

Dieta łatwo strawne z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego

Cel i charakterystyka diety łatwo strawnej z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego

Dieta łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego należy do diet bardzo oszczędzających i rygorystycznych.

Zadaniem tej diety, poza oszczędzaniem przewodu pokarmowego, jest ograniczenie wydzielania soku żołądkowego, wiązanie kwasu solnego i niedrażnienie mechaniczne, chemiczne i termiczne błony śluzowej żołądka. Dieta ta powinna być tak skomponowana, żeby zrealizować zapotrzebowanie chorego na wszystkie składniki odżywcze i energię.

Należy podawać do 7 posiłków w ciągu dnia, bardzo małych objętościowo, aby nie powodować mechanicznego pobudzenia żołądka do wydzielania soków. Ważna jest również temperatura posiłków, powinny być lekko ciepłe. Gorące czy zimne posiłki powodują przekrwienie błony śluzowej. Posiłki powinny być podawane co 2-3 godziny.

Produkty i potrawy przedstawione w tabeli poniżej zaleca się podawać w łagodnych okresach choroby wrzodowej. W stanie zaostrzenia choroby wrzodowej zaleca się stosowanie kleików.

Zastosowanie diety

Dietę tę stosuje się w chorobie wrzodowej żołądka i dwunastnicy w okresie zaostrzeń, w chorobie refleksowej, w przewlekłym zapaleniu przełyku, w zespołach po wycięciu żołądka lub jelit.

Dozwolone techniki sporządzania potraw

- gotowanie na wodzie i parze – cz?sto po??czone z przecieraniem, miksowaniem, rozdrabnianiem,
- pieczenie w folii aluminiowej lub pergaminie,
- „sma?enie” na parze na ?a?ni wodnej,
- spulchnianie potraw przez dodatek piany z bia?ek jaj lub namoczonej w wodzie lub mleku bu?ki,
- dodawanie t?uszczu do potraw po przyrz?dzeniu,
- do zag?szczania stosowa? zawiesiny m?ki w wodzie lub w mleku

Dieta ?atwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzaj?cych wydzielenie ?o??dkowe - zalecenia

- Nale?y wyeliminowa? produkty powoduj?ce pobudzenie wydzielania soku ?o??dkowego m.in.: t?uste, potrawy z zasma?kami, wzdymaj?ce, ostro przyprawione, w?dzone, mocne wywary mi?sne i warzywne, galarety mi?sne i rybne, mocna kawa, mocna herbata.
- W ograniczonych ilo?ciach nale?y podawa? surowe warzywa i owoce.
- Zabronione s? techniki kulinarne, takie jak: sma?enie, pieczenie tradycyjne, zapiekanie, sporz?dzanie zasma?ek, odgrzewanie, odsma?anie.
- W miar? ust?powania dolegliwo?ci, w czasie remisji choroby zwi?ksza si? asortyment potraw i produktów dozwolonych przechodz?c powoli do diety ?atwo strawnej.

Produkty i potrawy zalecane w umiarkowanych ilościach w diecie łatwo strawnej z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego (okres rekonwalescencji)**Produkty zalecane****Produkty zbożowe**

Pieczywo jasne, sucharki namoczone w mleku, bułki, słodkie rogaliki, drobne kasze podawane w formie kleików: manna, krakowska, jęczmienna, amana, ryż biały, kleik owsiany, drobne makarony,

Mleko i produkty mleczne

Mleko słodkie i zsiadłe nieprzekwaszone, biały ser, twaróg zwykły, jogurty

Jaja

Gotowane na miękko, gotowane na parze w formie jajecznicy

Mięso, wędliny, ryby

Mięso chude: wołowina, cielęcina, mięso z królika, kurczaka, indyka, w ograniczonych ilościach - chude mięso wieprzowe

Ryby chude: dorsz, leszcz, sandacz, sola, szczupak

Wędliny chude: szynka, polędwica, kiełbasa szynkowa, wieprzowa lub wołowa

Tłuszcze

Masło, słodka mietanka, oleje roślinne: rzepakowy, sojowy, słonecznikowy, oliwa z oliwek,

W ograniczonych ilościach - margaryna wysokogatunkowa, miksy tłuszczowe

Ziemniaki

Gotowane, w postaci puree

Warzywa

Gotowane, rozdrobnione, z dodatkiem wieżego masła: marchew, buraki, kalafior, szpinak, kabaczki, młoda fasolka szparagowa, warzywa na surowo: sałata, pomidor bez skórki i pestek

Owoce

Dojrzałe bez skórki i pestek: jabłko, morele, brzoskwinie, pomarańcze, banany

Najlepiej owoce podawać gotowane i przetarte

Jeśli są tolerowane - truskawki, maliny i porzeczki w formie rozcięzionych przecierów lub soków

Suche strączkowe**Cukier i słodczyce**

Cukier dozwolony, ale w ograniczonych ilościach, miód, dżemy bez pestek

Przyprawy

Łagodne w ograniczonych ilościach: sól, sok z cytryny lub pomarańczy, koperek, wanilia,

Zupy

Kleiki, zupy na słabych wywarach: krupnik z dozwolonej kaszy, zupy czyste – barszcz czerwony, pomidorowa, zupy jarzynowe z dozwolonych warzyw, zupa ziemniaczana, zupy mleczne, zupy owocowe

Zupy wykałczać zawiesiną mąki w wodzie, mleku, bez zasmażek, można dodawać odtętko, masło lub jogurt

Gotowane, pieczone w folii aluminiowej lub pergaminie –



Potrawy mięsne i rybne	pulpety, potrawki, budynie z dozwolonych mięs lub ryb
Potrawy z maki i kasz	Kasze gotowane na sypko, przecierane lub rozklejane, budynie z kasz z dodatkiem mięsa, warzyw lub owoców, drobne lane kluski
Desery	Ciasto biszkoptowe, kompoty, galaretki, kisiele, musy, czerstwe drożdżowe
Napoje	Szaba herbata, bawarka, mleko

Adres

źródła: <https://dieta.wum.edu.pl/artuku%C5%82/dieta-latwo-strawne-z-ograniczeniem-substancji-pobudzajacych-wydzielanie-soku-zoladkowego#comment-0>