

**ZAL. 04- P- Q -Ż- 08****DIETA OSZCZĘDZAJĄCA 2200 – 2300 kcal**

( to dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego)

**Zastosowanie:**

- przeznaczona dla chorych cierpiących na wrzody żołądka i dwunastnicy
- 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

łatwo strawnej 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).

**Całodzienna racja pokarmowa 2200 kcal**

| <b>Nr grupy</b> | <b>Nazwa produktu</b>                               | <b>Ilość w g</b> | <b>Zamienniki</b>   |
|-----------------|---|------------------|---|
| <b>I</b>        | Pieczywo<br>Mąka, kasze , makarony                  | 200<br>70        | 100g pieczywa to 75g mąki, kaszy, makaronu<br>100g kaszy, mąki, makaronu to 135g pieczywa   |
| <b>II</b>       | Mleko<br>Ser biały                                  | 700<br>70        | 15g sera białego to 100g mleka<br>10g sera żółtego to 100g mleka                            |
| <b>III</b>      | Jajka   | 50               | 1szt jajka (50g) to 50g mięsa lub sera białego  |
| <b>IV</b>       | Mięso i drób (z kością)<br>Wędliny<br>Ryby (filety) | 140<br>35<br>35  | 100g mięsa to 80g szynki lub polędwicy,<br>100g sera białego chudego, lub 85g filetów z ryb |
| <b>V</b>        | Masło<br>Śmietanka                                  | 30<br>20         | 10g śmietanki to 2g masła   |
| <b>VI</b>       | Oleje<br>Margaryny<br>wysokogatunkowe               | 15               |   |
| <b>VII</b>      | Ziemniaki (z odpadkami)                             | 250              |   |
| <b>VIII</b>     | Warzywa bogate w wit.C                              | 70               |   |

|            |                          |     |   |
|------------|--------------------------|-----|---|
|            | Owoce bogate w wit.C     | 80  |   |
| <b>IX</b>  | Warzywa bogate w karoten | 200 |   |
| <b>X</b>   | Inne warzywa             | 100 |   |
|            | Owoce                    | 100 |   |
| <b>XI</b>  | Strączkowe suche         | 0   |   |
| <b>XII</b> | Cukier                   | 50  | 100g cukru to 125g miodu lub 150g dżemu |
|            | Dżem, miód               | 15  |   |

### Wartość energetyczna i odżywcza diety

|                            |      |                         |
|----------------------------|------|-------------------------|
| Energia                    | kcal | 2200 (9,2 MJ)           |
| Białko ogółem              | g    | 80 - 85                 |
| Białko zwierzęce           | g    | 65                      |
| Tłuszcze                   | g    | 75                      |
| Węglowodany                | g    | 300 - 320               |
| Błonnik (włókno surowe)    | g    | 7                       |
| Błonnik (włókno pokarmowy) | g    | 21                      |
| Wapń                       | g    | 1                       |
| Żelazo                     | mg   | 15                      |
| Wit. A                     | j.m. | 5180 (1550 µg retinolu) |
| Wit. B <sub>1</sub>        | mg   | 1,2                     |
| Wit. B <sub>2</sub>        | mg   | 2,0                     |
| Wit C                      | mg   | 65                      |

### Produkty i potrawy zalecane, zalecane w ograniczonej ilości i niewskazane

| Nazwa produktu i potrawy | Zalecane   | Zalecane w ograniczonej ilości | Niewskazane   |
|--------------------------|--|--------------------------------|---|
| Produkty zbożowe         | 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. |
| Mleko i jego przetwory   | Mleko słodkie, ser biały chudy świeży kefir  | maślanka, serwatka             | Sery podpuszczkowe, topione, pleśniowe  |
| Jaja                     | Gotowane na miękko, żółtko do zaprawiania zup, lub jajecznica na parze   |                                | Gotowane na twardo w majonezie, jaja sadzone i smażone w tradycyjny sposób                        |

|                        |  |  |  |
|------------------------|--|--|--|
| Mięso, wędliny<br>Ryby | Chude mięsa i drób:<br>cielęcina, wołowina, królik,<br>indyk, kurczak, chude ryby:<br>dorsz, leszcz, sola,<br>szczupak, szynka chuda i<br>polędwica  |  | Tłuste gatunki mięsa i<br>drobiu: wieprzowina,<br>gęsi, kaczki, dziczyzna,<br>wędliny i wyroby<br>wędliniarskie, tłuste<br>ryby: łosoś, śledź,<br>halibut, mięsa wędzone i<br>peklowane konserwy |
| Tłuszcze               | Świeże masło, słodka<br>śmietanka, olej sojowy,<br>słonecznikowy, oliwka z<br>oliwek, margaryny<br>wysokogatunkowe   |  | śmietana kwaśna,<br>smalec, słonina, boczek,<br>łój barani i wołowy,<br>margaryny twarde   |
| Ziemniaki              | Gotowane, w postaci puree,   |  | Frytki, wszelkiego<br>rodzaju ziemniaki<br>smażone, placki<br>ziemniaczane i<br>pyzy, chipsy.  |
| Warzywa                | Gotowane: marchew,<br>pietruszka, seler, buraki,<br>szpinak, kabaczek i kalafior<br>(bez głębia), dynia,<br>Na surowo: zielona sałata,<br>pomidor bez skórki   | Fasolka<br>szparagowa,<br>groszek zielony jako<br>dodatek do zup<br>(najlepiej<br>przecierane) | Wszystkie odmiany<br>kapusty<br>Ogórki, rzodkiewka,<br>rzepa, papryka, szczaw,<br>potrawy z warzyw<br>zaprawiane zasmażkami,<br>smażone, grzyby  |
| Owoce                  | Dojrzałe bez skórki i<br>pestek, gotowane i<br>ewentualnie przecierane:<br>jabłka, truskawki, morele,<br>rozcieńczone gotowane<br>soki z owoców jagodowych<br>lub cytrusowych, banany  |  | Wszystkie owoce<br>surowe, suszone, gruszki,<br>śliwki, czereśnie, agrest,   |
| Strączkowe suche       |  |  | Wszystkie są nie<br>wskazane   |
| Cukier i słodycze      | Cukier, miód, dżemy bez<br>pestek  | kakao  | Chałwa, czekolada,<br>słodycze zawierające<br>tłuszcz  |
| przyprawy              | Łagodne: koperek, kminek,<br>majeranek, sok z cytryny,<br>wanilia, sól, cukier,  |  | Ocet, pieprz, musztarda,<br>papryka, maggi, kostki<br>bulionowe, chrzan  |
| zupy                   | Kleiki, krupniki z<br>dozwolonych kasz, zupy<br>mleczne, zupy na słabych<br>wywarach warzywnych<br>zagęszczone zawiesiną<br>mąki z mlekiem lub słodką<br>śmietanką albo zupy<br>zaciągane żółtkiem, zupy<br>ziemniaczane, jarzynowe, | Rosół jarski   | Rosoły, zupy na<br>wywarach z kości lub<br>mięsa, cebulowa,<br>kapuśniak, grochowa,<br>fasolowa, grzybowa,<br>zaprawiane zasmażką lub<br>kwaśną śmietaną   |

|                        |  |              |  |
|------------------------|--|--------------|--|
|                        | grysikowe.   |              |  |
| Potrawy mięsne i rybne | Gotowane, duszone bez uprzedniego obsmażania, pieczone w folii lub pergaminie, potrawki, pulpety, budynie. |              | Smażone, duszone i pieczone w tradycyjny sposób                              |
| desery                 | Kompoty z dozwolonych owoców, galaretki, kisiele, budynie, musy  |              | Desery z orzechami, czekoladą, alkoholem                                     |
| Napoje                 | Słaba herbata, bawarka, kawa zbożowa z mlekiem, mleko, soki, woda mineralna niegazowana                    | Słabe kakao, | Mocna herbata, kawa naturalna, napoje alkoholowe, napoje gazowane, czekolada |
| Ciasta                 | Czerstwe, drożdżowe, biszkopty, bezy,  |              | Wszystkie ciasta kruche, keksy, pączki, faworki, ciastka z kremem.           |