

## **DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO – 3b**

**ZASTOSOWANIE** Dietę łatwostrawną z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego zaleca się w chorobach zapalnych żołądka; w refluksie żołądkowo-przełykowym; w chorobie wrzodowej żołądka i dwunastnicy; w dyspepsji czynnościowej żołądka; w przewlekłym nadkwaśnym nieżycie żołądka.

**WARTOŚĆ ENERGETYCZNA DIETY** Wartość energetyczna Energia (En) 2000 – 2400 kcal/dobę  
Wartość odżywcza Białko Wartości referencyjne: 10-20% En 25-50 g/1000 kcal Tłuszcz ogółem  
Wartości referencyjne: 20-30% En 22-33 g/1000 kcal w tym nasycone kwasy tłuszczowe Wartości referencyjne: możliwie jak najmniej, jednak nie więcej niż 10% En < 11 g/1000 kcal Węglowodany ogółem  
Wartości referencyjne: 45-65% En 113–163 g/1000 kcal w tym cukry proste Wartości referencyjne: <10% En < 25 g/1000 kcal Błonnik 15g/1000 kcal Sód ≤ 2000mg/dobę

**CHARAKTERYSTYKA DIETY** Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego jest modyfikacją diety łatwostrawnej, która polega na ograniczeniu produktów bogatych w błonnik pokarmowy, oraz produktów i potraw działających pobudzająco na czynność wydzielniczą żołądka. Wartość energetyczna i odżywcza diety dostosowywana jest do masy ciała i stanu fizjologicznego pacjenta, w oparciu o aktualne normy żywienia dla populacji Polski oraz wytyczne towarzystw naukowych. Powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, tłuszczów. Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego powinna opierać się na spożyciu produktów i potraw świeżych, o zmniejszonej ilości nierozpuszczalnej w wodzie frakcji błonnika pokarmowego, z wykluczeniem potraw wzdymających i ciężkostrawnych. Temperatura posiłków gorących powinna wynosić minimum 60°C, natomiast z uwagi na specyfikę diety pacjent może spożywać posiłek przestudzony, o temperaturze zbliżonej do temperatury ciała człowieka.

Posiłki powinny być podawane 3-5 razy dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza i/lub dietetyka, mniej więcej o tej samej porze i podobne ilościowo, nie należy podjadać między posiłkami. Potrawy powinny być różnorodne, urozmaicone pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności oraz obróbki termicznej. W każdym posiłku należy uwzględnić wodę/napój z ograniczoną zawartością cukru. Ilość dodanego cukru nie powinna być większa niż 10g na 250 ml napoju. Do każdego posiłku powinien być uwzględniony dodatek dozwolonych warzyw lub owoców (minimum 400 g dziennie - nie wliczając w to ziemniaków i batatów), z przewagą warzyw, powinny być serwowane w formie gotowanej, rozdrobnionej. Zupy powinny być sporządzane na wywarach roślinnych. Mleko i przetwory mleczne, w tym napoje fermentowane lub produkty roślinne zastępujące produkty mleczne powinny być podawane co najmniej w 2 posiłkach w ciągu dnia. Każdego dnia należy podawać co najmniej 1 porcję z grupy mięso, jaja, roślinne zamienniki białka zwierzęcego. Ryby i/lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym. Tłuszcze zwierzęce (np. smalec) powinny być eliminowane na rzecz tłuszczu roślinnego. Przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone. Cukry proste należy eliminować z diety. Produkty używane do sporządzania potraw powinny być zawsze świeże, dobrej jakości, z aktualnym terminem przydatności do spożycia. Należy również zwracać uwagę na ich sezonowość.

**TECHNIKI KULINARNE W DIECIE** Zaleca się stosowanie poniższych technik sporządzania potraw: - gotowanie tradycyjne lub na parze, - duszenie bez wcześniejszego obsmażania, - pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych. Zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników. Ograniczyć zabielenie zup i sosów śmietaną i jej

roślinnymi zamiennikami np. mleczkiem kokosowym. Nie dodawać do potraw zasmażek.  
Ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw. Do minimum ograniczyć dodatek soli na rzecz ziół i naturalnych przypraw

| <b>Bodźce chemiczne</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>Bodźce mechaniczne</b>                                                                                                             | <b>Bodźce termiczne</b>                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| Pieczycwo razowe,ciemne<br>zupy na wywarach<br>mięsnych,kostnych,grzybowych<br>potrawy smażone i odsmażane<br>potrawy tłuste, zbyt kwaśne,zbyt<br>słone<br>sosy pikantne i mocno<br>przyprawione<br>konserwy mięsne i rybne<br>marynaty warzywne i owocowe<br>kwaśne soki owocowo -warzywne<br>używki -alkohol,kawa naturalna,<br>mocna herbata | Potrawy w dużych objętościach<br>potrawy niedostatecznie<br>rozdrobnione<br>potrawy z dużą zawartością<br>błonnika<br>potrawy smażone | Potrawy i napoje zimne -z lodówki,<br>lody, desery chłodzone<br>potrawy bardzo gorące |