



Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (Dieta IV)

Zastosowanie diety

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego przeznaczona jest głównie dla chorych z zakażeniem *Helicobacter pylori*, chorobą wrzodową żołądka i dwunastnicy, przewlekłym nieżytem żołądka oraz w okresie rekonwalescencji. Ze względu na modyfikację konsystencji (dieta przecierana/mielona) znajduje także częste zastosowanie u osób starszych. Powinna być stosowana po diecie kleikowej oraz po zabiegach chirurgicznych przewodu pokarmowego.

Zasady diety

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego z założenia powinna oszczędzać chory narząd. Ma za zadanie neutralizować działanie soku żołądkowego lub redukować wydzielanie kwasu w żołądku, nie podrażniać termicznie, mechanicznie i chemicznie. Z diety tej należy wyeliminować te potrawy, które nadmiernie pobudzają wydzielanie soku żołądkowego, m.in. potrawy smażone, sosy, zasmażki, wywary mięsne, galarety mięsne i rybne, potrawy kwaśne i słone, mocną herbatę. Wartość odżywcza diety powinna w pełni pokrywać zapotrzebowanie energetyczne i odżywcze pacjenta.

Wskazane jest spożywanie przez pacjentów 4–5 posiłków o mniejszej objętości w celu wyeliminowania objawów pełności i wzdęć.

Założenia diety

Kcal	2200 - 2400/dobę,
Białko	94 - 99 g/dobę,



Tłuszcze 75 - 77 g/dobę,
Węglowodany 296 - 305 g/dobę.

Produkty zalecane i przeciwwskazane

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
Napoje	mleko, 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, 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	owocowe nierozcieńczone, chudy rosół z cielęciny, na esencjonalnych wywarach warzywnych	tłuste, zawiesiste, na wywarach: mięsnych, kostnych, grzybowych, zasmażane, zaprawiane kwaśną śmietaną, pikantne z warzyw kapustnych, roślin strączkowych, cebulowa, porowa, rosół, buliony, zupy w proszku, sosy ostre, pikantne, zasmażane: grzybowy, musztardowy, chrzanowy, cebulowy
Dodatki do zup	bułka, grzanka, 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



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 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 strączkowych, 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 użytkami, 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

Opracowanie:

Katarzyna Kosałka-Król

Aktualizacja: 13.02.2025r.