

## **DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO**

### **Dla osób:**

- w chorobach zapalnych żołądka
- w refluksie żołądkowo-przełykowym
- w chorobie wrzodowej żołądka i dwunastnicy
- w dyspepsji czynnościowej żołądka
- w przewlekłym nadkwaśnym niezycie żołądka

### **Celem diety jest:**

- dostarczenie wszystkich składników pokarmowych
- dieta ma na celu ograniczenie produktów i potraw pobudzających wydzielanie kwasu solnego
- nie drażnić mechanicznie, termicznie, chemicznie błony śluzowej żołądka
- neutralizowanie soku żołądkowego

### **Zalecenia:**

- dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego jest modyfikacją diety lekkostrawnej
- w diecie należy ograniczać produkty, które działają pobudzająco na czynność wydzielniczą żołądka (mocne buliony, rosoly, wywary grzybowe, esencjonalne wywary warzywne, galarety, wody gazowane, kwaśne napoje, nierozcieńczone soki owocowe, warzywne, alkohole, mocną herbatę, kawę, produkty marynowane, wędzone, potrawy pikantne, słone, pieczone, smażone, ostre przyprawy)
- posiłki należy spożywać regularnie, od 3 do 5 posiłków dziennie w niewielkich objętościach
- dieta powinna być, urozmaicona, różnorodna, prawidłowo zbilansowana w oparciu o udział produktów z wszystkich grup spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, mięsa, ryb, tłuszczu z wykluczeniem potraw wzdymających i ciężko strawnych, ostrych przypraw
- spożywane potrawy powinny mieć odpowiednią temperaturę zbliżoną do temperatury ciała człowieka

### **Stosowane techniki kulinarne:**

- gotowanie tradycyjne lub na parze
- duszenie bez wcześniejszego obsmażania
- pieczenie bez dodatku tłuszczu na przykład: w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych

### **Praktyczne wskazówki odnośnie spożywania posiłków:**

- zupy na wywarach roślinnych, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych
- wykluczyć 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

