

**ZALECENIA ŻYWIENIOWE w DIECIE ŁATWO STRAWNEJ Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI
POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO**

DIETA STOSOWANA w:
chorobach wrzodowych żołądka i dwunastnicy,
refluksie żołądkowo-przełykowym,
przewlekłym nadkwaśnym nieżycie żołądka

**ZALECENIA DOTYCZĄCE STOSOWANIA DIETY:**

- **PAMIĘTAJ!** Posiłki należy spożywać o stałych porach, regularnie, w małych objętościach 5 razy dziennie, co 3-4 godziny.
- Napoje i potrawy nie mogą być zbyt zimne ani zbyt gorące, należy je spożywać w temperaturze ok 40⁰C.
- Należy pamiętać, by posiłki przed spożyciem były odpowiednio rozdrobnione, przetarte, a nawet zmiksovane, by jak najbardziej skrócić czas przeżuwania.
- Należy ograniczyć w diecie produkty wysokobłonnikowe.
- Mleko i napoje mleczne zalecane w ilości 0,7-1 litra dziennie; uwaga! - nie należy spożywać mleka w przypadku stosowania leków z bizmutem, ponieważ lek w połączeniu z białkiem mleka traci swoje właściwości lecznicze.
- Spożywanie posiłków powinno odbywać się bez pośpiechu, w spokojnej atmosferze.
- Po powrocie do zdrowia pamiętaj o systematycznym wysiłku fizycznym.
- Rzuć palenie papierosów i wyeliminuj inne nalogi.
- Uśmiechnij się :) Śmiech to zdrowie :)

PRZYKŁAD JADŁOSPISU:

- **ŚNIADANIE:** kawa zbożowa z mlekiem, buleczka typu kajzerka posmarowana masłem, jajko na miękko, sałata
- **2. ŚNIADANIE:** buleczka drożdżowa, mus z jabłek, jogurt naturalny delikatny (mało kwaśny)
- **OBIAD:** zupa-krem z brokułów z grzankami, pulpet drobiowy gotowany w sosie z pietruszką, purée z marchewki, ziemniaki purée, sok pomarańczowy rozcieńczony mlekiem
- **PODWIECZOREK:** budyń waniliowy z brzoskwinia (świeża) bez skórki - zmiksovana
- **KOLACJA:** słaba herbata z mlekiem, pieczywo pszenne czerstwe, sałatka z pomidora bez skórki, z mozzarellą i olejem rzepakowym

PRODUKTY i POTRAWY	ZALECANE	PRZECIWWSKAZANE
PIECZYWO	Czerstwe, pszenne, jasne białe pieczywo, biszkopty, drożdżowe	Pieczywo świeże, żytnie, razowe, chrupkie, pszenne razowe
TŁUSZCZE	Dodawane na surowo: masło i śmietanka (słodka) oleje i oliwy	Smalec, słonina, boczek, margaryny twarde, kwaśna śmietana
DODATKI DO PIECZYWA	Masło, rzadziej margaryna miękka; twarożek, serek homogenizowany, jaja na miękko, jajecznica na parze, pasty z gotowanego drobiu (kurczak, indyk i in.); w mniejszych ilościach wędliny chude, miód, pasztet chudy domowego wyrobu, łagodne sery typu mozzarella	Tłuste wędliny, konserwy, salceson, kiszka, pasztetowa, smalec, pikantne sery dojrzewające żółte i topione, sery typu feta, dżemy, jaja na twardo
WARZYWA	Młode, soczyste, gotowane: marchew, dynia, kabaczki, buraki, szpinak, szparagi, w mniejszych ilościach: kalafior, brokuły, fasolka szparagowa, sałata zielona, pomidory bez skórki, seler, podawane w formie purée oprószone mąką, z wody – gotowane na parze lub w wodzie, po ugotowaniu dodatek masła	Warzywa kapustne, cebula, czosnek, pory, papryka, suche nasiona roślin strączkowych, ogórki, rzodkiewka, rzepa, rabarbar, kalarepa, szczaw, kukurydza, grzyby, warzywa zasmażane, sałatki z dodatkiem majonezu i musztardy, warzywa marynowane i solone
ZIEMNIAKI	Gotowane w formie purée, rzadziej gotowane podawane w całości oraz pieczone	Smażone z tłuszczem, frytki, chipsy
OWOCE	Dojrzałe, soczyste, bez skórki i pestek, niekwaśne, w okresie zaostrzenia choroby w postaci przecierów gotowanych, owoce jagodowe, winogrona, cytrusowe, banany, brzoskwinie, jabłka gotowane, pieczone, soki rozcieńczone 1:1 z wodą, a najlepiej z mlekiem	Czereśnie, gruszki, agrest, wiśnie, śliwki, orzechy, owoce suszone, owoce marynowane
NAPOJE	Wody niegazowane, mleko słodkie, zsiadłe mało kwaśne, jogurt naturalny łagodny bez cukru, kawa zbożowa z mlekiem, słaba herbata z mlekiem, soki owocowe rozcieńczane wodą lub mlekiem, soki warzywne rozcieńczane mlekiem	Płynna czekolada, kakao, mocna herbata, kawa naturalna, wszystkie napoje alkoholowe, napoje gazowane, kwaśne przetwory mleczne, maślanka
ZUPY i SOSY	Rosoly warzywne, mleczne, krupniki z kaszą manną, jęczmienną, warzywne, zupy krem, owocowe rozcieńczone; zaprawiane mąką i masłem, zawiesiną z mąki i słodkiej śmietanki lub mleka; sosy delikatne pietruszkowe, koperkowe, pomidorowe, potrawkowe	Tłuste, na wywarach mięsnych, kostnych, grzybowych, z kwaśną śmietaną, pikantne, z kapusty słodkiej i kiszzonej, roślin strączkowych: grochowe, fasolowe, cebuli, porów, czosnku, zupy w proszku, rosoly, buliony, z zasmażką
DODATKI DO ZUP	Bułki, grzanki, lane ciasto, kluski biszkoptowe, makaron nitki, kasza manna, jęczmienna, ryż, ziemniaki purée, groszek ptysiowy	Grube kasze, kluski kładzione, groch, fasola, soczewica, cieciora, groszek, jaja gotowane na twardo, makarony domowe
MIEŚO	Chude: cielęcina, drób, królik Chude ryby: dorsz, sola, płastuga, szczupak, morszczuk, mintaj, sandacz, pstrąg, okoń flądra Gotowane, pieczone w folii lub pergaminie, duszone bez tłuszczu	Tłuste: wieprzowina, gęsi, kaczki, dziczyzna, baranina Tłuste ryby: węgorz, łosoś, sum, tołpyga, nototenia, halibut, pikling, szproty Marynowane, wędzone, smażone, pieczone
DESERY	Galaretki, kisiele, mus z pieczonych jabłek, budynie mleczne, desery mało słodzone	Torty, ciasta z kremem, bitą śmietaną, czekoladą, orzechami, kakao, batony, chałwy, ciasta z dodatkiem proszku do pieczenia
PRZYPRAWY	Cukier, wanilia, sok z cytryny, zielona pietruszka, koper, cynamon, melisa, sól w małych ilościach	Ocet, pieprz, musztarda, papryka ostra, chrzan, maggi, kostki bulionowe, ziele angielskie, liść laurowy