

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO

Cel:

Dieta ta powinna być łatwostrawna, pozbawiona substancji powodujących wydzielanie soku żołądkowego.

Dla kogo?

- w chorobie wrzodowej żołądka i dwunastnicy
- w przewlekłym nadkwaśnym nieżycie żołądka
- w refleksie żołądkowo-przełykowym
- w dyspepsjach czynnościowych żołądka

Zalecenia:

-zalecenia są takie jak przy diecie łatwostrawnej dodatkowo usuwa się z niej określone produkty

- eliminujemy produkty: mocny rosół, buliony, esencjonalne wywary warzywne, grzybowe, galarety, wody gazowane, kwaśne napoje, nierozcieńczone soki z owoców i warzyw, napoje alkoholowe, kawa, mocna herbata, produkty marynowane, wędzone, potrawy pikantne, słone, smażone, pieczone, ostre przyprawy

-ilość białka 1,2-1,5 g/kg masy ciała

-białko powinno być pełnowartościowe z mleka, twarogu, jaj, drobiu, ryb, mięsa – wiąże nadmiar kwasu solnego.

-mleka nie więcej niż 0.7 - 1litra na dobę

-tłuszcze hamują wydzielanie kwasu solnego, zmniejszają motorykę żołądka

-30% zapotrzebowanie energetyczne pokrywa tłuszcze takie jak masło, śmietanka, tłuszcze roślinne

-słabe roztwory cukru hamują produkcję HCl.

-wyłączamy z diety produkty bogate w błonnik pokarmowy (pieczywo razowe, grube kasze, surowe warzywa i owoce)

-potrawy powinny mieć konsystencje papkowatą gdy zżucie wzmaga wydzielanie żołądkowe

-eliminuje się produkty wzdymające i ostre

- 5 posiłków dziennie o jednakowych porach, małe objętościowo

-temperatura potraw powinna być umiarkowana

-potrawy gotuje się w wodzie, na parze, dusi bez obsmażania w tłuszczu

- tłuszcz dodaje się do gotowych potraw

- zupy powinny być przecierane

-warzywa i owoce powinny być gotowane i rozdrobnione

-soki powinny być rozcieńczone, najlepiej mlekiem