

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 dwunastnicy
- W przewlekłym nadkwaśnym nieżycie żołądka

Charakterystyka diety :

Dieta ma na celu ograniczenie ilości produktów i potraw działających pobudzająco na czynność wydzielniczą żołądka. Zaliczmy do nich : mocne rosoly ,buliony, wywary grzybowe

Galarety, wody gazowane, sok nierozcieńczony z owoców i warzyw, mocna herbata kawa naturalna, piwo , napoje alkoholowe/wino/ potrawy pikantne, słone ,smażone, ostre przyprawy .

Ograniczeniu podlega błonnik pokarmowy ,należy więc wykluczyć pieczywo razowe, grube kasze oraz surowe warzywa i owoce które dają objawy dyspeptyczne- wzdęcia, trudno strawne wzdymające ,ostre przyprawione. Posiłki spożywać o jednakowych porach dnia w niewielkich objętościach 5 razy dziennie.

Ważna jest temperatura- umiarkowana ani za zimne ani za gorące.

Uwagi technologiczne:

Potrawy przyrządza się metodą gotowania w wodzie, na parze, duszenie bez obsmażania na tłuszczu. Zupy i sosy podprawiane zawiesiną z mąki i śmietanki lub mleka i mąki Warzywa podawane w postaci gotowanej w postaci rozdrobnionej .Soki owocowo- warzywne rozcieńczone , najlepiej mlekiem jeżeli jest dobrze tolerowane

Produkty dozwolone:

Napoje: mleko słodkie, zsiadłe, kawa zbożowa herbata z mlekiem wody niegazowane

Pieczywo; pszenne , jasne, drożdżowe

Dodatki do pieczywa; masło, twaróg ,serek homogenizowany, jajecznica na parze, pasta z cielęciny ,drobiu

Zupy i sosy: rosół jarzyny mleczne, ziemniaczana, sos potrawkowy , koperkowy

Dodatki do zup ; bułka, lane ciasto, kluski biszkoptowe, ryż ,kasza manna

Mięso drób ryby; chuda cielęcina, królik, indyk, kurczak, ryby; dorsz, pstrąg, mintaj, potrawy gotowane, budynie, potrawki.

Potrawy półmięsne i bezmięsne; makaron nitki z mięsem , leniwe, pierogi

Tłuszcz : dodawany na surowo, masło, olej słonecznikowy, oliwa z oliwek

Warzywa :młode, soczyste, gotowane : marchew, buraki ,kabaczki, szpinak

Ziemniaki: gotowane, w postaci puree

Owoce; dojrzałe soczyste bez skórki i pestek ,w okresie zaostrzenia choroby w postaci gotowanej i przecierane banan, morele, jabłka, pieczone

Desery : kompoty, galaretki , budynie mleczne, kisiel ,musy

Przyprawy : bardzo łagodne, cukier ,wanilia ,koper ,pietruszka, cynamon

Przykład diety łatwo strawnej z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego

I śniadanie: kawa zbożowa z mlekiem

Bułka czerstwa z masłem

I mięsem z drobiu –gotowanym

Rozcieńczony sok owocowo- warzywny

II śniadanie: grysik na wywarze jarzynowym z mlekiem

Obiad: Zupa jarzynowa przetarta z grzankami

Mięso gotowane –mielone z sosem beszamelowym

Ziemniaki puree

Kabaczki puree

Napój owocowy

Podwieczorek: jogurt z owocami

Kolacja : makaron nitki z twarogiem i jabłkiem pieczonym

Herbata z mlekiem

Opracowała ;Diet .dyl H Wągiel tel. 33 872 3 201

Lub 240

Na podstawie „Dietetyka żywienie zdrowego i chorego człowieka ” mgr. H Ciborowska ,mgr A Rudnicka

Sucha Besk .2016r