

	<b>DIETA</b>	<b>DIETA NR 4</b>
	<b>ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIAŁANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO</b>	<b>WYDANIE III 10.03.2025</b>

<b>Nazwa diety</b>	<b>ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIAŁANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (4)</b>
<b>Zastosowanie</b>	<p><b>Dla osób:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ w chorobach zapalnych żołądka,</li> <li>✓ w refluksie żołądkowo-przełykowym,</li> <li>✓ w chorobie wrzodowej żołądka i dwunastnicy,</li> <li>✓ w dyspepsji czynnościowej żołądka,</li> <li>✓ w przewlekłym nadkwaśnym nieżycie żołądka.</li> </ul>
<b>Zalecenia dietetyczne</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego jest modyfikacją diety łatwostrawnej,</li> <li>➤ główna modyfikacja, poza ograniczeniem produktów bogatych we frakcję nierozpuszczalną błonnika pokarmowego, opiera się na ograniczeniu ilości produktów i potraw działających pobudzająco na czynność wydzielniczą żołądka,</li> <li>➤ 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,</li> <li>➤ dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, tłuszczów,</li> <li>➤ 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,</li> <li>➤ temperatura dostarczanych 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,</li> <li>➤ posiłki powinny być podawane 3-5 razy dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza i/lub dietetyka,</li> <li>➤ należy eliminować pojadanie między posiłkami,</li> <li>➤ dieta powinna być różnorodna, urozmaicona pod względem konsystencji i strawności potraw oraz obróbki termicznej,</li> <li>➤ w każdym posiłku należy uwzględnić wodę lub napój - w przypadku napojów przygotowywanych na miejscu (np. kawa, herbata, kompot) zawartość cukrów nie może być większa niż 10 g cukrów w 250 ml produktu gotowego do spożycia,</li> <li>➤ poza napojami uwzględnionymi w jadłospisie, pacjent powinien mieć zapewniony stały dostęp do wody pitnej – rekomendowane są dystrybutory z wodą na każdym oddziale,</li> <li>➤ dodatek dozwolonych warzyw lub owoców do każdego posiłku (minimum 400 g dziennie - do gramatury nie wliczane są ziemniaki i bataty), z przewagą warzyw - warzywa i owoce powinny być serwowane w formie gotowanej, rozdrobnionej,</li> <li>➤ zupy na wywarach roślinnych,</li> <li>➤ 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,</li> </ul>



	<b>DIETA</b>		<b>DIETA NR 4</b>
	<b>ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO</b>		<b>WYDANIE III 10.03.2025</b>

	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ każdego dnia należy podawać co najmniej 1 porcję z grupy mięso lub jaja lub nasiona roślin strączkowych i/lub przetwory nasion roślin strączkowych, inne roślinne zamienniki białka zwierzęcego,</li><li>➤ ryby i/lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym,</li><li>➤ tłuszcze zwierzęce (np. smalec) powinny być eliminowane na rzecz tłuszczu roślinnego, z wyjątkiem tłuszczu palmowego i kokosowego</li><li>➤ przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone,</li><li>➤ należy eliminować cukry dodane (tj. monocukry i dwocukry dodawane do żywności)</li></ul>	
	<b>Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>❖ jakość,</li><li>❖ termin przydatności do spożycia,</li><li>❖ sezonowość.</li></ul>	
	<b>Stosowane techniki kulinarne:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>❖ gotowanie tradycyjne lub na parze,</li><li>❖ duszenie bez wcześniejszego obsmażania,</li><li>❖ pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych.</li></ul>	
	<b>Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>❖ zupy na wywarach roślinnych, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników,</li><li>❖ wykluczyć zabielenie zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami np. mleczkiem kokosowym,</li><li>❖ nie dodawać do potraw zasmażek,</li><li>❖ ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw, do minimum ograniczyć dodatek soli na rzecz ziół i naturalnych przypraw.</li></ul>	
<b>Wartość energetyczna</b>	Energia (En)	2000 - 2400 kcal/dobę
<b>Wartość odżywcza</b>	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 (mono- i disacharydy)	Wartości referencyjne: <10% En
		< 25 g/1000 kcal
Błonnik	15g/1000 kcal	
Sód	≤ 2000mg/dobę	



	<b>DIETA</b> <b>ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI</b> <b>POBUDZAJĄCYCH WYDZIAŁANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO</b>	<b>DIETA NR 4</b> <b>WYDANIE III</b> <b>10.03.2025</b>
---	---	--

	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ przeciery i musy owocowe bez dodatku cukru,</li> <li>➤ dżemy owocowe niskosłodzone bezpestkowe (w ograniczonych ilościach),</li> <li>➤ owoce drobnopestkowe, gotowane, pozbawione pestek, przetarte przez sito.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ winogrona,</li> <li>➤ owoce cytrusowe,</li> <li>➤ owoce przetworzone np.: owoce w syropach cukrowych, owoce kandyzowane, przetwory owocowe wysokosłodzone,</li> <li>➤ owoce suszone,</li> <li>➤ dżemy owocowe wysokosłodzone.</li> </ul>
<b>Nasiona roślin strączkowych</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ produkty z nasion roślin strączkowych: niesłodzone napoje roślinne, tofu naturalne, jeśli dobrze tolerowane.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ wszystkie suche nasiona roślin strączkowych.</li> </ul>
<b>Nasiona, pestki, orzechy</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ siemię lniane mielone.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ wszystkie nasiona, pestki, orzechy,</li> <li>➤ „masło orzechowe”,</li> <li>➤ wiórki kokosowe.</li> </ul>
<b>Mięso i przetwory mięsne</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ z małą zawartością tłuszczu, np.: drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np.: polędwica, schab, szynka,</li> <li>➤ chude gatunki wędlin niemielenych: drobiowych, wieprzowych, wołowych,</li> <li>➤ chude gatunki kiełbas (w ograniczonych ilościach),</li> <li>➤ galaretki drobiowe.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ z dużą zawartością tłuszczu, np.: tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina,</li> <li>➤ mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli,</li> <li>➤ mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu,</li> <li>➤ tłuste wędliny, np.: baleron, boczek,</li> <li>➤ tłuste i niskogatunkowe kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele,</li> <li>➤ pasztety,</li> <li>➤ wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson),</li> <li>➤ mięsa surowe np. tatar.</li> </ul>
<b>Ryby i przetwory rybne</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ wszystkie ryby morskie i słodkowodne, gotowane,</li> <li>➤ konserwy rybne w sosie własnym (w ograniczonych ilościach).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ ryby surowe,</li> <li>➤ ryby smażone na dużej ilości tłuszczu,</li> <li>➤ ryby wędzone,</li> <li>➤ konserwy rybne w oleju.</li> </ul>
<b>Jaja i potrawy z jaj</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ gotowane na miękko,</li> <li>➤ jaja sadzone i jajecznica na parze.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ gotowane na twardo,</li> <li>➤ jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu,</li> <li>➤ jajecznica, jaja sadzone, omlety, kotlety jajeczne smażone tłuszczu.</li> </ul>
<b>Mleko i produkty mleczne</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ mleko i sery twarogowe chude lub półtłuste,</li> <li>➤ niskotłuszczowe naturalne napoje mleczne fermentowane bez dodatku cukru (np. jogurt, kefir, maślanka)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ mleko i sery twarogowe tłuste,</li> <li>➤ mleko skondensowane,</li> <li>➤ jogurty, napoje i desery mleczne z dodatkiem cukru,</li> <li>➤ wysokotłuszczowe napoje mleczne fermentowane</li> <li>➤ tłuste sery podpuszczkowe,</li> <li>➤ tłuste sery dojrzewające,</li> <li>➤ śmietana.</li> </ul>



	<p style="text-align: center;"><b>DIETA</b></p> <p style="text-align: center;"><b>ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIAŁANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO</b></p>	<p><b>DIETA NR 4</b></p> <p><b>WYDANIE III</b> <b>10.03.2025</b></p>
---	--	--

<b>Tłuszcze</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ masło (w ograniczonych ilościach),</li> <li>➤ miękka margaryna,</li> <li>➤ oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ tłuszcze zwierzęce, np.: smalec, słonina, łój,</li> <li>➤ twarde margaryny,</li> <li>➤ masło klarowane,</li> <li>➤ majonez,</li> <li>➤ tłuszcz kokosowy i palmowy,</li> <li>➤ „masło kokosowe”,</li> <li>➤ frytura smaźalnicza.</li> </ul>
<b>Desery (w ograniczonych ilościach)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ budyń (bez dodatku cukru),</li> <li>➤ galaretka (bez dodatku cukru),</li> <li>➤ kisiel (bez dodatku cukru),</li> <li>➤ ciasta drożdżowe, niskosłodzone,</li> <li>➤ ciasta biszkoptowe, niskosłodzone (bez dodatku proszku do pieczenia).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ słodczyce zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu,</li> <li>➤ sałatki owocowe, z surowych owoców,</li> <li>➤ torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami, bitą śmietaną,</li> <li>➤ ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu i cukru,</li> <li>➤ ciasto francuskie,</li> <li>➤ czekolada i wyroby czekoladopodobne.</li> </ul>
<b>Napoje</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ woda niegazowana, zwłaszcza z zawartością wapnia,</li> <li>➤ słabe napary herbat, np.: czarna, zielona, czerwona, biała,</li> <li>➤ napary owocowe,</li> <li>➤ kawa zbożowa (w ograniczonych ilościach),</li> <li>➤ bawarka,</li> <li>➤ soki warzywne, rozcieńczone (w ograniczonych ilościach),</li> <li>➤ kompoty, rozcieńczone (bez dodatku cukru),</li> <li>➤ napoje roślinne z dodatkiem wapnia, bez cukrów z wyjątkiem tych</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ woda gazowana,</li> <li>➤ napoje gazowane,</li> <li>➤ napoje wysokosłodzone,</li> <li>➤ soki owocowe, zwłaszcza cytrusowe</li> <li>➤ nektary owocowe,</li> <li>➤ wody smakowe z dodatkiem cukru,</li> <li>➤ mocne napary kawy i herbaty,</li> <li>➤ napary mięty,</li> <li>➤ sok pomidorowy,</li> <li>➤ mocne wywary,</li> <li>➤ kakao naturalne,</li> <li>➤ napoje energetyzujące,</li> <li>➤ napoje alkoholowe.</li> </ul>
<b>Przyprawy</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ łagodne naturalne przyprawy ziołowe i korzenne np.: liść laurowy, ziele angielskie, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazylija, oregano, tymianek, lubczyk, rozmaryn, pieprz ziołowy, goździki, cynamon (w ograniczonych ilościach),</li> <li>➤ sól i cukier (w ograniczonych ilościach).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ ostre przyprawy np.: czarny pieprz, pieprz cayenne, ostra papryka, papryka chili,</li> <li>➤ kostki rosołowe i esencje bulionowe,</li> <li>➤ gotowe bazy do zup i sosów,</li> <li>➤ gotowe sosy sałatkowe i dressingi,</li> <li>➤ musztarda, keczup, ocet,</li> <li>➤ sos sojowy, przyprawy wzmacniające smak w postaci <ul style="list-style-type: none"> <li>○ płynnej i stałej.</li> </ul> </li> </ul>

	Stanowisko	Imię i Nazwisko	Data	Podpis
<b>Opracował</b>	Technolog Żywnienia	Halina Praska	17.02.2025 r.	
<b>Sprawdził</b>	Przewodniczący Zespołu ds. Leczenia Żywnieniowego	Maciej Nazarewicz	20.02.2025 r.	
<b>Zatwierdził</b>	Dyrektor Szpitala	Jolanta Królak	24.02.2025 r.	