

Dieta łatwostrawna 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 i dwunastnicy

* w refluksie żołądkowo- przełykowym

Charakterystyka diety:

Jest to dieta z ograniczoną ilością produktów i potraw działających pobudzająco na czynność wydzielniczą żołądka. zaliczmy do nich mocne rosoly ,buliony esencjonalne wywary warzywne ,grzybowe, galarety, wody gazowane ,kwaśne napoje, mocna herbata, produkty marynowane, wędzone, ostre przyprawy. Do produktów hamujących wydzielanie żołądkowe oprócz tłuszczów należą : słabe roztwory cukru .Ograniczeniu podlega błonnik pokarmowy ,należy więc z diety wykluczyć : pieczywo razowe, grube kasze, oraz surowe warzywa i owoce, które często dają obawy dyspeptyczne-gniecenie ,wzdęcia.

Produkty i potrawy zalecane w umiarkowanych ilościach i przeciwwskazane w diecie łatwostrawnej z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych	Przeciwwskazane
--------------------	----------	--------------------------	-----------------

		ilościach	
Napoje	mleko słodkie, mleko zsiadłe, nieprzekwaszone jogurt, kawa zbożowa z mlekiem ,soki napoje mleczno- owocowe.	słaba herbata. soki owocowo- warzywne, herbata	płynna czekolada, kakao, kawa naturalna, napoje gazowane maślanka ,kumys
Pieczyno	pszenne ,jasne czerstwe, drożdżowe	pieczywo cukiernicze.	wszystkie pieczywa świeże, razowe, chrupkie, pszenno-żytnie
Dodatki do pieczywa	masło, twarożek serek homogenizowany , jaja na miękko, jajecznica na parze, pasty z mięsa cielęciny	margaryna miękka miód marmolada, chude wędliny, szynka, polędwica, parowki cielęce, pasztet domowy	tłuste wędliny konserwy ,salceson, kiszka, sery żółte, podpuszczkowe, , sery „Feta”
Zupy i sosy gorące	rosół jarski, mleczne ,krupnik, ziemniaczana, zapraviane mąką i masłem, zawiesiną mąka i mleka ,sosy łagodne, potrawkowy pietruszkowy , pomidorowy	chudy rosół z cielęciny	tłuste zawiesiste na wywarach mięsnych kostnych, grzybowych , zasmażane , zapraviane śmietaną pikantne, cebulowe, musztardowy
Dodatki do zup	bułka, grzanki, lane ciasto, kluski francuskie, kasza jęczmienna, manna ,ziemniaki puree	ziemniaki w całości ,groszek ptysiowy	grube kasze, makarony ,zarabiane na stolnicy ,nasiona roślin strączkowych ,jaja gotowane na twardo

Mięso ,drób, ryby	chuda cielęcina, królik, indyk, kurczak, ryby: dorsz, sola, mintaj budynie, potrawki, potrawy gotowane	wołowina, konina, ozorki, płuca, serca, kura, ryby: karp, makrele, duszone bez obsmażenia	tłuste gatunki: wieprzowina, baranina ,kaczki, ryby; węgorz, łosoś ,szproty, wędzone pieczone
Potrawy półmięsne i bez mięsne	budynie z drobnych kasz, warzywa z mięsem ,makaron nitki z mięsem pierogi leniwe,	zapiekanki z kasz warzyw i mięsa kluski z ziemniaków	wszystkie potrawy smażone na tłuszczu np. placki ziemniaczane, kotlety, krokiety
Tłuszcz	dodawany na surowo masło, śmietana, oleje sojowy, słonecznikowy	margaryny miękkie , niezbyt kwaśna śmietana	masło –słonina boczek, margaryny twarde
Warzywa	młode; soczyste gotowane, marchew , buraki, kabaczki, dynia, szparagi, w formie puree ,oprószane mąką z „wody”	kalafior ,brokuły, fasolka szparagowa, seler, sałata zielona, pomidory bez skorki,	warzywa kapustne ,cebula czosnek ,pory, papryka ,suche nasiona roślin strączkowych, rzepa, szczaw , sałatki z majonezem, grzyby
Ziemniaki	gotowane w postaci puree	pieczone gotowane w całości	smażone z tłuszczem frytki
Owoce	dojrzałe soczyste, bez pestek skorki, w postaci przecierów gotowanych owoce jagodowe , banan ,	w okresie remisji choroby surowe przeciery z owoców wymienionych obok	czereśnie, śliwki, gruszki, orzechy, owoce marynowane

	brzoskwinie, jabłka gotowane pieczone ,w postaci soków rozcieńczonych		
Desery	kompot z dozwolonych owoców, -przetarte galaretki, mus z jabłek ,kisiele mleczne mało słodzone	kremy	torty, ciasta z masami, desery z używkami chałwa, ciasta z proszkiem do pieczenia
Przyprawy	bardzo łagodne - cukier, wanilia sok cytryny, koperek, koperek cynamon	melisa , jarzynka sól	ocet- pieprz, majeranek papryka ,chrzan ,kostki bulionowe ,ziele angielskie, liść laurowy

Uwagi technologiczne:

Potrawy gotowane w wodzie, na parze, w kombiwarach lub duszenia bez obsmażenia tłuszczu. Tłuszcz dodajemy na surowo .Zupy podprawiane zawiesina z mąki i śmietanki i mleka. Warzywa i owoce należy podawać gotowane w postaci rozdrobnionej.

Przykłady diety łatwo strawnej z ograniczeniem substancji

pobudzających wydzielanie soku żołądkowego

I Śniadanie: kawa zbożowa z mlekiem, bułka czerstwa z masłem z 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 purée, napój owocowy.

Podwieczorek: jogurt z owocami

Kolacja: makaron nitki z twarożkiem i jabłkiem pieczonym
herbata z mlekiem

Dzienna racja pokarmowa produktów spożywczych na 2000kcal

1. Produkty zbożowe w tym; pieczywo pszenne mąka ,makarony –drobne kasze ,płatki śniadaniowe drobno- ziarniste	190 190 25	2. Mleko i produkty mleczne mleko i mleczne napoje fermentowane ser twarogowy ser podpuszkowy	850 500 50
3. Warzywa i owoce w tym; warzywa bogate w wit C bogate w B-karoten pozostałe warzywa ziemniaki suche nasiona roślin strączkowych--- owoce: bogate w wit C bogate w B –karoten pozostałe owoce	950 100 100 200 250 100 50 150	4. Mięso ,drób ,wędlin , ryby jaja mięso ,drób (bez kości) wędliny ryby jaja	 155 80 25 20 25
		5 .Tłuszcze zwierzęce – masło ,śmietana roślinne –olej ,oliwa margaryna miękka	50 25 25
		6 . Cukier i słodyczne	45

Opracowała; Diet. dypl. H Wągiel

Na podstawie literatury: „Dietetyka Żywnienie Zdrowego i chorego Człowieka ”

H Ciborowska ,a Rudnicka Wyd. IV