Nazwa diety	**DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (4)**
Zastosowanie	Dla osób: • w chorobach zapalnych żołądka, • w refluksie żołądkowo-przełykowym, • w chorobie wrzodowej żołądka i dwunastnicy, • w dyspepsji czynnościowej żołądka, • w przewlekłym nadkwaśnym nieżycie żołądka.
Zalecenia dietetyczne	• dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego jest modyfikacją diety łatwostrawnej, • 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, • 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, • 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, • 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 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, • posiłki powinny być podawane 3-5 razy dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza i/lub dietetyka, • należy eliminować pojadanie między posiłkami, • dieta powinna być różnorodna, urozmaicona pod względem konsystencji i strawności potraw oraz obróbki termicznej, • 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, • poza napojami uwzględnionymi w jadłospisie, pacjent powinien mieć zapewniony stały dostęp do wody pitnej – rekomendowane są dystrybutory z wodą na każdym oddziale, • 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, • zupy 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,

<table>
<tr><td></td><td colspan="2">

- 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,
- 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, z wyjątkiem tłuszczu palmowego i kokosowego
- przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone,
- należy eliminować cukry dodane (tj. monocukry i dwucukry dodawane do żywności)

Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:

- jakość,
- termin przydatności do spożycia,
- sezonowość.

Stosowane techniki kulinarne:

- 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.

Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków:

- zupy na wywarach roślinnych, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników,
- wykluczyć zabielanie 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.

</td></tr>
<tr><td>Wartość energetyczna</td><td>Energia (En)</td><td>2000 - 2400 kcal/dobę</td></tr>
<tr><td rowspan="11">Wartość odżywcza</td><td rowspan="2">Białko</td><td>Wartości referencyjne: 10-20% En</td></tr>
<tr><td>25-50 g/1000 kcal</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Tłuszcz ogółem</td><td>Wartości referencyjne: 20-30% En</td></tr>
<tr><td>22-33 g/1000 kcal</td></tr>
<tr><td rowspan="2">w tym nasycone kwasy tłuszczowe</td><td>Wartości referencyjne: możliwie jak najmniej, jednak nie więcej niż 10% En</td></tr>
<tr><td>< 11 g/1000 kcal</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Węglowodany ogółem</td><td>Wartości referencyjne: 45-65% En</td></tr>
<tr><td>113–163 g/1000 kcal</td></tr>
<tr><td rowspan="2">w tym cukry (mono- i disacharydy)</td><td>Wartości referencyjne: <10% En</td></tr>
<tr><td>< 25 g/1000 kcal</td></tr>
<tr><td>Błonnik</td><td>15g/1000 kcal</td></tr>
<tr><td>Sód</td><td>≤ 2000mg/dobę</td></tr>
</table>

Grupy środków spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane
Produkty zbożowe	• wszystkie mąki średniego i niskiego przemiału, • mąka pszenna, ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa , • białe pieczywo pszenne i mieszane, • kasze średnio i drobnoziarniste, np.: manna, kukurydziana, jęczmienna (mazurska, wiejska), orkiszowa, jaglana, krakowska, • płatki naturalne błyskawiczne np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, żytnie, ryżowe, • makarony drobne, • ryż biały, • potrawy mączne, np.: pierogi, kopytka, kluski bez okrasy (w ograniczonych ilościach), • suchary.	• wszystkie mąki żytnie i pełnoziarniste, • pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu, karmelu, • białe pieczywo pszenne i mieszane • pieczywo żytnie i pełnoziarniste, • pieczywo na zakwasie, • pieczywo cukiernicze i półcukiernicze, • produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy, • kasze gruboziarniste, np.: gryczana, pęczak, • płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe, • makarony grube i pełnoziarniste, • ryż brązowy, ryż czerwony, • potrawy mączne, • otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe.
Warzywa i przetwory warzywne	• warzywa młode, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu (z wykluczeniem przeciwskazanych), • warzywa liściaste, • warzywa dyniowate, • pomidor bez skóry (w ograniczonych ilościach)	• warzywa kapustne: kapusta, brukselka, kalafior, brokuł, rzodkiewka, rzepa, • warzywa cebulowe podawane na surowo oraz smażone: cebula, por, czosnek, szczypior, • ogórki, papryka, kukurydza, • warzywa przetworzone tj. warzywa konserwowe (marynaty), warzywa smażone lub przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, • kiszona kapusta, kiszone ogórki, • grzyby, • surówki z dodatkiem śmietany.
Ziemniaki, Bataty	• ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone bez dodatku tłuszczu.	• ziemniaki smażone (frytki, talarki), • puree w proszku.
Owoce i przetwory owocowe (w ograniczonych ilościach)	• owoce gotowane, rozdrobnione, • dojrzałe/rozdrobnione (bez skórki i pestek),	• owoce surowe, • owoce niedojrzałe, • owoce ciężkostrawne (czereśnie, gruszki, śliwki)

	• przeciery i musy owocowe bez dodatku cukru, • dżemy owocowe niskosłodzone bezpestkowe (w ograniczonych ilościach), • owoce drobnopestkowe, gotowane, pozbawione pestek, przetarte przez sito.	• winogrona, • owoce cytrusowe, • owoce przetworzone np.: owoce w syropach cukrowych, owoce kandyzowane, przetwory owocowe wysokosłodzone, • owoce suszone, • dżemy owocowe wysokosłodzone.
Nasiona roślin strączkowych	• produkty z nasion roślin strączkowych: niesłodzone napoje roślinne, tofu naturalne, jeśli dobrze tolerowane.	• wszystkie suche nasiona roślin strączkowych.
Nasiona, pestki, orzechy	• siemię lniane mielone.	• wszystkie nasiona, pestki, orzechy, • „masło orzechowe”, • wiórki kokosowe.
Mięso i przetwory mięsne	• z małą zawartością tłuszczu, np.: drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np.: polędwica, schab, szynka, • chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych, • chude gatunki kiełbas (w ograniczonych ilościach), • galaretki drobiowe.	• z dużą zawartością tłuszczu, np.: tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina, • mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli, • mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu, • tłuste wędliny, np.: baleron, boczek, • tłuste i niskogatunkowe kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele, • pasztety, • wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson), • mięsa surowe np. tatar.
Ryby i przetwory rybne	• wszystkie ryby morskie i słodkowodne, gotowane, • konserwy rybne w sosie własnym (w ograniczonych ilościach).	• ryby surowe, • ryby smażone na dużej ilości tłuszczu, • ryby wędzone, • konserwy rybne w oleju.
Jaja i potrawy z jaj	• gotowane na miękko, • jaja sadzone i jajecznica na parze.	• gotowane na twardo, • jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, • jajecznica, jaja sadzone, omlety, kotlety jajeczne smażone tłuszczu.
Mleko i produkty mleczne	• mleko i sery twarogowe chude lub półtłuste, • niskotłuszczowe naturalne napoje mleczne fermentowane bez dodatku cukru (np. jogurt, kefir, maślanka)	• mleko i sery twarogowe tłuste, • mleko skondensowane, • jogurty, napoje i desery mleczne z dodatkiem cukru, • wysokotłuszczowe napoje mleczne fermentowane,

		• tłuste sery podpuszczkowe, • tłuste sery dojrzewające, • śmietana.
Tłuszcze	• masło (w ograniczonych ilościach), • miękka margaryna, • oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek.	• tłuszcze zwierzęce, np.: smalec, słonina, łój, • twarde margaryny, • masło klarowane, • majonez, • tłuszcz kokosowy i palmowy, • „masło kokosowe”, • frytura smażalnicza.
Desery (w ograniczonych ilościach)	• budyń (bez dodatku cukru), • galaretka (bez dodatku cukru), • kisiel (bez dodatku cukru), • ciasta drożdżowe, niskosłodzone, • ciasta biszkoptowe, niskosłodzone (bez dodatku proszku do pieczenia).	• słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu, • sałatki owocowe, z surowych owoców, • torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami, bitą śmietaną, • ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu i cukru, • ciasto francuskie, • czekolada i wyroby czekoladopodobne.
Napoje	• woda niegazowana, zwłaszcza z zawartością wapnia, • słabe napary herbat, np.: czarna, zielona, czerwona, biała, • napary owocowe, • kawa zbożowa (w ograniczonych ilościach), • bawarka, • soki warzywne, rozcieńczone (w ograniczonych ilościach), • kompoty, rozcieńczone (bez dodatku cukru), • napoje roślinne z dodatkiem wapnia, bez cukrów z wyjątkiem tych produkowanych na bazie kokosa.	• woda gazowana, • napoje gazowane, • napoje wysokosłodzone, • soki owocowe, zwłaszcza cytrusowe • nektary owocowe, • wody smakowe z dodatkiem cukru, • mocne napary kawy i herbaty, • napary mięty, • sok pomidorowy, • mocne wywary, • kakao naturalne, • napoje energetyzujące, • napoje alkoholowe.
Przyprawy	• łagodne naturalne przyprawy ziołowe i korzenne np.: liść laurowy, ziele angielskie, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazylia, oregano, tymianek, lubczyk, rozmaryn, pieprz ziołowy, goździki, cynamon (w ograniczonych ilościach), • sól i cukier (w ograniczonych ilościach).	• ostre przyprawy np.: czarny pieprz, pieprz cayenne, ostra papryka, papryka chili, • kostki rosołowe i esencje bulionowe, • gotowe bazy do zup i sosów, • gotowe sosy sałatkowe i dressingi, • musztarda, keczup, ocet, • sos sojowy, przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej.