



Szpital Specjalistyczny w Pile  
im. Stanisława Staszica

## *Zalecenia żywieniowe*

### *w Chorobie wrzodowej żołądka (dwunastnicy)*

#### DIETA LEKKOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO

W diecie należy ograniczyć produkty działające pobudzająco na czynność wydzielniczą żołądka: mocne rosoly, buliony, esencjonalne wywary warzywne, grzybowe, galarety, wody gazowane, kwaśne napoje, nierozcieńczone soki owocowe i warzywne, napoje alkoholowe (wino, piwo), kawa naturalna, mocna herbata, produkty marynowane, wędzone, potrawy pikantne, słone, smażone, pieczone, ostre przyprawy.

Z diety wykluczyć należy produkty trudno strawne, wzdymające, ostro przyprawione. Posiłki niewielkie objętościowo należy spożywać regularnie o jednakowych porach dnia, 5 razy dziennie. Ważne znaczenie ma temperatura potraw- nie powinny być ani gorące ani zbyt zimne.

Zastosowanie:

- choroba wrzodowa żołądka i dwunastnicy
- przewlekły nadkwaśny nieżyt żołądka
- refluks żołądkowo-przełykowy
- dyspepsje czynnościowe żołądka

W diecie należy ograniczyć produkty działające pobudzająco na czynność wydzielniczą żołądka: mocne rosoly, buliony, esencjonalne wywary warzywne, grzybowe, galarety, wody gazowane, kwaśne napoje, nierozcieńczone soki owocowe i warzywne, napoje alkoholowe (wino, piwo), kawa naturalna, mocna herbata, produkty marynowane, wędzone, potrawy pikantne, słone, smażone, pieczone, ostre przyprawy.

Z diety wykluczyć należy produkty trudno strawne, wzdymające, ostro przyprawione. Posiłki niewielkie objętościowo należy spożywać regularnie o jednakowych porach dnia, 5 razy dziennie.

Ważne znaczenie ma temperatura potraw- nie powinny być ani gorące ani zbyt zimne.

## Produkty i potrawy zalecane i przeciwwskazane.

Produkty i potrawy	Zalecane	Przeciwwskazane
<b>Produkty zbożowe</b>	Pszenne, czerstwe pieczywo, mąka pszenna jasna, sucharki rozmoczone. Drobne kasze : manna, jęczmienna, płatki owsiane (kasze i płatki wymagają czasami przetarcia), ryż, makarony pszenne, kluski gotowane, pyzy drożdżowe	Każde pieczywo świeże, pieczywo razowe żytnie i pszenne, Pumpernikiel, pieczywo chrupkie. Mąki żytnie i razowe, grube kasze: kasza gryczana, pęczak , makarony pełnoziarniste.
<b>Mleko i produkty mleczne</b>	Mleko (do 2% tłuszczu), mleko zsiadłe, świeży biały ser (chudy i półtłusty), słodka śmietanka, serki homogenizowane, jogurt naturalny- w niewielkich ilościach.	Jogurty, kefir, sery żółte i topione, sery pleśniowe, sery typu feta, serki typu fromage, kwaśna śmietana, maślanka.
<b>Jaja</b>	Gotowane na miękko, w koszulkach, potrawy z jaj przygotowywane na parze: jajecznica, jaja sadzone, omlety, żółtko do zaprawiania zup.	Gotowane na twardo, smażone na tłuszczu, jaja w majonezie.
<b>Mięso</b> <b>Wędliny</b> <b>Ryby</b>	Mięsa chude gotowane: drób (kurczak, indyk, najlepiej mięso z piersi, bez skóry), chuda wołowina, cielęcina, królik. Chude wędliny wieprzowe i drobiowe (szynka, polędwica). Ryby chude: leszcz, pstrąg, szczupak, sandacz, dorsz, mintaj, morszczuk, sola.	Mięsa tłuste: wieprzowina, baranina, kaczka, gęś, dziczyzna, mięsa peklowane i smażone, boczek, żeberka, golonka. Wędliny tłuste, pasztety, wędliny podrobowe, konserwy mięsne. Ryby wędzone, ryby tłuste (śledź, makrela, łosoś, sardynki, tuńczyk), konserwy rybne.
<b>Tłuszcze</b>	Masło w ograniczonych ilościach, margaryny miękkie kubkowe. Oleje na zimno: olej rzepakowy, oliwa z oliwek, olej sojowy, słonecznikowy, kukurydziany, lniany.	Margaryny twarde, smalec, słonina, duże ilości masła.
<b>Warzywa</b>	Marchew, kalafior, buraki, dynia, szpinak, kabaczki, młody zielony groszek (najlepiej przetarty), młoda fasolka szparagowa, sałata zielona, pomidory bez skórki, warzywa gotowane.	Warzywa kapustne, papryka, szczypior, cebula, ogórki, szczaw, rzepa, rzodkiewki, kukurydza (także konserwowa), warzywa z zasmażkami lub smażone, warzywa w zalewie octowej, surówki, kalarepa, pietruszka (korzeń), seler.
<b>Owoce</b>	Dojrzałe, bez skórki i pestek, gotowane (ewentualnie przetarte), jabłka, truskawki (surowe truskawki można podać za zgodą lekarza), morele, brzoskwinie. Rozcińczone soki z jabłek, brzoskwiń, moreli, bananów.	Wszystkie owoce surowe, suszone, cytryna, pomarańcze, grejpfruty, wiśnie, czereśnie, porzeczki, agrest, śliwki.
<b>Suche nasiona roślin strączkowych</b>		Groch, fasola, soja, soczewica, bób

<b>Przyprawy</b>	Łagodne: koper zielony, wanilia, oregano, bazylia, szałwia, kminek, natka pietruszki, kurkuma, cynamon.	Ostre: ocet, pieprz, musztarda, papryka, chrzan, maggi, kostki bulionowe, tabasco, sól.
<b>Zupy</b>	Zupy mleczne, kleiki, krupniki z dodatkiem kasz drobnych, zupy jarzynowe z dozwolonych warzyw, zupa ziemniaczana, zupy zagęszczane zawiesiną mąki w wodzie lub słodkiej śmietance, zupy zaprawiane żółtkiem, zupy krem z warzyw.	Tłuste, zawiesiste, na bazie tłustych mięs, zaprawiane śmietaną, kwaśne, pikantne, z warzyw kapustnych, strączkowych, cebuli.
<b>Potrawy z mięs i ryb</b>	Gotowane, duszone bez uprzedniego obsmażania, pieczone w folii aluminiowej/pergaminie/rękawie foliowym. Potrawki, pulpety, budynie z mięs i ryb chudych.	Smażone, duszone, pieczone z dodatkiem tłuszczu. Potrawy z mięs tłustych, z dodatkiem mąki, smażone na tłuszczu lub polewane tłuszczem.
<b>Desery, słodcze</b>	Kisiele, musy, galaretki z owoców dozwolonych, kompoty z dozwolonych owoców, kremy z mleka, ciasto drożdżowe czerstwe, mało słodki biszkopt, budynie, kleiki, miód, dżemy niskosłodzone.	Desery z dużą ilością cukru, ciasta z bitą śmietaną lub kremem, pączki, faworki, ciasto francuskie, piaskowe, kruche, keksy, makowiec, desery z przeciwwskazanych owoców, z czekoladą, z orzechami, czekolada, ciasta produkowane przemysłowo, chałwa, kakao, torty, dżemy z pestkami.
<b>Napoje</b>	Woda niegazowana, słaba herbata, słaba kawa zbożowa.	Kawa, mocna herbata, napoje gazowane, mocne kakao, płynna czekolada, napoje alkoholowe, soki cytrusowe.
<b>Inne</b>	Grzyby.	Orzechy- wszystkie rodzaje, pestki, nasiona.

Źródło:

„Dietetyka, Żywność zdrowego i chorego człowieka”, H. Ciborowska, A. Rudnicka, Wydawnictwo Lekarskie PZWL  
„Praktyczny podręcznik dietetyki” red. prof. dr hab. n. med. M. Jarosz, Instytut Żywności i Żywienia

Opracowała : Elżbieta Iwachów – Kierownik Działu Żywności