



ZALECENIA ŻYWIENIOWE – DIETA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego, jest modyfikacją diety łatwostrawnej. **Główna modyfikacja, poza ograniczeniem produktów bogatych we frakcję nierozpuszczalną błonnika pokarmowego, polega na ograniczeniu ilości produktów i potraw działających pobudzająco na czynność wydzielniczą żołądka.** Niezalecane są również potrawy wzdymające i ciężkostrawne, a także ostro przyprawione. Ponadto zaleca się zwiększyć podaż białka do 1,2 g/kg nmc. ponieważ wiąże one nadmiar kwasu solnego. Zadaniem diety jest: dostarczenie wszystkich niezbędnych składników ożywczych, ograniczenie produktów i potraw pobudzających wydzielanie kwasu solnego, neutralizowanie soku żołądkowego oraz niedrażnienie chemiczne, mechaniczne, termiczne błony śluzowej żołądka.

PODSTAWOWE ZALECENIA

- **Ogranicz ilość produktów i potraw działających pobudzająco na czynność wydzielniczą żołądka, tj.:** potrawy smażone, 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.
- Spożywaj **4-5 posiłków** dziennie, w **regularnych** odstępach czasowych (co 2-3 godziny). Powinny być to posiłki o **małej objętości**. Ostatni posiłek spożywaj nie później niż 3 godziny przed snem.
- Posiłki spożywaj **w spokojnej atmosferze i bez pośpiechu**, przy stole, w tym czasie unikaj np. oglądania telewizji, czytania gazet itp. **Dokładnie przeżuwać pokarmy.**
- Zadbaj o źródła **białka** w każdym posiłku: chude rodzaje mięs, ryby, twaróg, jajka, skyr, jogurt naturalny, kefir, maślanka, mleko. **Ważne! Niewskazane jest 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.
- Pamiętaj o źródłach **tłuszczu**, szczególnie pochodzenia roślinnego (np. oliwa z oliwek), a także w formie łatwo strawnej (np. masło, śmietana – oba w umiarkowanych ilościach). Tłuszcze wykazują zdolność hamowania wydzielania kwasu solnego, zmniejszają równocześnie motorykę żołądka.
- Przyrządzaj potrawy w odpowiedni sposób. **Zalecanymi technikami kulinarnymi są:** gotowanie w wodzie/na parze, duszenie bez obsmażania oraz pieczenie w folii, pergaminie lub naczyniach żaroodpornych bez dodatku tłuszczu.
- Spożywaj posiłki **o umiarkowanej temperaturze**. Takie postępowanie chroni przed przekrwieniem błony śluzowej żołądka.
- **Ogranicz spożycie błonnika nierozpuszczalnego** ponieważ może nasilać dolegliwości i mechanicznie podrażniać błonę śluzową żołądka. Znajduje się on głównie w produktach pełnoziarnistych, surowych warzywach i owocach. Ważne jest żeby nie rezygnować całkowicie ze spożycia błonnika w diecie, szczególnie **z frakcji błonnika rozpuszczalnego**, który nie drażni mechanicznie ścian żołądka, zmienia konsystencję stolca, dzięki czemu ułatwia wypróżnianie. Dlatego początkowo należy wybierać warzywa i owoce, które są źródłem błonnika rozpuszczalnego.
- **Nawadniaj się!** – zaleca się, aby przyjmować co najmniej 35 ml/kg masy ciała płynów na dzień.
- Nie zapomnij o **aktywności fizycznej!** – wpływa ona istotnie na procesy trawienia i kondycję układu pokarmowego.

PRZYDATNE LINKI

- <https://diety.nfz.gov.pl/> - Serwis Narodowego Funduszu Zdrowia, na którym można znaleźć darmowe plany żywieniowe, porady i różne inne materiały
- <https://ncez.pzh.gov.pl> – Strona Narodowego Centrum Edukacji Żywieniowej, na której można znaleźć informacje na temat żywienia, przepisy, materiały do pobrania, a także umówić się na darmową konsultację z dietetykiem, psychodietetykiem, specjalistą ds. aktywności fizycznej.

UWAGI INDYWIDUALNE

KOMPONOWANIE POSIŁKU

W każdym posiłku powinny znaleźć się **warzywa bądź owoc** (z przewagą warzyw w ciągu dnia), a także źródła: **białka** (chude mięsa i ryby, nabiał, jajka), **węglowodanów** (pieczywo, drobne kasze, płatki, makarony, ryż, ziemniaki) oraz **tłuszczów** (oliwa z oliwek, oleje, masło).

Pomocne w komponowaniu jadłospisu może być stosowanie się do zasad „**Talerza zdrowego żywienia**” – symbolizuje on zalecane proporcje między grupami produktów w całodziennym diecie.



TECHNIKI UŁATWIAJĄCE TRAWIENIE

- Obieranie ze skór owoców i warzyw
- Usuwanie pestek z owoców i warzyw
- Rozdrabnianie, przecieranie, blendowanie, miksowanie pokarmów
- Poddawanie obróbce termicznej: gotowanie, gotowanie na parze, duszenie
- Doprawianie potraw łagodnymi ziołami i przyprawami.
- Jedzenie świeżo przygotowanych potraw

TECHNIKI UTRUDNIAJĄCE TRAWIENIE

- Wybieranie owoców niedojrzałych
- Wybieranie starych warzyw
- Smażenie, mocne grillowanie
- Dodawanie do potraw dużej ilości, słabej jakości tłuszczów
- Spożywanie produktów skrobiowych (np. ziemniaków, ryżu) ugotowanych dzień wcześniej – produkty te są bogate w skrobię oporną na trawienie, przez co mogą nasilać dolegliwości.

PAMIĘTAJ O NAWODNIENIU W CIĄGU DNIA

Wypijaj minimum 1,5-2 litrów płynów dziennie (oprócz wody zawartej w potrawach i produktach) = **6-8 szklanek**

PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS JAKOŚCIOWY DIETY

ŚNIADANIE

Kanapki z twarogiem i warzywami

- Chleb / bułka pszenna
- Masło / oliwa z oliwek
- Twaróg chudy + jogurt naturalny / serek wiejski lekki
- Sałata masłowa
- Pomidor bez skórki

II ŚNIADANIE

Owsianka z musem jabłkowym

- Płatki owsiane błyskawiczne
- Jogurt naturalny / skyr
- Mus z jabłka
- Cynamon

OBIAD

Gotowany dorsz z ryżem i duszoną cukinią

- Filet z dorsza
- Biały ryż
- Cukinia
- Oliwa z oliwek
- Jogurt naturalny

PODWIECZOREK

Deser bananowy:

- Biskopki bezcukrowe
- Banan
- Skry – jogurt typu islandzkiego
- mus brzoskwinowy

KOLACJA

Zupa krem z marchwi z kurczakiem

- Filet z kurczaka gotowany
- Marchew
- Ziemniaki
- Mleko
- Oliwa z oliwek dodana na zimno do gotowej potrawy
- Przyprawy do smaku



SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ
Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji w Szczecinie

GRUPA PRODUKTÓW	NAJCZĘŚCIEJ DOBRZE TOLEROWANE i/lub O WYSOKIEJ WARTOŚCI ODŻYWCZEJ dlatego ZALECANE	NAJCZĘŚCIEJ WYWOŁUJĄCE DOLEGLIWOŚCI i/lub O NISKIEJ WARTOŚCI ODŻYWCZEJ dlatego NIEZALECANE
PRODUKTY ZBOŻOWE	wszystkie mąki średniego i niskiego przemiału; mąka pszenna, ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa; białe pieczywo pszenne i mieszane; kasze średnio i drobnoziarniste, np.: manna, kukurydziana, jęczmienna (mazurska, wiejska), orkiszowa, jaglana, krakowska; płatki naturalne błyskawiczne np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, żytnie, ryżowe; makarony drobne; ryż biały; potrawy mączne, np.: pierogi, kopytka, kluski bez okras (w ograniczonych ilościach); suchary	wszystkie mąki żytnie i pełnoziarniste; pieczywo z dodatkiem cukru, słod, syropów, miodu, karmelu; białe pieczywo pszenne i mieszane; pieczywo żytnie i pełnoziarniste; pieczywo na zakwasie; pieczywo cukiernicze i półcukiernicze; produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy; kasze gruboziarniste, np.: gryczana, pęczak; płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe; makarony grube i pełnoziarniste; ryż brązowy, ryż czerwony; potrawy mączne; otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe.
WARZYWA I PRZETWORY WARZYWNE	warzywa młode, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu (z wykluczeniem przeciwwskazanych); warzywa liściaste; warzywa dyniowate; pomidor bez skóry (w ograniczonych ilościach); ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone bez dodatku tłuszczu	warzywa kapustne: kapusta, brukselka, kalafior, brokuł, rzodkiewka, rzepa; warzywa cebulowe podawane na surowo oraz smażone: cebula, por, czosnek, szczypior; ogórki, papryka, kukurydza; warzywa przetworzone tj. warzywa konserwowe (marynaty), warzywa smażone lub przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; kiszona kapusta, kiszone ogórki; grzyby; surówki z dodatkiem śmietany; ziemniaki smażone (frytki, talarki); puree w proszku
NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH	produkty z nasion roślin strączkowych: niesłodzone napoje roślinne, tofu naturalne, jeśli dobrze tolerowane	wszystkie suche nasiona roślin strączkowych
OWOCE I PRZETWORY OWOCOWE	owoce gotowane, rozdrobnione; dojrzałe/rozdrobnione (bez skórki i pestek); przeciery i musy owocowe bez dodatku cukru; dżemy owocowe niskosłodzone bezpestkowe (w ograniczonych ilościach); owoce drobnopestkowe, gotowane, pozbawione pestek, przetarte przez sito	owoce surowe; owoce niedojrzałe; owoce ciężkostrawne (czereśnie, gruszki, śliwki); winogrona; owoce cytrusowe; owoce przetworzone np.: owoce w syropach cukrowych, owoce kandyzowane, przetwory owocowe wysokosłodzone; owoce suszone; dżemy owocowe wysokosłodzone.
NASIONA, PESTKI, ORZECHY	siemię lniane mielone	wszystkie nasiona, pestki, orzechy; „masło orzechowe”; wiórki kokosowe
RYBY I PRZETWORY RYBNE	wszystkie ryby morskie i słodkowodne, gotowane; konserwy rybne w sosie własnym (w ograniczonych ilościach)	ryby surowe; ryby smażone na dużej ilości tłuszczu; ryby wędzone; konserwy rybne w oleju
JAJA	gotowane na miękko; jaja sadzone i jajecznica na parze	gotowane na twardo; jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; jajecznica, jaja sadzone, omlety, kotlety jajeczne smażone tłuszczu



SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ
Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji w Szczecinie

GRUPA PRODUKTÓW	NAJCZĘŚCIEJ DOBRZE TOLEROWANE i/lub O WYSOKIEJ WARTOŚCI ODŻYWCZEJ dlatego ZALECANE	NAJCZĘŚCIEJ WYWOŁUJĄCE DOLEGLIWOŚĆ i/lub O NISKIEJ WARTOŚCI ODŻYWCZEJ dlatego NIEZALECANE
MIĘSO I PRZETWORY MIĘSNE	z małą zawartością tłuszczu, np.: drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np.: polędwica, schab, szynka; chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych; chude gatunki kiełbas (w ograniczonych ilościach); galaretki drobiowe	z dużą zawartością tłuszczu, np.: tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina; mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli; mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu; tłuste wędliny, np.: baleron, boczek; tłuste i niskogatunkowe kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele; pasztety; wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson); mięsa surowe np. tatar
MLEKO I PRODUKTY MLECZNE	mleko i sery twarogowe chude lub półtłuste;; niskotłuszczowe naturalne napoje mleczne fermentowane bez dodatku cukru (np. jogurt, kefir, maślanka)	mleko i sery twarogowe tłuste; mleko skondensowane; jogurty, napoje i desery mleczne z dodatkiem cukru; wysokotłuszczowe napoje mleczne fermentowane; tłuste sery podpuszczkowe; tłuste sery dojrzewające; śmietana
TŁUSZCZE	masło (w ograniczonych ilościach); miękka margaryna; oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek.	tłuszcze zwierzęce, np.: smalec, słonina, łój; twarde margaryny; masło klarowane; majonez; tłuszcz kokosowy i palmowy; „masło kokosowe”; frytura smaźalnicza
NAPOJE	woda niegazowana, zwłaszcza z zawartością wapnia; słabe napary herbat, np.: czarna, zielona, czerwona, biała; napary owocowe; kawa zbożowa (w ograniczonych ilościach); bawarka; soki warzywne, rozcieńczone (w ograniczonych ilościach); kompoty, rozcieńczone (bez dodatku cukru); napoje roślinne z dodatkiem wapnia, bez cukrów z wyjątkiem tych produkowanych na bazie kokosa	woda gazowana; napoje gazowane; napoje wysokosłodzone; soki owocowe, zwłaszcza cytrusowe; nektary owocowe; wody smakowe z dodatkiem cukru; mocne napary kawy i herbaty; napary mięty; sok pomidorowy; mocne wywary; kakao naturalne; napoje energetyzujące; napoje alkoholowe
PRZYPRAWY	łagodne naturalne przyprawy ziołowe i korzenne np.: liść laurowy, ziele angielskie, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazylija, oregano, tymianek, lubczyk, rozmaryn, pieprz ziołowy, goździki, cynamon (w ograniczonych ilościach); sól i cukier (w ograniczonych ilościach)	ostre przyprawy np.: czarny pieprz, pieprz cayenne, ostra papryka, papryka chili; kostki rosółowe i esencje bulionowe; gotowe bazy do zup i sosów; gotowe sosy sałatkowe i dressingi; musztarda, keczup, ocet; sos sojowy, przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej.
DESERY (w ograniczonych ilościach)	budyń (bez dodatku cukru); galaretka (bez dodatku cukru); kisiel (bez dodatku cukru); ciasta drożdżowe, niskosłodzone; ciasta biszkoptowe, niskosłodzone (bez dodatku proszku do pieczenia)	słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu; sałatki owocowe, z surowych owoców; torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami, bitą śmietaną; ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu i cukru; ciasto francuskie; czekolada i wyroby czekoladopodobne
BŁONNIK	BŁONNIK ROZPUSZCZALNY miąższ jabłek, banany, morele, brzoskwinie, marchew, ziemniaki, płatki owsiane, łuski babki płesznik, siemię lniane	BŁONNIK NIEROZPUSZCZALNY Pieczywo razowe, grube kasze, nasiona roślin strączkowych, surowe warzywa i owoce poza wymienionymi w zalecanych