



Dieta łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa, żołądkowa)

PODSTAWOWE ZALECENIA

1. Zaleca się spożywanie częściej posiłków, w mniejszych porcjach (5-6 razy na dobę)
2. W przypadku wystąpienia silnych objawów (zgaga, nadmierne odbijanie się, kwaśność w jamie ustnej, palenie w przełyku) należy sięgnąć po szklankę wody mineralnej niegazowanej.
3. Ostatni posiłek należy spożyć nie później niż 3 godziny przed snem, co pozwoli na opróżnienie przełyku z resztek pokarmowych i zminimalizuje występowanie objawów. W ciągu dnia nie zaleca się zasypiania bezpośrednio po posiłku. Podczas snu należy unieść górną część ciała (uniesienie wezgłowia łóżka).
4. Należy unikać napojów gazowanych, energetyków, kawy w nadmiarze, naparów z mięty, czekoladę pitną, kakao
5. Zaleca się przygotowywanie potraw przez gotowanie w wodzie/ na parze, duszenie bez obsmażania, pieczenie w rękawie, pergaminie, folii (dieta powinna mieć charakter łatwostrawny)
6. Należy pamiętać o regularnej aktywności fizycznej, dostosowanej do indywidualnych możliwości.
7. Nie zaleca się noszenia obcisłej odzieży, pasków.

PRODUKTY I POTRAWY	ZALECANE	PRZECIWWSKAZANE
Napoje	Mleko słodkie, mleko zsiadłe nieprzekwaszone, jogurt, kawa zbożowa z mlekiem, słaba herbata z mlekiem, herbata zielona, soki, napoje mleczno-owocowe, mleczno-warzywne, wody niegazowane	Płynna czekolada, kakao, mocna herbata, kawa naturalna, wszystkie napoje alkoholowe, napoje gazowane, kwaśne przetwory mleczne, maślanka
Pieczywo	Pszenne, jasne, czerstwe, biszkopty, pieczywo półcukiernicze, drożdżowe	Wszelkie pieczywo świeże, żytnie, razowe, pieczywo chrupkie, pszenne razowe
Dodatki do pieczywa	Masło, twarożek, serek homogenizowany, jaja na miękko, jajecznica na parze, pasta z cielęciny, z drobiu , chuda wędlina- drobiowa	Tłuste wędliny, konserwy, salceson, kiszka, pasztetowa, smalec, pikantne sery dojrzewające żółte i topione, sery „Feta”, dżemy, jaja na twardo
Zupy i sosy gorące	Rosół jarski, mleczne, krupnik z dozwolonych kasz, owocowe rozcieńczzone, ziemniaczana, warzywna z dozwolonych warzyw, przecierane, zaprawiane mąką i masłem, zawieszoną mąką ze śmietanki, mąki i mleka, zaciągane żółtkiem, sosy łagodne: ze słodką śmietanką- koperkowy,	Tłuste, zawiesziste na wywarach: mięsnych, kostnych, grzybowych, zasmażane, zaprawiane kwaśna śmietaną, pikantne z warzyw kapustnych, roślin strączkowych, cebulowa, porowa, rosoly, buliony, zupy w proszku, sosy ostre, pikantne, zasmażane: grzybowy, musztardowy, chrzanowy,



Dieta łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa, żołądkowa)

	potrawkowy, pomidorowy, pietruszkowy, owocowe	cebulowy
Dodatki do zup	Bułka, grzanki, lane ciasto, kluski biszkoptowe, makaron nitki, kasza manna, jaglana, kuskus, kasza jęczmienna, ryż, ziemniaki puree	Gruba kasze, makarony zarabiane na stolnicy, kluski kładzione, nasiona roślin strączkowych, jaja gotowane na twardo
Mięso, podroby, drób i ryby	Chude- cielęcina, królik, indyk, kurczak, chude ryby – dorsz, sola, szczupak, mintaj, flądra, potrawy gotowane – pulpety, potrawki	Tłuste gatunki – wieprzowina, baranina, gęsi, kaczkki, dziczyzna, tłuste ryby – węgorz, łosoś, sum, halibut, szprotki, potrawy marynowane, wędzone, smażone, pieczone
Potrawy półmięsne i bez mięsne	Budynie z drobnych kasz, warzyw i mięsa, makaron nitki z mięsem, risotto, leniwe pierogi, kluski biszkoptowe, kluski francuskie	Wszystkie potrawy smażone np. placki ziemniaczane ,bliny, ziemniaczane, krokiety, bigos, fasolka po bretońsku
Tłuszcze	Dodawane na surowo- masło, śmietanka, oleje- sojowy, słonecznikowy, kukurydziany, lniany, rzepakowy i inne z WNKT i JNKT, oliwa z oliwek	Smalec, słonina, boczek, margaryny twarde, kwaśna śmietana
Warzywa	Młode, soczyste, gotowane – marchew, dynia, kabaczki, buraki, szpinak, szparagi, w formie puree oprószone mąką, z wody, z masłem	Warzywa kapustne, cebula, czosnek, pory, papryka, suche nasiona roślin strączkowych, ogórki, rzodkiewka, rzepa, rabarbar, kalarepa, szczaw, kukurydza, grzyby, warzywa zasmażane, sałatki z majonezem, i musztardą, warzywa marynowane, solone
Ziemniaki	Gotowane w postaci puree	Smażone z tłuszczem – frytki, krążki
Owoce	Dojrzałe, soczyste, bez skórki i pestek, niekwaśne, w okresie zaostrzenia choroby w postaci przecierów gotowanych, owoce jagodowe, winogrono, cytrusowe, banany, brzoskwinie, morele, jabłka gotowane, pieczone, w postaci rozcieńczonych soków, najlepiej mlekiem	Czereśnie, gruszki, agrest, wiśnie, śliwki, orzechy, owoce suszone, owoce marynowane
Desery	Kompoty z dozwolonych owoców – przetarte, galaretki, kisiele, mus z pieczonego jabłka, budynie i kisiele mleczne, desery mało słodzone	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	Ocet, pieprz, musztarda, papryka ostra, chrzan, maggi, kostki bulionowe, ziele angielskie, liść laurowy

Opracował: Zespół dietetyków SP ZOZ Przeworsk

Bibliografia:

1. Ciborowska H., Ciborowski A., „ *Dietetyka. Żywnie zdrowego i chorego człowieka*”. Wyd. PZWL, 2022, Warszawa.
2. Włodarek D., Lange E.: *Współczesna dietoterapia*. PZWL, Warszawa 2023.