

# DIETA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO

## ZASTOSOWANIE DIETY:

Dieta oszczędzająca ma za zadanie:

- dostarczyć organizmowi potrzebną ilość składników odżywczych oraz tyle energii, aby pacjent mógł utrzymać należną masę ciała,
- rozcieńczyć lub neutralizować sok żołądkowy lub też zredukować wydzielanie kwasu przez żołądek,
- nie drażnić mechanicznie, chemicznie i termicznie błony śluzowej żołądka.

Ogólną ilość białka w diecie określa się na 1 - 1,5 g na kilogram należnej masy ciała, przy czym wartość biologiczna białka powinna być wysoka.

Zalecane jest mleko, delikatne twarogi, jaja, mięso, drób, ryby.

Z tłuszczów poleca się łatwostrawny tłuszcz mleka, czyli śmietankę, masło z niewielkim dodatkiem tłuszczów roślinnych.

Składnikiem pożywienia, który powinien być ograniczony w tej diecie jest włókno pokarmowe, dlatego przeciwwskazane jest: pieczywo razowe, grube kasze, surowe warzywa i owoce.

Do potraw silnie pobudzających wydzielanie soku żołądkowego należą:

- potrawy smażone na tłuszczu, potrawy pieczone, tłuste sosy na zasmażkach,
- mocne wywary z mięsa lub kości, galarety z mięsa i ryb, wywary z silnie aromatycznych warzyw,
- potrawy słone i pikantne,
- mięso i ryby marynowane lub wędzone,
- sól kuchenna, wino, kawa naturalna, mocna herbata i inne używki.



## PRODUKTY I POTRAWY DOZWOLONE W DZIECI OSCZĘDZAJĄCEJ

<b>Napoje</b>	słodkie mleko, bawarka , słaba kawa zbożowa z mlekiem, słaba herbata, słabe napary ziołowe
<b>PIECZYWO</b>	Butki i chleb pszenny, sucharki, biszkopty, rogaliki
<b>NABIAŁ</b>	Mleko. Jaja na miękko, chudy biały ser
<b>ZUPY</b>	Zupy mleczne, zupy na słabych wywarach warzywnych i mięsnych
<b>MIĘSO</b>	Cielęcina, młoda, chuda wołowina, drób
<b>RYBY</b>	Tylko chude, gotowane
<b>WARZYWA</b>	Puree z ziemniaków, marchwi, szpinaku, buraków
<b>OWOCE</b>	Przetarte z kompotem, czy kisielem jabłka, jabłka gotowane na parze, pieczone w piekarniku bez skórki
<b>DESERY</b>	Budynie, galaretki, kisiele, musy
<b>PRZYPRAWY</b>	Wanilia, cynamon

Poleca się spożywać 6-7 razy dziennie małe objętościowo porcje.