



Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Puławach

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

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego ma za zadanie zmniejszenie wydzielania soku żołądkowego.

Dieta 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

Produktami działającymi pobudzająco na wydzielanie soku żołądkowego są:

- mocne rosoly, buliony,
- esencjonalne wywary warzywne, grzybowe,
- galarety,
- wody gazowane,
- kwaśne napoje, nierozcieńczone soki z owoców i warzyw,
- napoje alkoholowe,
- kawa naturalna, mocna herbata,
- produkty marynowane, wędzone,
- potrawy pikantne, smażone, pieczone, ostre przyprawy

Białko

- Ilość białka w diecie należy zwiększyć do 1,2 g/kg mc.
- Białko pełnowartościowe z mleka, twarogu, jaj, drobiu, ryb, mięsa wiąże nadmiar kwasu solnego.
- niewskazane jest mleko w ilościach większych niż 0,7-1 l/dobę. Mleko początkowo osłania błonę śluzową żołądka, łagodzi ból, a po wchłonięciu zawarty w mleku wapń



Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Puławach

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

wpływa na zwiększenie wydzielania gastryny, która działa pobudzająco na czynność wydzielniczą żołądka

Tłuszcze

- wykazują zdolność hamowania wydzielania kwasu solnego, zmniejszając jednocześnie 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.

Inne uwagi:

- do produktów hamujących wydzielanie żołądkowe należą słabe roztwory cukru,
- ograniczeniom podlega błonnik pokarmowy - należy więc wykluczyć pieczywo razowe, grube kasze oraz surowe warzywa i owoce,
- potrawy powinny mieć konsystencję papkowatą - aby ograniczyć żucie wzmagające wydzielanie żołądkowe.

Nazwa produktu lub potrawy	Produkty/potrawy dozwolone	Produkty/potrawy przeciwwskazane
Produkty zbożowe	Pieczywo jasne i czerstwe, sucharki, drobne kasze: manna, krakowska, jęczmienna łamana, ryż, drobne makarony; kasze i płatki owsiane niekiedy wymagają przetarcia	Pieczywo razowe żytnie i pszenne, każde pieczywo świeże, rogaliki francuskie (croissant), grube kasze: pęczak, gryczana, grube makarony
Mleko i produkty mleczne	Mleko słodkie (<2%) i zsiadłe, biały ser (chudy lub półtłusty), serek homogenizowany	Sery żółte i topione, sery pleśniowe, Feta, serki typu Fromage
Jaja	Gotowane na miękko, w koszulkach, ścięte na parze w formie jajecznicy, sadzone, omlety	Gotowane na twardo i smażone w zwykły sposób
Mięso, wędliny, ryby	Mięsa chude: wołowina, cielęcina, kurczak, indyk (najlepiej mięso bez skóry, z piersi), wędliny chude: szynka, polędwica; ryby chude: dorsz, leszcz, mintaj, morszczuk, pstrąg, sola, szczupak, sandacz;	Mięsa tłuste: baranina, wieprzowina, gęsi, kaczki, wędliny tłuste; pasztety, wędliny podrobowe; mięsa peklowane; konserwy mięsne i rybne; ryby tłuste, jeśli są źle tolerowane, ryby wędzone
Tłuszcze	Margaryny miękkie; oleje roślinne: rzepakowy, oliwa z oliwek, sojowy, słonecznikowy, kukurydziany	Śmietana, smalec, słonina, boczek, lój, margaryny twarde
Ziemiaki	Gotowane, gotowane tłuczone, puree	Frytki, wszelkiego rodzaju ziemniaki smażone, placki ziemniaczane, pyzy, czipsy



Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Puławach

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

Warzywa	Marchew, kalafior, buraki, dynia, szpinak, kabaczki, młody zielony groszek- najczęściej przetarty w formie zupy lub puree, młoda fasolka szparagowa; warzywa z wody oprószone mąką z dodatkiem margaryny, bez zasmażek; na surowo: zielona sałata, cykoria, pomidory bez skórki, utarta marchew z jabłkiem	Wszystkie odmiany kapusty (czasem dopuszcza się niewielki dodatek kapusty włoskiej) papryka, szczypior, cebula, rzodkiewki, kukurydza (również z puszki); warzywa z zasmażką; warzywa konserwowane z octem
Owoce	Owoce gotowane, ewentualnie przetarte, rozcieńczone soki z owoców jagodowych lub cytrusowych	Wszystkie owoce surowe; owoce suszone, orzechy; zupy owocowe; owoce w galarecie, kremie, kompoty
Suche strączkowe	Żadne	Wszystkie są przeciwwskazane
Cukier i słodczyce	Cukier (dozwolony, ale nie preferowany), miód, dżemy bez pestek, przetwory owocowe pasteryzowane:	Chałwa, czekolada, słodczyce zawierające tłuszcz, kakao, orzechy;
Przyprawy	Tylko łagodne w ograniczonych ilościach: sól, cukier, sok z cytryny, koper zielony, wanilia	Ostre przyprawy: ocet, pieprz, musztarda, papryka, wszelkiego rodzaju pickle
Zupy	Kleiki, krupniki z dozwolonych kasz, zupy mleczne; zupy jarzynowe z dozwolonych warzyw, zupa ziemniaczana; zupy zagęszczone zawiesiną mąki w wodzie, mleku bez zasmażek	Kapuśniak, zupa ogórkowa, fasolowa, grochówka, zupy zaprawiane zasmażkami, zupy w proszku, zupy owocowe, barszcz, pomidorowa, zupy na wywarach mięsnych
Potrawy mięsne i rybne	Gotowane, duszone bez uprzedniego obsmażania; pieczone w folii aluminiowej, rękawie foliowym lub pergaminie; potrawki, pulpety, budynie	Smażone, duszone, pieczone w tradycyjny sposób
Potrawy z mąki i kasz	Kasze gotowane na sypko lub rozklejone, budynie z kasz z dodatkiem mięsa, warzyw lub owoców; lane kluski, leniwe pierogi z małym dodatkiem mąki	Smażone; kotlety z kaszy, kluski kładzione, francuskie, zacierki
Sosy	O smaku łagodnym, zagęszczone zawiesiną z mąki w wodzie lub mleku: koperkowy, cytrynowy, potrawkowy; sosy owocowe; majonez domowy świeżo przygotowany z dodatkiem soku z cytryny (bez musztardy)	Ostre, na zasmażkach, sosy na mocnych i tłustych wywarach mięsnych lub z kości
Desery	Kompoty, kisiele, kisiele, biszkopty, czerstwe ciasto drożdżowe	Torty i ciastka z kremem lub bitą śmietaną, pączki, faworki, tłuste ciasta jak francuskie, kruche, piaskowe, owoce w galarecie lub kremie
Napoje	Herbata, kawa (o ile nie ma przeciwwskazań), mleko, napoje owocowe, soki warzywne, herbatki owocowe i ziołowe	Mocne kakao, płynna czekolada, napoje alkoholowe, napoje gazowane

Źródło:



Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Puławach

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

Dietetyka, Żywienie zdrowego i chorego człowieka, H. Ciborowska, A. Rudnicka, Wyd. PZWL, 2009

Zasady prawidłowego żywienia chorych w szpitalach, pod red. M Jarosza; W.B Szostak, A.Cichocka

Opracowała:

Katarzyna Rułka – Dietetyk

Ewa Kawalec – mgr pielęgniarstwa

Edukator ds. diabetologii