

4. DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO

Nazwa diety	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (4)
Zastosowanie	Dla osób: • w chorobach zapalnych żołądka, • w refluksie żołądkowo-przelykowym, • w chorobie wrzodowej żołądka i dwunastnicy, • w dyspepsji czynnościowej żołądka, • w przewlekłym nadkwaśnym nieżycie żołądka.
Zalecenia dietetyczne	• 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, • poza napojami uwzględnionymi w jadłospisie, pacjent powinien mieć zapewniony stały dostęp do wody pitnej – rekomendowane są dystrybutory z wodą na każdym oddziale, • 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, jaja, 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: • jakość, • termin przydatności do spożycia, • sezonowość. 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 oraz w piecach konwekcyjnych. Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków: • 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)	K: 2000 - 2200 kcal	M: 2201-2400 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	- 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, jaglana, krakowska, - płatki naturalne błyskawiczne np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, żytnie, ryżowe, - makarony drobne, - ryż biały, - potrawy mączne, np.: pierogi, kopytka, kluski bez okrasy (w ograniczonych ilościach), - suchary.	- 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.: cytrynowe, czekoladowe, miodowe, - makarony grube i pełnoziarniste, - ryż brązowy, ryż czerwony, - potrawy mączne np. naleśniki, - otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe.
Warzywa i przetwory warzywne	- warzywa młode, soczyste gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu (z wykluczeniem przeciwwskazanych), - pomidor bez skóry (w ograniczonych ilościach), - ogórki kiszone (bez skóry, w ograniczonych ilościach).	- 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	• ziemniaki, bataty: gotowane.	• ziemniaki smażone (frytki, talarki).
Owoce i przetwory owocowe	• owoce surowe 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 droбноpestkowe, gotowane, pozbawione pestek, przetarte przez sito.	• 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	• produkty z nasion roślin strączkowych: niesłodzone napoje roślinne, tofu naturalne, jeśli dobrze tolerowane.	• pozostałe nasiona roślin strączkowych.
Nasiona, pestki, orzechy	• siemię lniane mielone.	• wszystkie 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.: polędwica, schab, szynka, • chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych, • chude gatunki kiełbas (w ograniczonych ilościach), • 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 kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele, • pasztety, • wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson), • mięsa surowe np. tatar.

Ryby i przetwory rybne	- wszystkie ryby morskie i słodkowodne, gotowane, - konserwy rybne w sosie własnym (w ograniczonych ilościach).	- ryby surowe, - ryby smażone na dużej ilości tłuszczu, - ryby wędzone, - konserwy rybne w oleju.
Jaja i potrawy z jaj	- gotowane na miękko, - jaja sadzone i jajecznica na parze.	- gotowane na twardo, - jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, - jajecznica, jaja sadzone, omlety, kotlety jajeczne smażone tłuszczu.
Mleko i produkty mleczne	- mleko i sery twarogowe chude lub półtłuste, - niskotłuszczowe napoje mleczne fermentowane bez dodatku cukru (jogurt, kefir)	- 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	- 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 smaźalnicza.
Desery (w ograniczonych ilościach)	- budyń (bez dodatku cukru), - galaretka (bez dodatku cukru), - kisiel (bez dodatku cukru), - ciasta drożdżowe, niskosłodzone, - biskoptowe, niskosłodzone (bez dodatku proszku do pieczenia).	- 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	- woda niegazowana, - słabe napary herbat, np.: czarna, zielona, czerwona, biała, - napary owocowe, - kawa zbożowa (w ograniczonych ilościach), - bawarka,	- woda gazowana, - napoje gazowane, - napoje wysokosłodzone, - soki owocowe, - nektary owocowe, - wody smakowe z dodatkiem cukru, - mocne napary kawy i herbaty,

	• soki warzywne, rozcieńczone (w ograniczonych ilościach), • kompoty, rozcieńczone (bez dodatku cukru).	• kakao naturalne, • napoje energetyzujące, • napoje alkoholowe.
Przyprawy	• 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).	• ostre przyprawy np.: czarny pieprz, pieprz cayenne, ostra papryka, papryka chili, • kostki rosołowe i esencje bulionowe, • gotowe bazy do zup i sosów, • gotowe sosy sałatkowe i dressingi, • musztarda, keczup, ocet, • sos sojowy, przyprawa uniwersalna w płynie.