

IIB. DIETA LEKKOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (WRZODOWA)

ENERGIA: 2000-2200 kcal Białko: 80-85g Tłuszcz: 70g Węglowodany: 260-300g

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa) znajduje zastosowanie m.in: w chorobie żołądka i dwunastnicy, w nieżycie żołądka, w refluksie żołądkowo – przełykowym, w dyspepsjach czynnościowych żołądka. Dieta ma na celu neutralizowanie soku żołądkowego, ograniczenie potraw pobudzających wydzielanie kwasu solnego. Do potraw wzmagających wydzielanie żołądkowe należą: mocna herbata i kawa, wody gazowane, nierozcieńczone soki, mocne buliony mięsne, potrawy smażone, ostre przyprawy. Do produktów hamujących wydzielanie kwasu solnego należą: łatwostrawne tłuszcze, słabe roztwory cukru. Dieta powinna być bogata w białko pełnowartościowe min; chude mięso, jaja. Mleko należy spożywać w ograniczonych ilościach, gdyż wapń pobudza wydzielanie soku żołądkowego.

Uwagi technologiczne:

Potrawy przyrządza się metodą gotowania lub duszenia bez obsmażania na tłuszczu. Zupy i sosy podprawia się zawiesiną z mąki i mleka. Warzywa i owoce podaje się w postaci gotowanej, rozdrobnione. Zabronione są potrawy smażone, pieczone w sposób tradycyjny.

PRODUKTY I POTRAWY	ZALECANE	ZABRONIONE
NAPOJE	Woda niegazowana, rozcieńczone soki, słaba herbata, jogurt naturalny, napary ziołowe	Alkohol, mocna kawa, kakao, czekolada, kwaśne przetwory mleczne, mocna herbata, woda i napoje gazowane
PIECZYWO	Pszenne, czerstwe, bułki, biszkopty	Świeże, żytnie i razowe
DODATKI DO PIECZYWA	Masło, twaróg, jaja na miękko, pasty mięsne, chude wędliny	Tłuste wędliny, podroby, pasztety, smalec, sery topione, sery dojrzewające, konserwy, jajecznica, dżem, miód
ZUPY I SOSY	Zupy przygotowane na wywarach warzywnych, krupnik, słabe wywary, owocowe, podprawione zawiesiną z mąki i mleka, łagodne sosy	Tłuste buliony, zasmażane, zaprawiane śmietaną, pikantne, grochówka, fasolówka, grzybowa, kapuśniak, sosy cebulowe, grzybowe
DODATKI DO ZUP	Bułka, grzanki, ryż, ziemniaki, drobne kasze i makarony, lane ciasto	Grube kasze i makarony, groch, fasola, kluski kładzione
POTRAWY PÓŁMIĘSNE I BEZMIĘSNE	Budynie z kasz, warzyw, risotto, pierogi leniwe, kopytka	Potrawy smażone, pyzy, placki, kotlety, krokiety, bigos, fasolka po bretońsku, łazanki
MIĘSO, RYBY I DRÓB	Chude gatunki mięs i ryb gotowane, pulpety, potrawki	Tłuste gatunki mięs, baranina, kaczka, wieprzowina, tłuste ryby (węgorz, łosoś), potrawy smażone, wędzone, marynowane
TŁUSZCZE	Masło, olej, oliwa z oliwek, śmietanka	Smalec, słonina, boczek, twarde margaryny, kwaśna śmietana
WARZYWA	Warzywa młode, najlepiej w formie ugotowanej, Marchew, dynia, buraki, kabaczki, pietruszka, seler, szpinak	Kiszonki, Kapusta, cebula, czosnek, groch, fasola, ogórki, rzodkiewka, brukiew, papryka, szczaw, warzywa w postaci grubo startych surówek, sałatek, marynat
ZIEMNIAKI	Gotowane, pieczone	Smażone, frytki, chipsy
OWOCE	Dojrzałe, bez skórki, jagodowe, banany, jabłka gotowane lub pieczone	Agrest, wiśnie, czereśnie, gruszki, daktyle, owoce suszone, marynowane
DESERY	Biszkopty, kisiele, budynie, galaretki owocowe, musy	Torty, ciasta francuskie, pączki, czekolada, batony, chałwy, lody
PRZYPRAWY	Tylko łagodne (sól, kminek, zioła, sok z cytryny, koperek, wanilia, cynamon, zielona pietruszka)	Ostre (ocet, pieprz, musztarda, papryka, chili)



Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej
Uniwersytecki Szpital Kliniczny nr 1 im. Norberta Barlickiego

Uniwersytetu Medycznego w Łodzi

90-153 Łódź, ul. Kopcińskiego 22 | NIP 725-10-19-093 | REGON 000288774

Tel. 42 677 68 34 | Fax 42 678 11 76

www.barlicki.pl