



# DIETA W CHOROBY WRZODOWEJ ŻOŁĄDKA LUB DWUNASTNICY

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego, która ma zastosowanie u pacjentów cierpiących na chorobę wrzodową, może być czasem stosowana (po niewielkiej modyfikacji) w innych jednostkach chorobowych, jeśli lekarz uzna tę dietę za wskazaną.

## ZASADA DIETY:










- **wyeliminowanie** z diety potraw i produktów pobudzających wydzielanie soku żołądkowego jak: (potrawy smażone na tłuszczu, tłuste sosy na zasmażkach, mocne wywary mięsne lub z kości, wywary z silnie aromatycznych warzyw, kawa naturalna, mocna herbata i napoje gazowane, potrawy słone i pikantne, mięso i ryby marynowane lub wędzone)
- **dostarczenie** organizmowi odpowiedniej ilości składników odżywczych i energetycznych
- **planuje się** ją w oparciu o prawidłowo zestawioną całodzienną rację pokarmową dla diety łatwostrawnej wprowadzając niezbędne modyfikacje dotyczące poszczególnych etapów choroby
- nie mniej ważną sprawą od właściwego doboru produktów oraz dostarczenia potrzebnych składników energetycznych i odżywczych jest **przestrzeganie higieny żywienia** (mniejsza objętość posiłków, większa ilość posiłków – nawet do 6 dziennie, regularne spożywanie oraz odpowiednia temperatura posiłków).

## PRODUKTY I POTRAWY ZALECANE, ZALECANE W OGRANICZONEJ ILOŚCI I NIEWSKAZANE:

NAZWA PRODUKTU LUB POTRAWY	ZALECANE	ZALECANE W OGRANICZONEJ ILOŚCI	NIEWSKAZANE
<b>Produkty zbożowe</b> 	pieczywo jasne i czerstwe, mąka pszenna jasna, kasza manna, kukurydziana, jęczmienna, płatki owsiane, ryż, delikatne makarony, kluski lane		pieczywo świeże, razowe, żytnie, grube kasze i makarony, kluski kładzione, francuskie, naleśniki
<b>Mleko i jego przetwory</b>  	mleko słodkie, ser biały chudy świeży kefir	maślanka, serwatka	sery podpuszczkowe, topione, pleśniowe



# DIETA W CHOROBIE WRZODOWEJ ŻOŁĄDKA LUB DWUNASTNICY

NAZWA PRODUKTU LUB POTRAWY	ZALECANE	ZALECANE W OGRANICZONEJ ILOŚCI	NIEMSKAZANE
<b>Jaja</b> 	gotowane na miękko, żółtko do zaprawiania zup, lub jajecznicą na parze		gotowane na twardo w majonezie, jaja sadzone i smażone w tradycyjny sposób
<b>Mięso, wędliny, ryby</b> 	chude mięsa i drób: cielęcina, wołowina, królik, indyk, kurczak,  chude ryby: dorsz, leszcz, sola, szczupak, szynka chuda i polędwica		tłuste gatunki mięsa i drobiu: wieprzowina, gęsi, kaczki, dziczyzna, wędliny i wyroby wędliniarskie,  tłuste ryby: łosoś, śledź, halibut, mięsa wędzone i peklowane konserwy
<b>Tłuszcze</b> 	świeże masło, słodka śmietanka, olej sojowy, słonecznikowy, oliwka z oliwek, margaryny wysokogatunkowe		śmietana kwaśna, smalec, słonina, boczek, łój barani i wołowy, margaryny twarde
<b>Ziemniaki</b> 	gotowane, w postaci puree		frytki, wszelkiego rodzaju ziemniaki smażone, placki ziemniaczane i pyzy, chipsy
<b>Warzywa</b> 	gotowane: marchew, pietruszka, seler, buraki, szpinak, kabaczek i kalafior (bez głąbia), dynia,  na surowo: zielona sałata, pomidor bez skórki	fasolka szparagowa, groszek zielony jako dodatek do zup (najlepiej przecierane)	wszystkie odmiany kapustyogórki, rzodkiewka, rzepa, papryka, szczaw, potrawy z warzyw zaprawiane zasmażkami, smażone, grzyby
<b>Owoce</b> 	dojrzałe bez skórki i pestek, gotowane i ewentualnie przecierane: jabłka, truskawki, morele, rozcieńczone gotowane soki z owoców jagodowych lub cytrusowych, banany		wszystkie owoce surowe, suszone, gruszki, śliwki, czereśnie, agrest
<b>Strączkowe suche</b> 			wszystkie są niewskazane
<b>Cukier i słodczyce</b> 	cukier, miód, dżemy bez pestek	kakao	chałwa, czekolada, słodczyce zawierające tłuszcz
<b>Przyprawy</b> 	łagodne: koperek, kminek, majeranek, sok z cytryny, wanilia, sól, cukier		ocet, pieprz, musztarda, papryka, maggi, kostki bulionowe, chrzan



# DIETA W CHOROBIE WRZODOWEJ ŻOŁĄDKA LUB DWUNASTNICY

NAZWA PRODUKTU LUB POTRAWY	ZALECANE	ZALECANE W OGRANICZONEJ ILOŚCI	NIEMSKAZANE
<b>Zupy</b> 	kleiki, krupniki z dozwolonych kasz, zupy mleczne, zupy na słabych wywarach warzywnych zagęszczone zawiesiną mąki z mlekiem lub słodką śmietanką albo zupy zaciągane żółtkiem, zupy ziemniaczane, jarzynowe, grysikowe	rosół jarski	rosoły, zupy na wywarach z kości lub mięsa, cebulowa, kapuśniak, grochowa, fasolowa, grzybowa, zaprawiane zasmażką lub kwaśną śmietaną
<b>Potrawy mięsne i rybne</b> 	gotowane, duszone bez uprzedniego obsmażania, pieczone w folii lub pergaminie, potrawki, pulpety, budynie		smażone, duszone i pieczone w tradycyjny sposób
<b>Desery</b> 	kompoty z dozwolonych owoców, galaretki, kisiele, budynie, musy		desery z orzechami, czekoladą, alkoholem
<b>Napoje</b> 	słaba herbata, bawarka, kawa zbożowa z mlekiem, mleko, soki, woda mineralna niegazowana	słabe kakao	mocna herbata, kawa naturalna, napoje alkoholowe, napoje gazowane, czekolada
<b>Ciasta</b> 	czerstwe, drożdżowe, biszkopty, bezy		wszystkie ciasta kruche, keksy, pączki, faworki, ciastka z kremem