

DIETA ŁATWO STRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO

Zastosowanie i cel diety

Dieta łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego ma zastosowanie:

- W chorobie wrzodowej żołądka i dwunastnicy,
- W przewlekłym nadkwaśnym nieżycie żołądka,
- W refluksie żołądkowo-przełykowym (w wyniku zwiększonego wydzielania kwasu solnego więcej się go dostaje do przełyku nasilając objawy refluksu),
- W dyspepsjach czynnościowych żołądka (dolegliwości niemające podłoża zmian organicznych).

Zadaniem diety jest:

- Dostarczenie pacjentowi wszystkich niezbędnych składników odżywczych,
- Ograniczenie produktów i potraw pobudzających wydzielanie kwasu solnego,
- Neutralizowanie soku żołądkowego,
- Niedrażnienie chemiczne, mechaniczne, termiczne błony śluzowej żołądka.

Charakterystyka diety

Jest to dieta łatwo strawna z ograniczoną ilością produktów i potraw działających pobudzająco na czynność wydzielniczą żołądka. Zaliczamy do nich: mocne rosoly, buliony, esencjonalne wywary warzywne, grzybowe, galarety, wody gazowane, kwaśne napoje, nierozcieńczone soki z owoców i warzyw, napoje alkoholowe (wino, piwo), kawa naturalna, mocna herbata, produkty marynowane, wędzone, potrawy pikantne, słone, smażone, pieczone, ostre przyprawy.

Ilość białka w diecie należy nieco zwiększyć do 1,2g/ kg należnej masy ciała (nmc). Białko pełnowartościowe z mleka, twarogu, jaj, drobiu, ryb, mięsa wiąże nadmiar kwasu solnego. Niewskazane jest jednak mleko w większych ilościach niż 0,7-1 l /dobę. Mleko początkowo osłania błonę śluzową żołądka, łagodzi ból, a po wchłonięciu zawarty w mleku wapń wpływa na zwiększenie wydzielania gastryny, która działa pobudzająco na czynność wydzielniczą żołądka.

Tłuszcze wykazują zdolność hamowania wydzielania kwasu solnego, zmniejszają równocześnie motorykę żołądka. W diecie należy uwzględnić tłuszcze łatwo strawne, obok masła, śmietanki, ważne są tłuszcze roślinne zmniejszające stężenie cholesterolu. Tłuszcze pokrywają w 30% dobowe zapotrzebowanie energetyczne. Pomimo korzystnego działania masła, śmietanki, tłustego mleka, spożycie tych produktów powinno być umiarkowane, ponieważ mogą wpływać na zwiększenie stężenia cholesterolu.

Do produktów hamujących wydzielanie żołądkowe oprócz tłuszczów należą słabe roztwory cukru. Ograniczeniu podlega błonnik pokarmowy, należy więc z diety wykluczyć pieczywo razowe, grube kasze oraz surowe warzywa i owoce, które często dają objawy dyspeptyczne – gniecienie, wzdęcia, w sposób mechaniczny podrażniające błonę śluzową żołądka.

Z diety tej wyklucza się produkty trudno strawne, wzdymające, ostro przyprawione. Aby ograniczyć żucie, wzmagające wydzielanie żołądkowe, potrawy powinny mieć konsystencję papkowatą.

Posiłki należy spożywać regularnie o jednakowych porach dnia w niewielkich objętościach, 5 razy dziennie. Ważna jest temperatura potraw – nie powinny one być zbyt gorące ani zbyt zimne. Umiarkowana temperatura posiłków chroni przed przekrwieniem błony śluzowej żołądka.

Dieta powinna być dostosowana indywidualnie dla każdego chorego. Należy uwzględnić obserwacje pacjenta i wykluczyć te pokarmy, które wywołują i nasilają dolegliwości.

Uwagi technologiczne

Potrawy przyrządza się metodą gotowania w wodzie, na parze, w kombiwarach lub duszenia bez obsmażania na tłuszczu. Tłuszcz dodaje się do gotowych potraw. Zupy i sosy podprawia się zawiesiną z mąki i śmietanki lub mąki i mleka. Zastosowanie w tej diecie będą miały zupy przecierane. Warzywa i owoce należy podawać gotowane w postaci rozdrobnionej. Soki owocowo-warzywne powinny być rozcieńczone, najlepiej mlekiem. Niewskazane są ciasta zarabiane na stolnicy (oprócz makaronu nitki) oraz potrawy smażone i pieczone w sposób tradycyjny.

Założenie dla diety łatwo strawnej z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego:

Energia	kcal	2000
	KJ	8368
Białko ogółem	g	80
Tłuszcz	g	70
Węglowodany przyswajalne	g	260-265
Błonnik pokarmowy	g	< 25
Wapń	mg	950
Żelazo	mg	13
Witamina A (ekw. retinolu)	µg	750
Witamina B1	mg	1,7
Witamina B2	mg	2,
Witamina C	mg	70

Białko ogółem – 16% sumy dobowego zapotrzebowania energetycznego.

Tłuszcz – 31,5 % sumy dobowego zapotrzebowania energetycznego.

Węglowodany – 52,5% sumy domowego zapotrzebowania energetycznego

Dzienna racja pokarmowa produktów spożywczych na 2000kcal wyrażona w gramach w diecie łatwo strawnej z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego

L p.	Grupa produktów	Jednostki	ilość produktu
1.	Produkty zbożowe:	g	220
	Pieczywo pszenne	g	200
	Mąka ,makarony drobne	g	30
	Kasze ,ryż, płatki śniadaniowe	g	40
2.	Ziemniaki	g	250
	Warzywa i owoce: w tym	g	700
	Warzywa	g	400
	Owoce	g	300
3.	Mleko i produkty mleczne:		900
	Mleko i mleczne napoje fermentowane	g	550
	Sery twarogowe	g	50
	Sery podpuszczkowe	g	-
4.	Mięso, wędliny, ryby oraz jaja		135

	Mięso, drób (bez kości)	g	70
	Wędliny	g	25
	Ryby	g	20
	Jaja	szt.	1/3
5.	Tłuszcze:	g	45
	Zwierzęce	g	30
	Roślinne	g	15
6.	Cukier i słodycze	g	45

Produkty i potrawy zalecane, zalecane w umiarkowanych ilościach i przeciwwskazane w diecie łatwo strawnej z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
Napoje	mleko słodkie, mleko zsiadłe nieprzekwaszone, jogurt, kawa zbożowa z mlekiem, słaba herbata z mlekiem, soki, napoje mleczno-owocowe, mleczno-warzywne, wody niegazowane	słaba herbata, soki owocowo-warzywne, herbata ziołowa, herbata owocowa	płynna czekolada, kakao, mocna herbata, kawa naturalna, wszystkie napoje alkoholowe, napoje gazowane, kwaśne przetwory mleczne, maślanka, kumys
Pieczywo	pszenne, jasne, czerstwe, biszkopty, pieczywo półcukiernicze, drożdżowe	pieczywo cukiernicze	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, drobiu	margaryna miękka, miód, marmolada, chude wędliny: szynka, polędwica, drobiowe, parówki cielęce, łagodny ser podpuszczkowy, pasztet domowy	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, krupniki z dozwolonych kasz, owocowe rozcieńczone, ziemniaczana,	owocowe nierozcieńczone, chudy rosół z cielęciny, na esencjonalnych wywarach	tłuste, zawiesiste, na wywarach: mięsnych, kostnych, grzybowych, zasmażane, zaprawiane kwaśną śmietaną, pikantne z warzyw

	warzywne z dozwolonych warzyw, przecierane, zaprawiane mąką i masłem, zawieszoną z mąki i śmietanki, mąki i mleka, zaciągane żółtkiem, sosy łagodne: ze słodką śmietanką – koperkowy, potrawkowy, pomidorowy, pietruszkowy, owocowe	warzywnych	kapustnych, roślin strączkowych, cebulowa, porowa, rosół, buliony, zupy w proszku, sosy ostre, pikantne, zasmażane: grzybowy, musztardowy, chrzanowy, cebulowy
Dodatki do zup	bułka, grzanki, lane ciasto, kluski biszkoptowe, kluski francuskie, makaron nitki, kasza manna, kasza jęczmienna, ryż, ziemniaki puree	ziemniaki w całości, groszek ptysiowy	grube kasze, makarony zarabiane na stolnicy, kluski kładzione, nasiona roślin strączkowych, jaja gotowane na twardo
Mięso, drób, ryby	chude: cielęcina, królik, kurczak, indyk, chude ryby: dorsz, szczupak, morszczuk, mintaj, sandacz, pstrąg strumieniowy, lin, okoń, flądra, potrawy gotowane: pulpety, budynie, potrawki	wołowina, konina, ozorki, serca, kura, ryby: młody karp, makrela, leszcz, sardynka, potrawy duszone bez obsmażania na tłuszczu, pieczone z masy mielonej w folii lub pergaminie	tłuste gatunki: wieprzowina, baranina, gęsi, kaczki, dziczyzna, tłuste ryby: węgorz, łosoś, sum, tołpyga, halibut niebieski, pikling, szproty, potrawy marynowane, wędzone, smażone, pieczone
Potrawy półmięsne i bezmięsne	budynie z drobnych kasz, warzyw i mięsa, makaron nitki z mięsem, risotto, kluski biszkoptowe, kluski francuskie	zapiekanki z kasz warzyw i mięsa, kluski z ziemniaków i sera	wszystkie potrawy smażone na tłuszczu np.: placki ziemniaczane, bliny, kotlety, krokiety, bigos, fasolka po bretońsku
Tłuszcze	dodawane na surowo: masło, śmietanka, oleje: sojowy, słonecznikowy, kukurydziany, rzepakowy bezerukowy i inne (wnkt) wielonienasycone kwasy tłuszczowe i (jnkt) jednonienasycone kwasy tłuszczowe, oliwa z oliwek	margaryny miękkie, niezbyt kwaśna śmietana	smalec, słonina, łój, boczek, margaryny twarde, kwaśna śmietana

Warzywa	młode, soczyste, gotowane: marchew, dynia, kabaczki, buraki, szpinak, szparagi, skorzonera ,w formie puree oprószone mąką, z „wody”, z masłem	kalafior, brokuły, fasolka szparagowa, groszek zielony, seler, sałata zielona, pomidory bez skórki, w okresie remisji choroby drobno starte surówki, np. z marchewki	warzywa kapustne, cebula, czosnek, pory, papryka, suche nasiona roślin stączkowych, ogórki, brukiew, rzodkiewka, rzepa, rabarbar, kalarepa, szczaw, kukurydza, grzyby, warzywa zasmażane, sałatki z majonezem i musztardą, warzywa marynowane, solone
Ziemniaki	gotowane, w postaci puree	pieczone, gotowane w całości	smażone z tłuszczem: frytki, krążki
Owoce	dojrzałe, soczyste bez skórki i pestek, niekwaśne, w okresie zaostrzenia choroby w postaci przecierów gotowanych, owoce jagodowe, winogrona, cytrusowe, banany, brzoskwinie, morele, jabłka gotowane, pieczone, w postaci rozcieńczonych soków, najlepiej mlekiem	w okresie remisji choroby surowe przeciery z owoców wymienionych obok, owoce rozdrobnione	czereśnie, gruszki, agrest, wiśnie, śliwki, kawon, orzechy, owoce suszone, owoce marynowane
Desery	kompoty z dozwolonych owoców – przetarte, galaretki, kisiele, mus z pieczonego jabłka, budynie i kisiele mleczne, desery mało słodzone	kremy	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	melisa, jarzynka, sól	ocet, pieprz, musztarda, papryka ostra, chrzan, maggi, kostki bulionowe, ziele angielskie, liść laurowy