

ZALECENIA ŻYWIENIOWE

Dieta w zapaleniu błony śluzowej żołądka oraz w chorobie wrzodowej
żołądka i dwunastnicy

DIETA ŁATWO STRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO

Celem diety jest między innymi ograniczenie spożywania produktów pobudzających wydzielanie kwasu solnego, neutralizowanie kwasu solnego, niedrażnienie chemiczne, mechaniczne i termiczne błony śluzowej żołądka.

NAJWAŻNIEJSZE ZASADY ŻYWIENIOWE:

- W ciągu dnia spożywaj 5-6 małych posiłków, co 3-4 godziny, pierwszy posiłek staraj się zjeść do 1h po przebudzeniu, natomiast ostatni posiłek 2-3 godziny przed snem.

Ważne, aby temperatura potraw nie była zbyt wysoka, ani zbyt niska – umiarkowana temperatura chroni przed przekrwieniem błony śluzowej żołądka.

- Ogranicz produkty i potrawy drażniące błonę śluzową żołądka np. mocne rosoly, buliony, esencjonalne wywary warzywne, grzybowe, galarety, wody gazowane, kwaśne napoje, nierozcieńczone soki z warzyw i owoców, napoje alkoholowe (wino, piwo), kawa naturalna, mocna herbata, produkty marynowane, wędzone, potrawy pikantne, słone, smażone, pieczone, ostre przyprawy.
- Zwróć uwagę na sposób przygotowywania potraw: zrezygnuj z tłustych potraw smażonych – zastąp je: gotowaniem w wodzie, gotowaniem na parze, duszeniem bez dodatku tłuszczu, pieczeniem w rękawie lub folii bez dodatku tłuszczu, w pergaminie, w naczyniach ceramicznych, na ruszcie, w opiekaczu lub grillu elektrycznym
- Ogranicz spożywanie soli – w celu doprawienia potraw używaj np. koperek, zielona pietruszka, cynamon, sok z cytryny, cukier, wanilia.
- Pamiętaj o regularnym nawodnieniu – w ciągu dnia staraj się wypić ok. 2-2,5l wody najlepiej niegazowanej.
- Należy zwiększyć ilość białka w diecie. W tym celu należy zwiększyć spożycie produktów takich jak: mleko (do 0,7l/dzień nie więcej), twaróg, jaja, drób, ryby, mięsa. Białko pełnowartościowe wiąże nadmiar kwasu solnego.
- Tłuszcze wykazują zdolność hamowania wydzielania kwasu solnego, zmniejszają motorykę żołądka. W tym celu należy uwzględnić w diecie tłuszcze łatwostrawne, dodawane do potraw na surowo (masło, olej sojowy, słonecznikowy, kukurydziany, rzepakowy, oliwa z oliwek)

- Staraj się ograniczyć spożywanie surowych warzyw i owoców – mogą powodować wzdęcia oraz podrażnienie błony śluzowej żołądka. Aby zmniejszyć ilość błonnika pokarmowego w warzywach i owocach, obieraj je ze skórki, gotuj, miksuj i przecieraj przez sito
- Podczas długiego żucia następuje zwiększona produkcja kwasu solnego, dlatego aby skrócić czas gryzienia pokarmów, posiłki powinny mieć konsystencję papkowatą.

PRODUKTY ZALECANE I PRZECIWWSKAZANE :

PRODUKTY I POTRAWY	✓ ZALECANE	X PRZECIWWSKAZANE
Produkty zbożowe	Chleb pszenney, bułki pszenne, biszkopty, rogalie maślane, chałki, Ryż biały, drobne kasze (manna, jęczmienna), makaron nitki	Chleb żytni świeży, chleb razowy, pieczywo chrupkie, grube makarony, grube kasze, ryż brązowy
Mleko i jego przetwory	Mleko słodkie, jogurty, chude sery twarogowe, serki wiejskie,	Tłuste sery, serki topione, serki typu „Fromage”, kwaśne przetwory mleczne, maślanka
Mięso, drób, wędliny, ryby	Chude gatunki mięs: kurczak, cielęcina, indyk, królik Chude ryby: dorsz, pstrąg, okoń, mintaj Chude wędliny drobiowe	Tłuste gatunki mięs: wieprzowina, wołowina, kaczki, smażone mięso, wędzone, marynowane, konserwy mięsne
Tłuszcze	Dodawane na surowo: olej słonecznikowy, olej rzepakowy, oliwa z oliwek, masło	Smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde
Ziemniaki	Gotowane, pieczone bez tłuszczu, puree	Smażone z tłuszczem, frytki
Warzywa	Młode, soczyste: marchew, dynia, pietruszka, buraki, szpinak, szparagi, warzywa gotowane, przetarte W ograniczonych ilościach: kalafior, brokuły, fasolka szparagowa, groszek zielony, seler, sałata zielona	Warzywa kapustne: cebula, czosnek, pory, ogórki, brukiew, rzodkiewki, pomidory, papryka, suche nasiona roślin strączkowych, rabarbar, kukurydza, grzyby, warzywa z majonezem, marynowane, smażone na tłuszczu
Owoce	Dojrzałe, soczyste, bez skórki, niekwaśne: jagodowe, winogrona bez pestek i skórki, cytrusowe, brzoskwinie, morele, banany, jabłka pieczone, gotowane	Gruszki, daktyle, czereśnie, arbuz, wiśnie, śliwki, orzechy, owoce marynowane, suszone
Przyprawy	Bardzo łagodne: cukier, wanilia, zielona pietruszka, koperek, cynamon	Ostra papryka, chili, musztardy, ziele angielskie, liść laurowy, gałka muskatowa, gorczyca, ocet, pieprz, chrzan, maggi, kostki bulionowe,
Desery	Kisiele, budynie, galaretki owocowo - mleczne, kompoty, musy	Tłuste ciasta z kremami, słodczyce zawierające kakao, chałwa, desery z orzechami, czekolada, batony, desery z proszkiem spulchniającym

Napoje

Kawa zbożowa z mlekiem, soki owocowe i warzywne rozcieńczone mlekiem, wody niegazowane
W ograniczonych ilościach: słaba herbata czarna, ziołowa, owocowa.

Alkohole, mocne kawy i herbaty, wody gazowane, słodkie napoje gazowane, kakao, płynna czekolada.

Zalecenie dotyczące stylu życia:

- Śpij na plecach z poduszką uniesioną ok. 40°,
- Unikaj spania na prawym boku (w tej pozycji kwas solny może wydostawać się z żołądka do przełyku),
- unikaj sportów wymagających schylania się, aktywność fizyczną uprawiaj ok. 2h po spożytym posiłku,
- unikaj ciasnej odzieży upinającej brzuch i klatkę piersiową.

Opracowane zalecenia stanowią informację ogólną, nie zastąpią one indywidualnej porady dietetycznej

Opracowanie: Sebastian Żur, Klaudia Kowaliczek – dietetycy Szpitala Joannitas w Pszczynie

Sporządzono: 16.06.2025 r.