

DIETA W CHOROBY WRZODOWEJ ŻOŁĄDKA LUB DWUNASTNICY

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego, która ma zastosowanie u pacjentów cierpiących na chorobę wrzodową, może być czasem stosowana (po niewielkiej modyfikacji) w innych jednostkach chorobowych, jeśli lekarz lub dietetyk uzna tę dietę za wskazaną.



ZASADA DIETY:

- Należy wyeliminować potrawy i produkty pobudzające wydzielanie soku żołądkowego, takie jak: dania 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 łatwostrawnej, wprowadzając niezbędne modyfikacje, dotyczące poszczególnych etapów choroby,
- ważną sprawą poza właściwym doбором produktów oraz dostarczeniem 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).

PRODUKTY ZALECANE:

Produkty zbożowe: pieczywo jasne i czerstwe, mąka pszenna jasna, kasza manna, kukurydziana, jęczmienna, płatki owsiane, ryż, delikatne makarony, kluski lane;

Mleko i jego przetwory: mleko słodkie, ser biały chudy, świeży kefir;

Mięso, wędliny, ryby, chude mięsa i drób: cielęcina, wołowina, królik, indyk, kurczak, chude ryby: dorsz, leszcz, sola, szczupak, szynka chuda i polędwica;

Jaja gotowane na miękko, żółtko do zaprawiania zup lub jajecznica na parze;

Tłuszcze: świeże masło, słodka śmietanka, olej rzepakowy i lniany, oliwa z oliwek;

Warzywa gotowane: ziemniaki (lub w postaci puree), marchew, pietruszka, seler, buraki, szpinak, kabaczek i kalafior (bez głąbia), dynia oraz na surowo: zielona sałata, pomidor bez skórki;

Owoce dojrzałe bez skórki i pestek, gotowane i ewentualnie przecierane: jabłka, truskawki, morele, rozcieńczzone, gotowane soki z owoców jagodowych lub cytrusowych, banany;

Przyprawy łagodne: koperek, kminek, majeranek, sok z cytryny, wanilia, sól, cukier.

PRODUKTY NIEWSKAZANE:

Pieczywo świeże, razowe, żytnie, grube kasze i makarony, kluski kładzione, francuskie, naleśniki;

Maślanka, serwatka, sery podpuszczkowe, topione, pleśniowe;

Jaja gotowane na twardo w majonezie, jaja sadzone i smażone w tradycyjny sposób;

Tłuste gatunki mięsa i drobiu: wieprzowina, gęsi, kaczki, dziczyzna, wędliny i wyroby wędliniarskie;

Tłuste ryby: łosoś, śledź, halibut, mięsa wędzone i peklowane konserwy;

Kwaśna śmietana, smalec, słonina, boczek, margaryny twarde;

Frytki, wszelkiego rodzaju ziemniaki smażone, placki ziemniaczane i pyzy, chipsy;

Ogórki, rzodkiewka, rzepa, papryka, szczaw, potrawy z warzyw zaprawiane zasmażkami, smażone, grzyby;

Wszystkie owoce surowe, suszone, gruszki, śliwki, czereśnie, agrest;

Strączkowe suche wszystkie są niezalecane.

Cukier i słodyczne , miód, dżemy bez pestek, kakao, chałwa, czekolada, słodyczne zawierające tłuszcz;

Przyprawy: Ocet, pieprz, musztarda, papryka, maggi, kostki bulionowe, chrzan.