



ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ w Ropczycach

Szpital Powiatowy w Sędziszowie Młp.

ul. Wyspiańskiego 14, 39-120 Sędziszów Młp. Tel; 0-17-22-20-839

DIETA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO

Dieta ta jest modyfikacją diety łatwostrawnej, stosowana jest u osób cierpiących na choroby żołądka i dwunastnicy, stanowi jeden z pomocniczych elementów leczenia a także łagodzi objawy kliniczne tych schorzeń.

Dieta ma na celu:

- dostarczenie wszystkich niezbędnych składników odżywczych,
 - ograniczenie produktów i potraw pobudzających wydzielanie kwasu solnego,
 - rozcieńczenie lub zneutralizowanie soku żołądkowego bądź ograniczenie jego wydzielania,
 - nie drażnienie mechanicznie, chemicznie i termicznie błony śluzowej żołądka.
1. Aby ograniczyć czynność wydzielniczą żołądka, z diety wyklucza się potrawy smażone na tłuszczu, tłuste sosy na zasmażkach, mocne rosoly, buliony, esencjonalne wywary warzywne, grzybowe, galarety, wody gazowane, kwaśne napoje, nierozcieńczone soki z owoców i warzyw, napoje alkoholowe (wino, piwo), kawę naturalną, mocną herbatę, produkty marynowane, wędzone, potrawy pikantne, słone, smażone, pieczone, ostre przyprawy.
 2. Ograniczeniu podlega błonnik pokarmowy, stąd są przeciwwskazania do stosowania pieczywa razowego, grubych kasz oraz surowych warzyw i owoców, które często dają objawy dyspeptyczne – gniecenie, wzdęcia, w sposób mechaniczny podrażniające błonę śluzową żołądka.
 3. W diecie należy uwzględnić rozsądną ilość tłuszczu, ponieważ wykazują zdolność hamowania wydzielania kwasu solnego oraz opróżniania żołądka. Szczególnie zalecane są obok masła i śmietanki, tłuszcze roślinne zmniejszające stężenie cholesterolu.
 4. Produktami będącym dobrym źródłem białka, którego zawartość w diecie wzrasta do 1-1,5 g/kg należnej masy ciała są sery twarogowe mięso, jaja i ryby.
 5. Posiłki należy spożywać regularnie o jednakowych porach dnia w niewielkich objętościach, 5-6 razy dziennie. Przy podawaniu małych i częstych posiłków sok żołądkowy jest bardziej równomiernie mieszany z dostarczonym pokarmem co sprzyja gojeniu się żołądka.

Literatura:

M. Jarosz. Zasady prawidłowego żywienia w szpitalach. IZZ, 2011,

M. Jarosz. Praktyczny podręcznik dietetyki. IZZ, 2011,

H. Ciborowska, A. Rudnicka Dietetyka. Żywnienie zdrowego i chorego człowieka. PZWL 2015.

Narodowe Centrum Edukacji Żywnieniowej (www.ncez.pzh.gov.pl)

Opracowała: mgr Sekuła Joanna



**ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ
w Ropczycach**
Szpital Powiatowy w Sędziszowie Młp.

ul. Wyspiańskiego 14, 39-120 Sędziszów Młp. Tel; 0-17-22-20-839

6. Ważna jest temperatura potraw – nie powinny one być zbyt gorące ani zbyt zimne. Skrajne temperatury mogą powodować przekrwienie błony śluzowej żołądka.
7. Posiłki powinny być spożywane w komfortowej atmosferze, dokładnie przeżuwane
8. W zależności od stopnia choroby mogą być omawiane różne warianty omawianej diety. W ostrych okresach choroby ograniczenia dietetyczne są bardziej rygorystyczne i mogą sprowadzać się do podawania jedynie kleików, przez co dieta staje się niedoborowa (może skutkować niedożywieniem, osłabieniem organizmu oraz utrudnieniem gojenia zmian), dlatego powinna być stosowana jak najkrócej.

**PRODUKTY I POTRAWY ZALECANE, ZALECANE W UMIARKOWANYCH ILOŚCIACH
I PRZECIWWSKAZANE W DIECIE ŁATWO STRAWNEJ Z OGRANICZENIEM
SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO:**

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
Napoje	mleko, mleko zsiadłe nieprzekwaszone, jogurt, kawa zbożowa z mlekiem, słaba herbata z mlekiem, soki, napoje mleczno-owocowe, mleczno-warzywne, wody niegazowane	słaba herbata, soki owocowo-warzywne, herbata ziołowa, herbata owocowa	płynna czekolada, kakao, mocna herbata, kawa naturalna, wszystkie napoje alkoholowe, napoje gazowane, kwaśne przetwory mleczne, maślanka, kumys
Pieczywo	pszenne, jasne, czerstwe, biszkopty, pieczywo półcukiernicze, drożdżowe	pieczywo cukiernicze	wszelkie pieczywo świeże, żytnie, razowe, pieczywo chrupkie, pszenne razowe
Dodatki do pieczywa	masło, twarożek, serek homogenizowany, jaja na miękko, jajecznicza na parze, pasta z cielęciny, drobiu	margaryna miękka, miód, marmolada, chude wędliny: szynka, polędwica, drobiowe, parówki cielęce, łagodny ser podpuszczkowy, pasztet domowy	tłuste wędliny, konserwy, salceson, kiszka, pasztetowa, smalec, pikantne, sery dojrzewające żółte i topione, sery „feta”, dżemy, jaja na twardo

Literatura:

M. Jarosz. *Zasady prawidłowego żywienia w szpitalach*. IŻŻ, 2011,
M. Jarosz. *Praktyczny podręcznik dietetyki*. IŻŻ, 2011,
H. Ciborowska, A. Rudnicka *Dietetyka. Żywnienie zdrowego i chorego człowieka*. PZWL 2015.
Narodowe Centrum Edukacji Żywnieniowej (www.ncez.pzh.gov.pl)

Opracowała: mgr Sekuła Joanna



**ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ
w Ropczycach**
Szpital Powiatowy w Sędziszowie Młp.

ul. Wyspiańskiego 14, 39-120 Sędziszów Młp. Tel; 0-17-22-20-839

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
Zupy i sosy gorące	rosół jarski, mleczne, krupniki z dozwolonych kasz, owocowe rozcieńczone, ziemniaczana, warzywne z dozwolonych warzyw, przecierane, zaprawiane mąką i masłem, zawieszoną z mąki i śmietanki, mąki i mleka, zaciągane żółtkiem, sosy łagodne: ze słodką śmietanką – koperkowy, potrawkowy, pomidorowy, pietruszkowy, owocowe	owocowe nierozcieńczone, chudy rosół z cielęciny, na esencjonalnych wywarach warzywnych	zupy w proszku, sosy ostre, pikantne, zasmażane: grzybowy, musztardowy, chrzanowy, cebulowy
Dodatki do zup	bułka, grzanki, lane ciasto, kluski biszkoptowe, kluski francuskie, makaron nitki, kasza manna, kasza jęczmienna, ryż, ziemniaki puree	ziemniaki w całości, groszek ptysiowy	grube kasze, makarony zarabiane na stolnicy, kluski kładzione, nasiona roślin strączkowych, jaja gotowane na twardo
Mięso, drób, ryby	chude: cielęcina, królik, kurczak, indyk, chude ryby: dorsz, szczupak, morszczuk, mintaj, sandacz, pstrąg strumieniowy, lin, okoń, flądra, potrawy gotowane: pulpety, budynie, potrawki	wołowina, konina, ozorki, serca, kura, ryby: młody karp, makrela, leszcz, sardynka, potrawy duszone bez obsmażania na tłuszczu, pieczone z masy mielonej w folii lub pergaminie	tłuste gatunki: wieprzowina, baranina, gęsi, kaczki, dziczyzna, tłuste ryby: węgorz, łosoś, sum, tołpyga, halibut niebieski, pikling, szproty, potrawy marynowane, wędzone, smażone, pieczone
Potrawy półmięsne i bezmięsne	budynie z drobnych kasz, warzyw i mięsa, makaron nitki z mięsem, risotto, kluski biszkoptowe, kluski francuskie	zapiekanki z kasz warzyw i mięsa, kluski z ziemniaków i sera	wszystkie potrawy smażone na tłuszczu np.: placki ziemniaczane, bliny, kotlety, krokiety, bigos, fasolka po bretońsku

Literatura:

M. Jarosz. *Zasady prawidłowego żywienia w szpitalach*. IŻŻ, 2011,
M. Jarosz. *Praktyczny podręcznik dietetyki*. IŻŻ, 2011,
H. Ciborowska, A. Rudnicka *Dietetyka. Żywnienie zdrowego i chorego człowieka*. PZWL 2015.
Narodowe Centrum Edukacji Żywnieniowej (www.ncez.pzh.gov.pl)

Opracowała: mgr Sekuła Joanna



**ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ
w Ropczycach**
Szpital Powiatowy w Sędziszowie Młp.

ul. Wyspiańskiego 14, 39-120 Sędziszów Młp. Tel; 0-17-22-20-839

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
Tłuszcze	dodawane na surowo: masło, śmietanka, oleje: sojowy, słonecznikowy, kukurydziany, rzepakowy oliwa z oliwek	margaryny miękkie, niezbyt kwaśna śmietana	smalec, słonina, łój, boczek, margaryny twarde, kwaśna śmietana
Warzywa	młode, soczyste, gotowane: marchew, dynia, kabaczki, buraki, szpinak, szparagi, skorzonera ,w formie puree oprószone mąką, z „wody”, z masłem	kalafior, brokuły, fasolka szparagowa, grostek zielony, seler, sałata zielona, pomidory bez skórki, w okresie remisji choroby drobno starte surówki, np. z marchewki	warzywa kapustne, cebula, czosnek, pory, papryka, suche nasiona roślin strączkowych, ogórki, brukiew, rzodkiewka, rzepa, rabarbar, kalarepa, szczaw, kukurydza, grzyby, warzywa zasmażane, sałatki z majonezem i musztardą, warzywa marynowane, solone
Ziemniaki	gotowane, w postaci puree	pieczone, gotowane w całości	smażone z tłuszczem: frytki, krążki
Owoce	dojrzałe, soczyste bez skórki i pestek, niekwaśne, w okresie zaostrzenia choroby w postaci przecierów gotowanych, owoce jagodowe, winogrona, cytrusowe, banany, brzoskwinie, morele, jabłka gotowane, pieczone, w postaci rozcieńczonych soków, najlepiej mlekiem	w okresie remisji choroby surowe przeciery z owoców wymienionych obok, owoce rozdrobione	czereśnie, gruszki, agrest, wiśnie, śliwki, kawon, orzechy, owoce suszone, owoce marynowane

Literatura:

M. Jarosz. Zasady prawidłowego żywienia w szpitalach. IŻŻ, 2011,

M. Jarosz. Praktyczny podręcznik dietetyki. IŻŻ, 2011,

H. Ciborowska, A. Rudnicka Dietetyka. Żywnie zdrowego i chorego człowieka. PZWL 2015.

Narodowe Centrum Edukacji Żywniowej (www.ncez.pzh.gov.pl)

Opracowała: mgr Sekuła Joanna



**ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ
w Ropczycach**
Szpital Powiatowy w Sędziszowie Młp.

ul. Wyspiańskiego 14, 39-120 Sędziszów Młp. Tel; 0-17-22-20-839

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
Desery	kompoty z dozwolonych owoców – przetarte, galaretki, kisiele, mus z pieczonego jabłka, budynie i kisiele mleczne, desery mało słodzone	kremy	torty, ciasta z masami, z dużą ilością cukru, desery z używkami, orzechami, kakao, czekolada, batony, chałwa, ciasta z proszkiem spulchniającym
Przyprawy	bardzo łagodne: cukier, wanilia, sok z cytryny, zielona pietruszka, koper, cynamon	melisa, jarzynka, sól	ocet, pieprz, musztarda, papryka ostra, chrzan, maggi, kostki bulionowe, ziele angielskie, liść laurowy

PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS W DIECIE ŁATWOSTRAWNEJ Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIALENIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO:

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 puree
- Napój owocowy

PODWIECZOREK:

- Jogurt z owocami

KOLACJA:

- Makaron nitki z twarożkiem i jabłkiem pieczonym
- Herbata z mlekiem

Literatura:

M. Jarosz. *Zasady prawidłowego żywienia w szpitalach*. IŻŻ, 2011,
M. Jarosz. *Praktyczny podręcznik dietetyki*. IŻŻ, 2011,
H. Ciborowska, A. Rudnicka *Dietetyka. Żywnienie zdrowego i chorego człowieka*. PZWL 2015.
Narodowe Centrum Edukacji Żywnieniowej (www.ncez.pzh.gov.pl)

Opracowała: mgr Sekuła Joanna