

DIETA WRZODOWA

(dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego)

wg klasyfikacji diet IŻŻ

Zastosowanie i cel diety

Dieta łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego ma zastosowanie:

1. w chorobie wrzodowej żołądka i dwunastnicy,
2. w przewlekłym nadkwaśnym nieżycie żołądka,
3. w refluksie żołądkowo-przełykowym,
4. w dyspepsjach czynnościowych żołądka.



Dieta pokrywa zapotrzebowanie pacjenta na energię w zakresie 2000 kcal na dobę oraz inne składniki odżywcze potrzebne do prawidłowego funkcjonowania organizmu.

Zadaniem diety jest:

1. ograniczenie produktów i potraw pobudzających wydzielanie kwasu solnego,
2. neutralizowanie soku żołądkowego,
3. niedrażnienie chemiczne, mechaniczne, termiczne błony śluzowej żołądka.

Uwagi technologiczne



- surowce używane do przyrządzania potraw w diecie łatwo strawnej z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego są zawsze świeże.
- Posiłki są podawane 3 razy dziennie, w przypadku dzieci pięć razy dziennie.
- Stosowane techniki kulinarne to: gotowanie w wodzie lub na parze, duszenie bez uprzedniego obsmażania, pieczenie w folii lub pergaminie.
- Pieczenie oraz smażenie w tradycyjny sposób jest z diety całkowicie wykluczone.
- Duże zastosowanie w diecie mają tzw. budynie z mięsa lub ryb, z dodatkiem kasz lub ryżu i mięsa, sera, z warzyw i inne. Są to potrawy bardzo delikatne, spulchniane przez dodanie namoczonej bułki lub kaszy manny i zawsze ubitej piany z białka jaj.
- Zupy i sosy sporządza się na wywarach warzywnych lub słabych bulionach, zagęszcza się zmiksowanymi jarzynami, zawiesiną z mąki i wody, mąki i mleka, jogurtu naturalnego lub słodkiej śmietanki. W celu podniesienia smaku stosujemy masło, lub żółtko jaj. Tłuszcze należy dodawać do gotowanych potraw w postaci nie zmienionej termicznie.
- Warzywa i owoce przygotowuje się bez zasmażek tylko „z wody”, oprószane mąką z dodatkiem świeżego masła lub w postaci rozdrobnionej. W ograniczonej ilości można stosować drobne utarte surówki z marchwi, jabłka selera.
- Potrawy są letnie: nie zimne ani gorące.
- Potrawy są podawane do spożycia bezpośrednio po przygotowaniu.
- Potrawy nie są przechowywane z dnia na dzień.

Produkty stosowane i nie stosowane w diecie łatwo strawnej z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego

Nazwa produktu	Stosowane	Niestosowane
Produkty zbożowe	Pieczywo jasne i czerstwe, mąka pszenna jasna, sucharki, drobne kasze: manna, krakowska, jęczmienna łamana – dobrze oczyszczona i płatki owsiane – niekiedy wymagają przecierania, ryż drobne makarony	Pieczywo razowe żytnie i pszenne, każde pieczywo świeże, rogaliki francuskie/ croissant/, mąki żytnie, grube kasze: pęczak, gryczana, grube makarony,
Mleko i produkty mleczne	Mleko słodkie/2%/ i zsiadłe, kefir, jogurt, maślanka, świeży biały ser /chudy lub półtłusty/, serek homogenizowany	Sery żółte i topione, sery pleśniowe, Feta, serki typu „Fromage” gotowe pasty serowe
Jaja	Gotowane na miękko, w koszulkach, ścięte na parze w formie jajecznicy, jaj sadzonych, żółtka do zaprawiania zup	Gotowane na twardo i smażone w zwykły sposób, jaja w majonezie,
Mięso, wędliny ryby	Mięso chude: wołowina, cielęcina, kurczaki, indyki/ mięso z piersi, bez skóry/ ryby chude: dorsz, mintaj, wędliny chude: szynka, polędwica / wieprzowe drobiowe/ chuda kielbasa szynkowa wieprzowa lub wołowa	Mięsa tłuste: baranina, wieprzowina, gęsi, kaczki, dziczyzna, wędliny podrobowe; ryby wędzone; mięsa peklowane, konserwy mięsne i rybne.
Tłuszcze	Masło, słodka śmietanka; oleje roślinne: rzepakowy, oliwa z oliwek, sojowy, słonecznikowy,	Kwaśna śmietana, smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde
Ziemniaki	Gotowane, gotowane tłuczone, w postaci puree	Frytki, wszelkiego rodzaju ziemniaki smażone, placki ziemniaczane, pyzy, chipsy.
Warzywa	Marchew, seler, pietruszka, kalafior, buraki, dynia, szpinak, kabaczki, młody	Wszystkie odmiany kapusty, papryka, szczypior, cebula,

	zielony groszek – najczęściej przetarty w formie zupy lub puree, młoda fasola szparagowa; warzywa z wody oprószane mąką z dodatkiem świeżego masła lub margaryny, bez zasmażek; na surowo: zielona sałata, pomidory bez skórki,	por, ogórki, rzepa, szczaw, rzodkiewki,, kukurydza /również z puszki/, warzywa z zasmażanymi lub smażone, konserwowane octem, grzyby
Owoce	Owoce dobrze dojrzałe bez skórki i pestek, gotowane ew. przetarte: jabłka, truskawki, morele, brzoskwinie, rozmiezione gotowane soki z owoców jagodowych /maliny, porzeczki czarne i czerwone, cytryny, sok cytrynowy rozcieńczony, może być użyty do przygotowania kremu, galaretki/. Niewielka ilość surowych truskawek można podawać za zgodą lekarza.	Wszystkie owoce surowe, suszone; gruszki, śliwki, czereśnie, agrest, orzechy
Suche strączkowe	Żadne	Wszystkie są zabronione: groch, fasola, bób, soczewica, soja.
Cukier i słodczyce	Cukier, miód, dżemy bez pestek – w ograniczonych ilościach,	Chałwa, czekolada, słodczyce zawierające tłuszcz, kakao
Używki	Herbata – słaba	Kawa naturalna, kakao, czekolada,
Przyprawy	Tylko łagodne w ograniczonych ilościach: sól, cukier, sok z cytryny, koper zielony, wanilia, cynamon	Ostre przyprawy: ocet, pieprz, musztarda, papryka, wszelkiego rodzaju pikle, chrzan, maggi, kostki bulionowe

Potrawy dozwolone i przeciwwskazane w diecie łatwo strawnej z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego

Nazwa potrawy	Stosowane	Niestosowane
Dodatki do pieczywa	Masło, jaja na miękko, jajecznica na parze, twaróg, pasta z mięsa, ryb, twarogu z dodatkiem dozwolonych warzyw wykonane dozwolonymi technikami kulinarnymi, ewentualnie marmolada ,dżemy bez pestek i miód	Smalec, sery topione dojrzewające, dżemy z pestkami, jaj na twardo, smażone, tłuste wędliny i pieczone mięsa w tradycyjny sposób
Zupy	Odłuszczony rosół, kleiki, krupniki z dozwolonych kasz, zupy mleczne; zupy jarzynowe z dozwolonych warzyw /ew. przetarte/ ,zupa ziemniaczana ,zupy zagęszczane zawiesiną mąki w wodzie, mleku lub słodkiej śmietance- bez zasmażek; zupy zaciągane żółtkiem lub z dodatkiem świeżego masła	Tłuste rosoly, zupy na wywarach z kości i mięsa zbyt esencjonalne i przyprawione, zupy z przeciwwskazanych owoców lub warzyw, kapuśniaki, zupa cebulowa, ogórkowa, grzybowa, fasolowa, grochówka, zupy zaprawiane zasmażkami lub kwaśną

		śmietaną, zupy w proszku
Dodatki do zup	Bułki, grzanki, kasze, lane ciasto, biszkopty ,ziemniaki puree	Grube kasze, makarony, kluski kładzione, ziemniaki w całości, nasiona roślin strączkowych
Potrawy mięsne i ryby	Gotowane, duszone bez uprzedniego obsmażania, pieczone w folii aluminiowej lub rękawie m lub w pergaminie, potrawki, pulpety, budynie, suflety	Smażone, duszone, pieczone w sposób tradycyjny.
Potrawy z mąki i kasz	Lane kluski, pierogi leniwe, ciasta zarabiane w misce, kluski biszkoptowe, kasze rozklejane, grube przecierane, budynie z kasz z dodatkiem mięsa, warzyw lub owoców	Grube makarony, pierogi, kluski kładzione, potrawy z mąki smażone, kasze na sypko, zapiekane, grube nie przecierane
Sosy	Mleczne, śmietankowe, owocowe, podprawiane zawiesiną, łagodne	Sosy na wywarach mięsnych, kostnych, grzybowych, pikantne, zasmażane
Desery	Kompoty z dozwolonych owoców, z owoców pestkowych kompoty przecierane; kisiele, musy, galaretki – z owoców dozwolonych, galaretki, kisiele, kremy z mleka; wszystkie desery mało słodzone, ciasta drożdżowe czerstwe, mało słodki biszkopt	Z przeciwwskazanych owoców, z czekoladą, z orzechami, desery z dużą ilością cukru. Torty i ciastka z kremem lub z bitą śmietaną, pączki, faworki, tłuste ciasta jak francuskie, piaskowe, kruche, keksy, makowe
Napoje	Słaba herbata, słaba herbata z mlekiem, słaba kawa zbożowa z mlekiem, mleko	Mocna herbata, kawa naturalna, napoje gazowane, mocne kakao, płynna czekolada

Bibliografia

1. H. Ciborowska, A. Rudnicka, „Dietetyka, Żywnienie zdrowego i chorego człowieka” ,PZWL, Wydanie IV, Warszawa 2019