50g. pasta z twarogu i koperku 50g, pomidor bez skórki 100g
- Obiad - Grysikowa 400ml, klops wołowy pieczony w jarzynach 200g, ziemniaki 200g, buraczki duszone z mlekiem 180g, kompot z jabłek 250ml
- Kolacja - Herbata 250ml, masło 20g, weka pszenna 100g, pasta z mięsa z piersi kurczaka i jarzyn 100g, jabłko pieczone 200g, jogurt owocowy 150g

Dzień 2

- Śniadanie - Herbata 250ml, masło 20g, pieczywo pszenne 100g, grysik na mleku 400ml, powidło przecierane 50g, serek homogenizowany naturalny 100g, banan 1szt
- Obiad - Jarzynowa z makaronem 400ml, pulpety z piersi indyka pieczone w jarzynach 100g, sos koperkowy 100ml, ziemniaki 200g, marchewka gotowana 200g, kompot z aronii 250ml
- Kolacja - Kawa z mlekiem 250ml, masło 20g, bułki pszenne 2 sztuki, szynka z drobiu 70g, sałata zielona 10g, pomidor bez skórki 100g

Dzień 3

- Śniadanie - Herbata 250ml, masło 20g, weka 100g, wędlina drobiowa 50g, jabłko pieczone 200g, twaróg z pietruszką zieloną 70g, pomidor bez skórki 100g
- Obiad - Zupa ziemniaczana 400ml, makaron z mięsem z piersi kurczaka i jarzyn 400g, sos pomidorowy 100ml, sałata zielona z jogurtem naturalnym 70g, kompot z aronii 250ml
- Kolacja - Kawa z mlekiem 250ml, masło 20g, bułki pszenne 2szt, serek homogenizowany waniliowy 150g, jabłko pieczone 200g, sok marchewkowy 200ml