



DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO

❖ Celem diety jest:

- dostarczenie wszystkich składników odżywczych, przy jednoczesnym ograniczeniu produktów i potraw pobudzających wydzielanie kwasu solnego,
- neutralizowanie soku żołądkowego,
- eliminacja występowania podrażnień chemicznych, mechanicznych i termicznych błony śluzowej żołądka.

Dietę tą stosuje się w takich chorobach jak refluks żołądkowo-przełykowy, w przewlekłym nadkwaśnym nieżycie żołądka, dyspepsjach czynnościowych żołądka oraz w chorobach wrzodowych żołądka i dwunastnicy.

❖ Czynnikiem zwiększającym ryzyko choroby są:

- nieprawidłowe nawyki żywieniowe i styl życia,
- nadmierna masa ciała,
- stres,
- palenie tytoniu,
- nadużywanie alkoholu,
- brak aktywności fizycznej.

❖ Zalecenia żywieniowe:

- zaleca się zjadać 4-6 niewielkich posiłków, w równych odstępach czasowych (najlepiej co 3 h),
- należy pamiętać, aby nie omijać posiłków, dbać o ich urozmaicenie i zbilansowanie
- posiłki należy spożywać w spokoju i bez pośpiechu,
- po posiłku przez 2 godziny nie należy się kłaść, ani wykonywać żadnych ćwiczeń fizycznych → prowadzi to do zaburzenia i spowolnienia procesu trawienia,



**Ortopedyczno - Rehabilitacyjny Szpital Kliniczny
im. Wiktora Degi Uniwersytetu Medycznego
im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu**

ul. 28 Czerwca 1956r. 135/147, 61-545 Poznań

tel. 61 83 10 331/132; fax 61 83 34 421

orsk@orsk.pl www.orsk.pl

- ostatni posiłek należy spożyć najpóźniej 2-3 godziny przed snem i w tym czasie nie podjadać nawet niewielkich przekąsek,
- należy unikać potraw i produktów spożywczych pobudzających wydzielanie soku żołądkowego czy spowalniających opróżnianie żołądka,
- spożywane posiłki powinny być lekkostrawne, aby uniknąć ich zbyt długiego zalegania w żołądku (zalecane techniki kulinarne to gotowanie, duszenie bez obsmażania i pieczenie),
- smażenie dopuszczalne jest jedynie w specjalnych foliach lub rękawach - bez dodatku tłuszczu,
- przygotowując potrawy należy pamiętać o tym, że potrawy powinny być umiarkowanie ciepłe, unikamy spożywania potraw gorących i zimnych,
- należy unikać spożywania kwaśnych soków owocowych, ostrych przypraw, tłustych potraw i produktów, alkoholu, mocnej kawy i herbaty, wyrobów czekoladowych, fast foodów, słonych przekąsek,
- należy wybierać produkty i potrawy o miękkiej konsystencji, co ograniczy konieczność gryzienia i żucia oraz w mniejszym stopniu pobudzi wydzielanie soku żołądkowego,
- warzywa i owoce warto spożywać w postaci gotowanej oraz rozdrobnionej,
- należy pamiętać o ograniczeniu spożycia błonnika pokarmowego, który podrażnia błonę śluzową żołądka i może powodować wzdęcia,
- jeżeli dodajemy tłuszcz do potrawy, pamiętamy o tym aby dodawać go już do gotowego posiłku,
- jeśli chcemy podprawić zupę lub sos używamy tylko zawiesin sporządzonych z mąki i śmietanki lub mąki i mleka,
- należy pamiętać o spożywaniu odpowiedniej ilości płynów, czyli około 1,5-2 l na dobę,
- warto unikać dodawania soli do potraw, ograniczmy jej spożycie do 5 g (1 łyżeczka),
- warto pamiętać także o aktywności fizycznej – zaleca się ćwiczyć co najmniej 30 minut dziennie.



Ortopedyczno - Rehabilitacyjny Szpital Kliniczny
im. Wiktora Degi Uniwersytetu Medycznego
im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu

ul. 28 Czerwca 1956r. 135/147, 61-545 Poznań

tel. 61 83 10 331/132; fax 61 83 34 421

orsk@orsk.pl www.orsk.pl

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
Napoje	mleko słodkie, jogurt, kawa zbożowa z mlekiem, słaba herbata z mlekiem, napoje mleczno - owocowe, mleczno - warzywne, woda niegazowana	słaba herbata, soki owocowo-warzywne, herbata ziołowa, herbata owocowa	płynna czekolada, kakao, mocna herbata, kawa naturalna, wszelkie napoje alkoholowe, napoje gazowane kwaśne przetwory mleczne, maślanka
Pieczywo	pszenne, jasne, czerstwe, biszkopcy, pieczywo półcukiernicze	pieczywo cukiernicze	pieczywo świeże, żytnie, razowe, chrupki,
Dodatki do pieczywa	masło, twaróg, serek homogenizowany, jaja na miękko, jajecznica na parze, pasta z cielęciny/ drobiu	margaryna miękka, miód, marmolada, chude wędliny, szynka, polędwica drobiowa, parówki cielęce, łagodny ser podpuszczkowy	tłuste wędliny, konserwy, salceson, kiszka, pasztetowa, smalec, pikantne sery dojrzewające żółte i topione, sery Feta, jajka na twardo
Zupy	rosół jarski, mleczne, krupniki z dozwolonych kasz, owocowe rozcieńczone, ziemniaczana, warzywne z dozwolonych warzyw, przecierane,	owocowe nierozcieńczone, chudy rosół z cielęciny, na esencjonalnych wywarach jarzynowych	tłuste, zawiesiste na wywarach mięsnych, kostnych, grzybowych, zasmażane, zaprawiane kwaśną śmietaną, pikantne, z warzyw kapustnych, roślin strączkowych, cebulowa, porowa, rosół, buliony, zupy



Ortopedyczno - Rehabilitacyjny Szpital Kliniczny
im. Wiktora Degi Uniwersytetu Medycznego
im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu

ul. 28 Czerwca 1956r. 135/147, 61-545 Poznań

tel. 61 83 10 331/132; fax 61 83 34 421

orsk@orsk.pl www.orsk.pl

			w proszku
Sosy	sosy łagodne ze słodką śmietanką, koperkowy, potrawkowy, pomidorowy, pietruszkowy, owocowe		sosy ostre, pikantne, zasmażane, grzybowy, musztardowy, chrzanowy, cebulowy
Dodatki do zup	bułki, grzanki, lane ciasto, kluski biskoptowe, kluski francuskie, makaron nitki, kasza manna, kasza jęczmienna, ryż, ziemniaki purée	groszek ptysiowy	grube kaszę, makarony zarabiane na stolnicy, kluski kładzione, nasiona roślin strączkowych, jaja gotowane na twardo
Mięso	chude: cielęcina, królik, kurczak, indyk	wołowina, konina, ozorki, płuca, serca, kura	wieprzowina, baranina, gęsi, kaczki, dziczyzna
Ryby	chude: dorsz, sola, płastuga, szczupak, morszczuk, mintaj, sandacz, pstrąg strumieniowy, lin, okoń, flądra	młody karp, makrela, leszcz, sardynka	węgorz, łosoś, sum, tołpyga, halibut niebieski, troć, pikling, szproty
Warzywa	marchew, dynia, kabaczki, buraki, szpinak, szparagi, młode i soczyste, gotowane, w formie purée, oprószone mąką, z „wody”, z masłem	kalafior, brokuły, fasolka szparagowa, groszek zielony, seler, sałata zielona, pomidory bez skórki	Warzywa kapustne, cebula, czosnek, pory, papryka, suche nasiona roślin strączkowych, ogórki, brukiew, rzodkiewka, rzepa rabarbar, kalarepa, szczaw, kukurydza, grzyby, warzywa zasmażane, sałatki z



Ortopedyczno - Rehabilitacyjny Szpital Kliniczny
im. Wiktora Degi Uniwersytetu Medycznego
im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu

ul. 28 Czerwca 1956r. 135/147, 61-545 Poznań

tel. 61 83 10 331/132; fax 61 83 34 421

orsk@orsk.pl www.orsk.pl

			majonezem i musztardą, warzywa marynowane, solone
Owoce	dojrzałe, soczyste, bez skórki i pestek, niekwaśne owoce jagodowe, winogrona, banany brzoskwinie, morele, jabłka gotowane, pieczone, w postaci rozcieńczonych soków, najlepiej mlekiem	przeciery z owoców wymienionych obok, owoce rozdrobnione	czereśnie, gruszki, agrest, wiśnie, śliwki, kawon, orzechy, owoce suszone, owoce marynowane
Desery	kompoty z dozwolonych owoców, galaretki, kisiele, mus z pieczonego jabłka, budynie, kisiel mleczne, desery mało słodzone	kremy	torty, ciasta z masami, z dużą ilością cukru, desery z używkami, orzechami, kakao, czekolada, batony, chałwa, ciasta z proszkiem spulchniającym
Przyprawy	bardzo łagodne, cukier, wanilia, sok z cytryny, zielona pietruszka, koper, cynamon	melisa, jarzynka, sól	ocet, pieprz, musztarda, papryka ostra, chrzan, maggi, kostki bulionowe, ziele angielskie, liść laurowy

Opracował Dietetyk: mgr Marta Milewska, mgr Paulina Stern
 Zatwierdził: Kierownik Sekcji Żywienia mgr inż. Katarzyna Jakubowska