

## **DIETA OSZCZĘDZAJĄCA** (łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego)

### **Zastosowanie diety:**

- choroba wrzodowa żołądka i dwunastnicy
- przewlekły nadkwaśny nieżyt żołądka
- refluks żołądkowo-przełykowy
- w okresie zaostrzenia wrzodziejącego zapalenia jelita grubego
- dyspepsje czynnościowe żołądka

*Może być czasem stosowana (po niewielkiej modyfikacji) w innych jednostkach chorobowych, jeśli lekarz uzna tą dietę za wskazaną*

### **Zasada diety:**

- wyeliminowanie z diety potraw i produktów pobudzających wydzielanie soku żołądkowego tj. potrawy smażone na tłuszczu, tłuste sosy na zasmażkach, mocne wywary mięsne lub z kości, wywary z silnie aromatycznych warzyw, kawa naturalna, mocna herbata i napoje gazowane, potrawy słone i pikantne, mięso i ryby marynowane lub wędzone;
- dostarczenie organizmowi odpowiedniej ilości składników odżywczych i energetycznych;
- planuje się ją w oparciu o prawidłowo zestawioną całodzienną rację pokarmową dla diety łatwo strawnej wprowadzając niezbędne modyfikacje dotyczące poszczególnych etapów choroby;
- nie mniej ważną sprawą od właściwego doboru produktów oraz dostarczenia potrzebnych składników energetycznych i odżywczych jest przestrzeganie higieny żywienia (mniejsza objętość posiłków, większa ilość posiłków – nawet do 6 dziennie, regularne spożywanie oraz odpowiednia temperatura posiłków).

### **Sposoby przygotowania potraw:**

- gotowanie w wodzie i na parze
- duszenie bez obsmażania na tłuszczu (tłuszcz dodaje się do gotowych potraw)
- pieczenie w rękawie, folii aluminiowej, pergaminie lub naczyniu żaroodpornym.

### **Założenia dla diety łatwostrawnej z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego:**

Energia	2000 kcal
Białko ogółem	80g
Tłuszcze	70g
Węglowodany przyswajalne	260-265g
Błonnik pokarmowy	< 25g
Wapń	0,9g
Żelazo	13mg
Witamina A (ekw. Retinolu)	750g
Witamina B1	1,7mg
Witamina B2	2,0mg
Witamina C	70mg

## DIETA OSZCZĘDZAJĄCA (łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego)

### Produkty i potrawy zalecane, zalecane w ograniczonej ilości i niewskazane:

NAZWA PRODUKTU LUB POTRAWY	ZALECANE	ZALECANE W OGRANICZONEJ ILOŚCI	NIEMSKAZANE
Produkty zbożowe	pieczywo jasne i czerstwe, mąka pszenna jasna, Kasza manna, kukurydziana, jęczmienna, płatki owsiane, ryż, delikatne makarony, kluski lane		pieczywo świeże, razowe, żytnie, grube kasze i makarony, kluski kładzione, francuskie, naleśniki
Mleko i jego przetwory	mleko słodkie, ser biały chudy, świeży kefir	maślanka, serwatka	sery podpuszczkowe, topione, pleśniowe
Jaja	gotowane na miękko, żółtko do zaprawiania zup, lub jajecznicą na parze		gotowane na twardo w majonezie, jaja sadzone i smażone w tradycyjny sposób
Mięso, drób, ryby, wędliny	chude mięsa i drób: cielęcina, wołowina, królik, indyk, kurczak, chude ryby: dorsz, leszcz, sola, szczupak, szynka chuda i polędwica		tłuste gatunki mięsa i drobiu: wieprzowina, gęsi, kaczki, dziczyzna, wędliny i wyroby wędliniarskie, tłuste ryby: łosoś, śledź, halibut, mięsa wędzone i peklowane konserwy
Tłuszcze	świeże masło, słodka śmietanka, olej sojowy, słonecznikowy, oliwka z oliwek, margaryny wysokogatunkowe		śmietana kwaśna, smalec, słonina, boczek, łój barani i wołowy, margaryny twarde
Ziemniaki	gotowane, w postaci puree		frytki, wszelkiego rodzaju ziemniaki smażone, placki ziemniaczane i pyzy, chipsy
Warzywa	gotowane: marchew, pietruszka, seler, buraki, szpinak, kabaczek i kalafior (bez głębia), dynia, Na surowo: zielona sałata, pomidor bez skórki	fasolka szparagowa, groszek zielony jako dodatek do zup (najlepiej przecierane)	wszystkie odmiany kapusty, ogórki, rzodkiewka, rzepa, papryka, szczaw, potrawy z warzyw zaprawiane zasmażkami, smażone, grzyby
Owoce	dojrzałe bez skórki i pestek, gotowane i ewentualnie przecierane: jabłka, truskawki, morele, rozcieńczone gotowane soki z owoców jagodowych lub cytrusowych, banany		wszystkie owoce surowe, suszone, gruszki, śliwki, czereśnie, agrest
Suche strączkowe			wszystkie
Cukier i słodycze	cukier, miód, dżemy bez pestek	kakao	chałwa, czekolada, słodycze zawierające tłuszcz
Przyprawy	łagodne: koperek, kminek, majeranek, sok z cytryny, wanilia, sól		ocet, pieprz, musztarda, papryka, maggi, kostki bulionowe, chrzan
Zupy	kleiki, krupniki z dozwolonych kasz, zupy mleczne, zupy na słabych wywarach warzywnych zagęszczone zawiesiną mąki z mlekiem lub słodką śmietanką albo zupy zaciągane żółtkiem, zupy ziemniaczane, jarzynowe, grysikowe	rosół jarski	rosoly, zupy na wywarach z kości lub mięsa, cebulowa, kapuśniak, grochowa, fasolowa, grzybowa, zaprawiane zasmażką lub kwaśną śmietaną
Potrawy mięsne i rybne	gotowane, duszone bez uprzedniego obsmażania, pieczone w folii lub pergaminie, potrawki, pulpety, budynie		smażone, duszone i pieczone w tradycyjny sposób
Napoje	słaba herbata, bawarka, kawa zbożowa z mlekiem, mleko, soki, woda mineralna niegazowana		mocna herbata, kawa naturalna, napoje alkoholowe, napoje gazowane, czekolada
Ciasta	czerstwe, drożdżowe, biszkopty, bezy		wszystkie ciasta kruche, keksy, pączki, faworki, ciastka z kremem
Desery	kompoty z dozwolonych owoców, galaretki, kisiele, budynie, mus		desery z orzechami, czekoladą, alkoholem