



DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (wrzodowa)

Zadania diety:

- dostarczenie wszystkich niezbędnych składników odżywczych,
- ograniczenie produktów i potraw pobudzających wydzielanie kwasu solnego,
- neutralizowanie soku żołądkowego,
- niedrażnienie chemiczne, mechaniczne, termiczne błony śluzowej żołądka (ochrona narządu).

Zastosowanie ma głównie w chorobie wrzodowej żołądka i dwunastnicy. **Wyklucza** ona produkty i potrawy, które nasilają dolegliwości, bóle brzucha, wzdęcia, odbijania czy zgagę. Zalicza się do nich:

- mocne/ esencjonalne rosoly, buliony i wywary warzywne oraz grzybowe,
- galarety,
- wody i inne napoje gazowane,
- kwaśne napoje, nierozcieńczone soki owocowe i warzywne,
- napoje alkoholowe,
- kawa naturalna, mocna herbata,
- produkty marynowane, wędzone,
- pikantne, słone, smażone i pieczone potrawy,
- ostre przyprawy.

W okresie zaostrzenia: eliminacja pokarmów ciężkostrawnych, wzdymających i długo zalegających w żołądku (indywidualnie); warzywa i owoce – w postaci gotowanej – przeciery, musy lub rozcieńczone soki.

W okresie remisji (złagodzenia objawów choroby) warzywa i owoce – można spożywać na surowo w rozdrobnionej postaci.

W czasie przyjmowania leków z bizmutem należy unikać mleka i jego przetworów (serów, jogurtów, śmietany, kefiru, maślanek), gdyż leki te w połączeniu z białkami mleka tracą swoje właściwości lecznicze.

Należy unikać: zbyt częstych i zbyt obfitych posiłków, dużej ilości błonnika pokarmowego (grubych kasz, pełnoziarnistego pieczywa, makaronu i ryżu, otrębów i płatków zbożowych pełnoziarnistych, roślin strączkowych), produktów twardych / trudnych do pogryzienia, gdyż wzmagają one wydzielanie żołądkowe i często dają objawy dyspeptyczne – gniecienie, wzdęcia.

Potrawy należy przygotowywać z zastosowaniem: **gotowania, gotowania na parze, duszenia** bez obsmażania. Można także piec beztłuszczowo w folii lub pergaminie. Łatwiej strawne będą również potrawy rozdrobnione, przetarte, zmiksowane. Polecane w tej chorobie są więc **zupy kremy, ziemniaki puree oraz musy owocowe**. Smażenia i pieczenia tradycyjnego należy unikać (zwłaszcza w okresie zaostrzenia choroby).

Posiłki powinny mieć umiarkowaną **temperaturę** (ani za gorące, ani za zimne), gdyż chroni ona przed przekrwieniem błony śluzowej żołądka. Posiłki należy spożywać powoli, unikać pośpiechu i stresu. Należy unikać/zaprzestać palenia papierosów.

Wykaz produktów i potraw dozwolonych i przeciwwskazanych w chorobie wrzodowej

Nazwa produktu lub potrawy	Dozwolone	Przeciwwskazane
Produkty i potrawy zbożowe	pieczywo jasne, pszenne, czerstwe, mąka pszenna, mąka ziemniaczana, sucharki, drobne kasze: manna, krakowska, jaglana, jęczmienna łamana – dobrze	Pieczywo razowe żytnie i pszenne, świeże, chrupkie rogaliki francuskie, mąka razowa, pełnoziarnista, żytnia, grube kasze: pęczak, gryczana, brązowy ryż,



Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Zdrowotnej we Włodawie

Al. Józefa Piłsudskiego 64, 22-200 Włodawa

tel. 82 572 58 01, Fax: 82 572 41 70

NIP: 565-13-37-789 REGON: 110197664

sekretariat@spzoz.wlodawa.pl / www.spzoz.wlodawa.pl

e-Doręczenia: AE:PL-35682-11266-TCAVS-24



AC 014

	oczyszczona płatki owsiane, jęczmienne - niekiedy wymagają przetarcia, biały ryż i makaron potrawy mączne gotowane – pierogi, kluski leniwe, kopytka, pyzy, knedle	pełnoziarnisty makaron kluski kładzione, potrawy mączne smażone - naleśniki, racuchy
Mleko i produkty mleczne	mleko słodkie 1,5-2%, mleko zsiadłe nieprzekwaszone, jogurt naturalny, biały ser (twaróg) - chudy lub półtłusty, serek homogenizowany	kwaśne mleko kwaśne napoje mleczne: kefir, maślanka, sery tłuste - żółte, pleśniowe, Feta, Mozzarella, mascarpone, tłusty twaróg, serki typu „Fromage” sery wędzone, topione, solone
Jaja	gotowane na miękko, w koszulkach jajecznicą i omlety na parze żółtka do zaprawiania zup	gotowane na twardo smażone w zwykły sposób (sązone, jajecznicą), faszerowane, w majonezie
Mięso, wędliny ryby	mięsa chude: wołowina, cielęcina, kurczak, indyk (najlepiej mięso z piersi, bez skóry), królik, ryby chude: dorsz, leszcz, mintaj, morszczuk, pstrąg, płastuga, sola, szczupak, sandacz, wędliny chude: szynka, polędwica (wieprzowe i drobiowe), chuda kiełbasa szynkowa lub wołowa domowe pasty mięsne i rybne	mięsa tłuste: baranina wieprzowina, gęś, kaczka, dziczyzna, ryby tłuste: sum, łosoś, węgorz ryby wędzone wędliny tłuste, pasztety, wędliny podrobowe, mięsa peklowane, konserwy mięsne i rybne
Tłuszcze	masło, margaryny miękkie (kubkowe), słodka śmietanka, oleje roślinne: oliwa z oliwek, rzepakowy, lniany, sojowy, słonecznikowy itd.	smalec, słonina boczek, łój, margaryny twarde (kostkowe) kwaśna śmietana orzechy, nasiona, pestki (dynia, słonecznik)
Ziemniaki	gotowane, gotowane tłuczone, w postaci puree	frytki, wszelkiego rodzaju ziemniaki smażone, placki ziemniaczane, chipsy
Warzywa	Marchew, buraki, dynia, cukinia, szpinak, szparagi, pietruszka, seler, pasternak w umiarkowanych ilościach: kalafior, brokuł, młody zielony groszek, fasolka szparagowa warzywa z wody oprószone mąką z dodatkiem świeżego masła lub margaryny miękkiej, bez zasmażek, na surowo: zielona sałata (wszystkie rodzaje), cykoria i pomidory bez skórki oraz pestek w okresie remisji: drobno starte surówki (np. z marchewki i selera)	Wszystkie surówki (poza sałatą zieloną i pomidorami bez skórki) kapustne: kapusta (wszystkie rodzaje), brukselka, cebulowe: szczypior, cebula, czosnek, por papryka, ogórki, rzepa, kalarepa, szczaw, rzodkiewki, kukurydza (również z puszki), warzywa z zasmażkami, konserwowane octem, grzyby (również pieczarki)
Owoce	Owoce dobrze dojrzałe, bez skórki i pestek, niekwaśne najlepiej gotowane, ewent. przetarte: jabłka, truskawki, morele brzoskwinie, jagody, banany, winogrona, cytrusy	wszystkie owoce niedojrzałe, surowe, w całości, ze skórką i pestkami, owoce suszone gruszki, śliwki, czereśnie, agrest

**Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Zdrowotnej we Włodawie**

Al. Józefa Piłsudskiego 64, 22-200 Włodawa

tel. 82 572 58 01, Fax: 82 572 41 70

NIP: 565-13-37-789 REGON: 110197664

sekretariat@spzoz.wlodawa.pl / www.spzoz.wlodawa.pl

e-Doręczenia: AE:PL-35682-11266-TCAVS-24



AC 014

Suche strączkowe	Żadne	Wszystkie są zabronione: groch, fasola, bób, soczewica, soja, ciecierzycza
Cukier i słodczyce	Cukier (dozwolony, ale nie preferowany), miód, dżemy bez pestek – w ograniczonych ilościach	czekolada, batony, cukierki, ciastka, praliny chałwa, marcepan, nugat inne słodczyce zawierające tłuszcz, kakao, orzechy
Przyprawy	tylko łagodne w ograniczonych ilościach sok z cytryny (ew. kwas cytrynowy), koperek, natka pietruszki, ziołowe: pieprz, bazylija, oregano wanilia, cynamon	Ostre przyprawy: sól, ocet, musztarda, chrzan, pieprz prawdziwy, papryka ostra, chili, curry wszelkiego rodzaju pikle, Maggi, kostki bulionowe ketchup ziele angielskie, liść laurowy
Zupy i sosy	Kleiki, krupniki z dozwolonych kasz, zupy mleczne, zupy jarzynowe, z dozwolonych warzyw (przetarte), zupa ziemniaczana, zupy zagęszczane zawiesiną z mąki i wody lub z mąki i mleka lub zaprawiane słodką śmietanką - bez zasmażek, zupy zaciągane żółtkiem lub z dodatkiem świeżego masła łagodne sosy (na bazie mleka, jogurtu naturalnego lub słodkiej śmietanki): koperkowy, pomidorowy, pietruszkowy, potrawkowy, cytrynowy	rosół, zupy na esencjonalnych wywarach z kości i z mięsa, esencjonalne wywary warzywne, zupy rybne, kapuśniak, zupy: cebulowa, ogórkowa, grzybowa, fasolowa, grochowa; zupy zaprawiane zasmażkami lub kwaśną śmietaną, zupy w proszku ostre i tłuste sosy: musztardowy, chrzanowy, majonezowy, grzybowy, czosnkowy, vinaigrette
Potrawy mięsne i rybne	gotowane, duszone bez uprzedniego obsmażania, pieczone w folii aluminiowej, rękawie foliowym lub w pergaminie, potrawki, pulpety	smażone, duszone i pieczone w tradycyjny sposób (np. z panierką, w głębokim tłuszczu, z dużą ilością masła)
Desery	domowe kompoty z dozwolonych owoców, z owoców pestkowych kompoty przecierane, kisiele, budynie, musy, galaretki owocowe – z owoców dozwolonych, galaretki, kisiele, budynie i kremy mleczne i mleczno-owocowe, wszystkie desery mało słodzone, ciasto drożdżowe czerstwe, mało słodki biszkopt	z zabronionych owoców, z czekoladą, z orzechami, desery z dużą ilością cukru lub masła torty i ciastka z kremem lub z bitą śmietaną, pączki, faworki, tłuste ciasta: francuskie, piaskowe kruche, keksy, makowce itp.
Napoje	woda niegazowana słaba herbata, słaba kawa zbożowa, kawa zbożowa z mlekiem, rozcieńczone, gotowane soki z owoców jagodowych (maliny, jeżyny, porzeczki czarne i czerwone) lub cytrusowych (pomarańcze, cytryny) rozcieńczone soki warzywno-owocowe lub warzywne	woda i inne napoje gazowane, mocna herbata, kawa naturalna, mocne kakao, płynna czekolada, napoje alkoholowe nierozcieńczone soki owocowe i warzywne