

Dieta łatwostrawna – z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego

Ma zastosowanie w:

- wrzodach żołądka i dwunastnicy.

Ma za zadanie:

- dostarczyć organizmowi potrzebną ilość składników odżywczych,
- rozcieńczać lub neutralizować sok żołądkowy lub też zredukować wydzielanie kwasu przez żołądek,
- nie drażnić mechanicznie, chemicznie i termicznie błony śluzowej żołądka.

Dieta nie zawiera produktów trudno strawnych i wzdymających. Ilość błonnika jest ograniczona- wyklucza się pieczywo razowe, a inne produkty zawierające błonnik: jak warzywa i owoce są podawane prawie wyłącznie w postaci gotowanej. Technika przyrządzania potraw opiera się na gotowaniu w wodzie i na parze oraz pieczeniu w pergaminie. Zupy i sosy podprawia się zawiesinami. Wskazane jest podawanie posiłków małych objętościowo, a częściej 5- 6 razy w ciągu dnia. Posiłki powinny być podawane w temperaturze ciała czyli ok 36-37 stopni w celu oszczędzania błon śluzowych. Należy eliminować pojadanie między posiłkami.

Dieta powinna być różnorodna, urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw oraz obróbki termicznej.

Stosowane techniki kulinarne:

- gotowanie tradycyjne lub na parze,
- duszenie bez wcześniejszego obsmażania,
- pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych.

Grupy środków spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane
Produkty zbożowe	<ul style="list-style-type: none">• wszystkie mąki średniego i niskiego przemiału,• mąka pszenna, ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa ,• białe pieczywo pszenne i mieszane (czerstwe),• kasze średnio i drobnoziarniste, np.: manna, kukurydziana, jęczmienna, orkiszowa, jaglana, krakowska,• płatki naturalne błyskawiczne np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, żytnie, ryżowe,• makarony drobne,• ryż biały,• potrawy mączne, np.: pierogi, kopytka, kluski bez okras (w ograniczonych ilościach),• suchary.	<ul style="list-style-type: none">• wszystkie mąki żytnia i pełnoziarniste,• pieczywo z dodatkiem cukru, słoju, syropów, miodu, karmelu,• białe pieczywo pszenne i mieszane (świeże),• pieczywo żytnie i pełnoziarniste,• pieczywo cukiernicze i półcukiernicze,• produkty z mąki z wysokiego przemiału smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy,• kasze gruboziarniste, np.: gryczana, pęczak,• płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe,• makarony grube i pełnoziarniste,• ryż brązowy, ryż czerwony,• potrawy mączne np. naleśniki,• otręby.
Warzywa i przetwory warzywne	<ul style="list-style-type: none">• warzywa młode, soczyste gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu (z wykluczeniem przeciwwskazanych),• pomidor.	<ul style="list-style-type: none">• warzywa kapustne: kapusta, brukselka, kalafior, brokuł, rzodkiewka, rzepa,• warzywa cebulowe podawane na surowo oraz smażone: cebula, por, czosnek, szczypior,• ogórki, papryka, kukurydza,• warzywa przetworzone tj. warzywa konserwowe, warzywa smażone lub przyrządzane z dużą ilością tłuszczu,

		<ul style="list-style-type: none"> • kiszona kapusta, • surówki z dodatkiem śmietany.
Ziemniaki, Bataty	<ul style="list-style-type: none"> • ziemniaki, bataty: gotowane. 	<ul style="list-style-type: none"> • ziemniaki smażone (frytki, talarki).
Owoce i przetwory owocowe	<ul style="list-style-type: none"> • owoce surowe z wykluczeniem przeciwwskazanych, • gotowane, rozdrobnione, • dojrzałe/rozdrobnione, • przeciera i musy owocowe bez dodatku cukru, • dżemy owocowe niskosłodzone bezpestkowe, • owoce drobnopestkowe, gotowane. 	<ul style="list-style-type: none"> • owoce niedojrzałe, • owoce ciężkostrawne (czereśnie, gruszki, śliwki), • owoce cytrusowe, • owoce przetworzone np.: owoce w syropach cukrowych, owoce kandyzowane, przetwory owocowe wysokosłodzone, • owoce suszone, • dżemy owocowe wysokosłodzone.
Nasiona roślin strączkowych	<ul style="list-style-type: none"> • produkty z nasion roślin strączkowych: niesłodzone napoje roślinne, tofu naturalne, jeśli dobrze tolerowane. 	<ul style="list-style-type: none"> • pozostałe nasiona roślin strączkowych.
Nasiona, pestki, orzechy	<ul style="list-style-type: none"> • siemię lniane mielone. 	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie nasiona, pestki, orzechy, • „masło orzechowe”, • wiórki kokosowe.
Mięso i przetwory mięsne	<ul style="list-style-type: none"> • z małą zawartością tłuszczu, np.: drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np.: polędwica, schab, szynka, • chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych, • chude gatunki kiełbas (w ograniczonych ilościach), • galaretki drobiowe. 	<ul style="list-style-type: none"> • z dużą zawartością tłuszczu, np.: tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina, • mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli, • mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu, • tłuste wędliny, np.: baleron, boczek, • tłuste i niskogatunkowe kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele, • pasztety, • wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson), • mięsa surowe np. tatar.
Ryby i przetwory rybne	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie ryby morskie i słodkowodne, gotowane, • konserwy rybne w sosie własnym (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> • ryby surowe, • ryby smażone na dużej ilości tłuszczu, • ryby wędzone, • konserwy rybne w oleju.
Jaja i potrawy z jaj	<ul style="list-style-type: none"> • gotowane na miękko, • jaja sadzone i jajecznica na parze. 	<ul style="list-style-type: none"> • gotowane na twardo, • jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, • jajecznica, jaja sadzone, omlety, kotlety jajeczne smażone tłuszczu.
Mleko i produkty mleczne	<ul style="list-style-type: none"> • mleko i sery twarogowe chude lub półtłuste, • niskotłuszczowe napoje mleczne fermentowane bez dodatku cukru (jogurt, kefir) 	<ul style="list-style-type: none"> • mleko i sery twarogowe tłuste, • mleko skondensowane, • jogurty, napoje i desery mleczne z dodatkiem cukru, • wysokotłuszczowe napoje mleczne fermentowane, • tłuste sery podpuszczkowe, • tłuste sery dojrzewające, • śmietana.
Tłuszcze	<ul style="list-style-type: none"> • masło, • miękka margaryna, • oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek. 	<ul style="list-style-type: none"> • tłuszcze zwierzęce, np.: smalec, słonina, łój, • twarde margaryny, • masło klarowane, • majonez, • tłuszcz kokosowy i palmowy.
Desery (w ograniczonych ilościach)	<ul style="list-style-type: none"> • budyń (bez dodatku cukru), • galaretka (bez dodatku cukru), • kisiel (bez dodatku cukru), • ciasta drożdżowe, niskosłodzone, • biszkopty, niskosłodzone. 	<ul style="list-style-type: none"> • słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu, • sałatki owocowe, z surowych owoców, • torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami, bitą śmietaną, • ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu i cukru, • ciasto francuskie, • czekolada i wyroby czekoladopodobne.
Napoje	<ul style="list-style-type: none"> • woda niegazowana, • słabe napary herbat, np.: czarna, zielona, czerwona, biała, • napary owocowe, • kawa zbożowa, • soki warzywne, rozcieńczone, 	<ul style="list-style-type: none"> • woda gazowana, • napoje gazowane, • napoje wysokosłodzone, • soki owocowe, • nektary owocowe, • wody smakowe z dodatkiem cukru,

	<ul style="list-style-type: none"> • kompoty, rozcieńczone. 	<ul style="list-style-type: none"> • mocne napary kawy i herbaty, • kakao naturalne, • napoje energetyzujące, • napoje alkoholowe.
Przyprawy	<ul style="list-style-type: none"> • łagodne naturalne przyprawy ziołowe i korzenne np.: liść laurowy, ziele angielskie, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazylia, oregano, lubczyk, rozmaryn, pieprz ziołowy, goździki, cynamon gotowe przyprawy warzywne sól i cukier 	<ul style="list-style-type: none"> • ostre przyprawy np.: czarny pieprz, pieprz cayenne, ostra papryka, papryka chili, • kostki rosółowe i esencje bulionowe, • gotowe bazy do zup i sosów, • gotowe sosy sałatkowe i dressingi, • musztarda, keczup, ocet, • sos sojowy, przyprawa uniwersalna w płynie.

Opr. mgr K. Kupiec – dietetyk kliniczny

