

**DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU  
ŻOŁĄDKOWEGO – ZALECENIA ŻYWIENIOWE**

**Zastosowanie i cel diety:**

**Dla osób:**

- w chorobach zapalnych żołądka,
- w refluksie żołądkowo-przetykowym,
- w chorobie wrzodowej żołądka i dwunastnicy,
- w dyspepsji czynnościowej żołądka,
- w przewlekłym nadkwaśnym nieżycie żołądka.

**Zalecenia dietetyczne:**

- dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego jest modyfikacją diety łatwostrawnej,
- główna modyfikacja, poza ograniczeniem produktów bogatych we frakcję nierozpuszczalną błonnika pokarmowego, opiera się na ograniczeniu ilości produktów i potraw działających pobudzająco na czynność wydzielniczą żołądka,
- wartość energetyczna i odżywcza diety dostosowywana jest do masy ciała i stanu fizjologicznego pacjenta, w oparciu o aktualne normy żywienia dla populacji Polski oraz wytyczne towarzystw naukowych,
- dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, tłuszczów,
- dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego powinna opierać się na spożyciu produktów i potraw świeżych, o zmniejszonej ilości nierozpuszczalnej w wodzie frakcji błonnika pokarmowego, z wykluczeniem potraw wzdymających i ciężkostrawnych,
- temperatura dostarczanych posiłków gorących powinna wynosić minimum 60°C, natomiast z uwagi na specyfikę diety pacjent może spożywać posiłek przestudzony, o temperaturze zbliżonej do temperatury ciała człowieka,
- posiłki powinny być podawane 3-5 razy dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza i/lub dietetyka,
- należy eliminować pojadanie między posiłkami,
- dieta powinna być różnorodna, urozmaicona pod względem konsystencji i strawności potraw oraz obróbki termicznej,
- w każdym posiłku należy uwzględnić wodę lub napój - w przypadku napojów przygotowywanych na miejscu (np. kawa, herbata, kompot) zawartość cukrów nie może być większa niż 10 g cukrów w 250 ml produktu gotowego do spożycia,
- poza napojami uwzględnionymi w jadłospisie, pacjent powinien mieć zapewniony stały dostęp do wody pitnej – rekomendowane są dystrybutory z wodą na każdym oddziale,
- dodatek dozwolonych warzyw lub owoców do każdego posiłku (minimum 400 g dziennie - do gramatury nie wliczane są ziemniaki i bataty), z przewagą warzyw - warzywa i owoce powinny być serwowane w formie gotowanej, rozdrobnionej,
- zupy na wywarach roślinnych,

- mleko i przetwory mleczne, w tym napoje fermentowane lub produkty roślinne zastępujące produkty mleczne powinny być podawane co najmniej w 2 posiłkach w ciągu dnia,
- każdego dnia należy podawać co najmniej 1 porcję z grupy mięso lub jaja lub nasiona roślin strączkowych i/lub przetwory nasion roślin strączkowych, inne roślinne zamienniki białka zwierzęcego,
- ryby i/lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym,
- tłuszcze zwierzęce (np. smalec) powinny być eliminowane na rzecz tłuszczu roślinnego, z wyjątkiem tłuszczu palmowego i kokosowego
- przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone,
- należy eliminować cukry dodane (tj. monocukry i dwucukry dodawane do żywności)
- przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich: jakość, termin przydatności do spożycia, sezonowość,
- rekomendowane 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 oraz w piecach konwekcyjnych.

**Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków:**

- zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników,
- ograniczyć zabielenie zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami np. mleczkiem kokosowym,
- nie dodawać do potraw zasmażek,
- ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw,
- do minimum ograniczyć dodatek soli na rzecz ziół i naturalnych przypraw.

Wartość energetyczna	Energia (En)/dobę	2000 - 2400 kcal/dobę
Wartość odżywcza	Białko	Wartości referencyjne: 10-20% En
		25-50 g/1000 kcal
	Tłuszcz ogółem	Wartości referencyjne: 20 -30% En
		22-33 g/1000 kcal
	w tym nasycone kwasy tłuszczowe	Wartości referencyjne: możliwie jak najmniej, jednak nie więcej niż 10% En
		< 11 g/1000 kcal
	Węglowodany ogółem	Wartości referencyjne: 45-65% En
		113–163 g/1000 kcal
w tym cukry (mono- i disacharydy)	Wartości referencyjne: <10% En	
	< 25 g/1000 kcal	
Błonnik	15g/1000 kcal	
Sód	≤ 2000 mg/dobę	

Grupy środków spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane
Produkty zbożowe	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wszystkie mąki średniego i niskiego przemiału,</li> <li>- mąka pszenna, żytnia, ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa,</li> <li>- białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane,</li> <li>- kasze średnio i drobnoziarniste, np.: manna, kukurydziana, jęczmienna (mazurska, wiejska), orkiszowa, jagłana, krakowska,</li> <li>- płatki naturalne błyskawiczne np. owsiane, gryczane, jęczmienne, żytnie, ryżowe,</li> <li>- makarony drobne,</li> <li>- ryż biały,</li> <li>- potrawy mączne, np.: pierogi, kopytka, kluski bez okras (w ograniczonych ilościach),</li> <li>- suchary.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wszystkie mąki pełnoziarniste,</li> <li>- pieczywo z dodatkiem cukru, siodu, syropów, miodu, karmelu,</li> <li>- pieczywo pełnoziarniste,</li> <li>- pieczywo na zakwasie,</li> <li>- pieczywo cukiernicze i półcukiernicze,</li> <li>- produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy,</li> <li>- kasze gruboziarniste, np.: gryczana, pęczak,</li> <li>- płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe,</li> <li>- makarony grube i pełnoziarniste,</li> <li>- ryż brązowy, ryż czerwony,</li> <li>- dania mączne</li> <li>- otręby, np.: owsiane, pszenne, orkiszowe, żytnie.</li> </ul>

<b>Warzywa, przetwory warzywne</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- warzywa młode, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu (z wykluczeniem przeciwwskazanych),</li> <li>- warzywa liściaste,</li> <li>- warzywa dyniowate,</li> <li>- pomidor bez skóry (w ograniczonych ilościach),</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- warzywa kapustne: kapusta, brukselka, rzodkiewka, rzepa, kalafior, brokuł,</li> <li>- warzywa cebulowe podawane na surowo oraz smażone: cebula, por, czosnek, szczypior,</li> <li>- surowe ogórki, papryka, kukurydza,</li> <li>- warzywa przetworzone tj. warzywa konserwowe, warzywa smażone lub przyrządzane z dużą ilością tłuszczu,</li> <li>- kiszona kapusta,</li> <li>- grzyby,</li> <li>- surówki z dodatkiem śmietany.</li> </ul>
<b>Ziemniaki, Bataty</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone, bez dodatku tłuszczu.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ziemniaki smażone (frytki, talarki),</li> <li>- puree w proszku.</li> </ul>
<b>Owoce i przetwory owocowe</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- owoce gotowane, rozdrobnione,</li> <li>- dojrzałe/rozdrobnione (bez skórki i pestek),</li> <li>- przeciery i musy owocowe bez dodatku cukru,</li> <li>- dżemy owocowe niskosłodzone bezpestkowe (w ograniczonych ilościach),</li> <li>- owoce drobnopestkowe, gotowane, pozbawione pestek, przetarte przez sito.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- owoce niedojrzałe,</li> <li>- owoce ciężkostrawne (czereśnie, gruszki, śliwki),</li> <li>- owoce surowe,</li> <li>- winogrona, owoce cytrusowe,</li> <li>- owoce przetworzone, np.: owoce w syropach cukrowych,</li> <li>- owoce kandyzowane,</li> <li>- przetwory owocowe wysokosłodzone,</li> <li>- dżemy owocowe wysokosłodzone.</li> </ul>
<b>Nasiona roślin strączkowych</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- produkty z nasion roślin strączkowych</li> <li>- niesłodzone napoje roślinne,</li> <li>- tofu naturalne, jeśli dobrze tolerowane,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wszystkie suche nasiona roślin strączkowych.</li> </ul>
<b>Nasiona, pestki, orzechy</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- siemię lniane, mielone.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wszystkie nasiona, pestki, orzechy,</li> <li>- masło orzechowe, wiórki kokosowe</li> </ul>
<b>Mięso i przetwory mięsne</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- z małą zawartością tłuszczu, np.: drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np.: polędwica, schab, szynka,</li> <li>- chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych,</li> <li>- chude gatunki kiełbas (w ilościach ograniczonych),</li> <li>- galaretki drobiowe.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- z dużą zawartością tłuszczu, np.: tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina,</li> <li>- mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli,</li> <li>- mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu,</li> <li>- tłuste wędliny, np.: baleron, boczek,</li> <li>- tłuste niskogatunkowe kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele,</li> <li>- pasztety,</li> <li>- wędliny podrobowe (pasztetowa, salceson, wątrobianka),</li> <li>- mięsa surowe np. tatar.</li> </ul>

<b>Ryby i przetwory rybne</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wszystkie ryby słodkowodne i morskie gotowane,</li> <li>- konserwy rybne w sosie własnym (w ograniczonych ilościach),</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ryby surowe,</li> <li>- ryby smażone na dużej ilości tłuszczu,</li> <li>- konserwy rybne w oleju,</li> </ul>
<b>Jaja i potrawy z jaj</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- gotowane na miękko,</li> <li>- jaja sadzone i jajecznica na parze.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- gotowane na twardo,</li> <li>- jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu,</li> <li>- jajecznica, jaja sadzone, omlety, kotlety jajeczne smażone na tłuszczu.</li> </ul>
<b>Mleko i produkty mleczne</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- mleko i sery twarogowe chude lub półtłuste,</li> <li>- niskotłuszczowe naturalne napoje mleczne fermentowane bez dodatku cukru (np. kefir, maślanka jogurt),</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- mleko i sery twarogowe tłuste,</li> <li>- mleko skondensowane,</li> <li>- jogurty, napoje i desery mleczne z dodatkiem cukru, wysokotłuszczowe napoje mleczne fermentowane,</li> <li>- tłuste sery podpuszczkowe,</li> <li>- tłuste sery dojrzewające</li> <li>- śmietana</li> </ul>
<b>Tłuszcze</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- masło (w ograniczonych ilościach),</li> <li>- miękka margaryna,</li> <li>- oleje roślinne: rzepakowy,</li> <li>- oliwa z oliwek,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- tłuszcze zwierzęce, np.: smalec, słonina, tój,</li> <li>- twarde margaryny, masło klarowane,</li> <li>- tłuszcz kokosowy i palmowy,</li> <li>- masło kokosowe,</li> <li>- majonez,</li> <li>- frytura smaźalnica,</li> </ul>
<b>Desery (w ograniczonych ilościach)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- budyń, galaretka, kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru),</li> <li>- sałatki owocowe, z dozwolonych owoców, bez dodatku cukru,</li> <li>- ciasta drożdżowe niskosłodzone, ciasta biszkoptowe niskosłodzone, bez dodatku proszku do pieczenia.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu,</li> <li>- sałatki owocowe z surowych owoców,</li> <li>- torty i ciasta z masami, kremami, bitą śmietaną,</li> <li>- ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu,</li> <li>- ciasto francuskie,</li> <li>- czekolada i wyroby czekoladopodobne.</li> </ul>
<b>Napoje</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- woda niegazowana, zwłaszcza z zawartością wapnia,</li> <li>- słabe napary herbat, np.: czarna, zielona, czerwona, biała,</li> <li>- napary owocowe,</li> <li>- kawa zbożowa (w ograniczonych ilościach), bawarka,</li> <li>- rozcieńczone soki warzywne (w ograniczonych ilościach),</li> <li>- napoje roślinne z dodatkiem wapnia, bez cukrów z wyjątkiem tych produkowanych na bazie kokosa.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- woda gazowana, napoje gazowane,</li> <li>- napoje wysokosłodzone,</li> <li>- soki owocowe, zwłaszcza cytrusowe,</li> <li>- nektary owocowe, wody smakowe z dodatkiem cukru,</li> <li>- mocne napary kawy i herbaty, mocne wywary,</li> <li>- napary mięty,</li> <li>- sok pomidorowy,</li> <li>- kakao naturalne,</li> <li>- napoje energetyzujące,</li> <li>- napoje alkoholowe.</li> </ul>

<b>Przyprawy</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- łagodne naturalne przyprawy ziołowe i korzenne np.: liść laurowy, ziele angielskie, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazylija, oregano, tymianek, lubczyk, rozmaryn, pieprz ziołowy, goździki, cynamon (w ograniczonych ilościach),</li><li>- sól i cukier (w ograniczonych ilościach).</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- ostre przyprawy np.: czarny pieprz, pieprz cayenne, ostra papryka, papryka chili,</li><li>- kostki rosołowe i esencje bulionowe,</li><li>- gotowe bazy do zup i sosów,</li><li>- gotowe sosy sałatkowe i dressingi,</li><li>- musztarda, keczup, ocet, sos sojowy,</li><li>- przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej</li></ul>
------------------	--	---

Opracowano na podstawie: <https://www.gov.pl/web/zdrowie/standard-zywienia--zywienie-dla-zdrowia>

