



DIETA W CHOROBIE WRZODOWEJ ŻOŁĄDKA I DWUNASTNICY

ZASTOSOWANIE DIETY

- ✓ osoby cierpiące na chorobę wrzodową

ZASADY DIETY

- ✓ wykluczenie produktów i potraw pobudzających wydzielanie soku żołądkowego jak: (potrawy smażone na tłuszczu, tłuste sosy, mocne wywary mięsne, kawa, mocna herbata i napoje gazowane, potrawy słone i pikantne, mięso i ryby wędzone)
- ✓ mniejsza objętość posiłków, większa ilość posiłków – nawet do 6 dziennie
- ✓ stosowanie odpowiednich technik sporządzania potraw: gotowanie, duszenie, pieczenie w pergaminie lub folii
- ✓ w okresie zaostrzenia choroby potrawy przyrządzane potraw w taki sposób, aby w jak największym stopniu ograniczyć procesy żucia i gryzienia pokarmów, poprzez mielenie, rozcieranie np. warzyw, owoców

PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS

I śniadanie: herbata ziołowa, bułka pszenna, masło, twaróg półtłusty, pomidor bez skórki

II śniadanie: kasza manna gotowana na mleku, maliny

Obiad : zupa jarzynowa, ziemniaki puree, gotowana pierś z kurczaka, marchew z groszkiem na parze

Podwieczorek: sok wielowarzywny

Kolacja: ryż gotowany na mleku z prażonym jabłkiem bez skórki



DIETA W CHOROBIE WRZODOWEJ ŻOŁĄDKA I DWUNASTNICY

PRODUKTY I POTRAWY ZALECANE, ZALECANE W UMIARKOWANEJ ILOŚCI I NIEWSKAZANE

NAZWA PRODUKTU LUB POTRAWY	ZALECANE	W UMIARKOWANEJ ILOŚCI	NIEWSKAZANE
NAPOJE	słaba herbata, kawa zbożowa, mleko, soki warzywne i owocowe		napoje alkoholowe, płynna czekolada, mocna herbata, kawa czarna
PRODUKTY ZBOŻOWE	pieczywo jasne i czerstwe, mąka pszenna jasna, kasza manna, kukurydziana, jęczmienna, płatki owsiane, ryż, delikatne makarony, kluski lane		pieczywo świeże, razowe, żytnie, grube kasze i makarony, kluski kładzione, francuskie
DODATKI DO PIECZYWA	mleko słodkie, ser biały chudy świeży kefir	maślanka	sery podpuszczkowe, topione, pleśniowe
ZUPY I SOSY NA CIEPŁO	kleiki, krupniki z dozwolonych kasz, zupy mleczne, zupy na słabych wywarach warzywnych zagęszczone zawiesiną mąki z mlekiem lub słodką śmietanką albo zupy zaciągane żółtkiem, zupy ziemniaczane, jarzynowe	rosół jarski	rosoły, zupy na wywarach z kości lub mięsa, cebulowa, kapuśniak, grochowa, fasolowa, grzybowa, zaprawiane zasmażką lub kwaśną śmietaną
DODATKI DO ZUP	kasza manna, jęczmienna, ziemniaki, lane ciasto, ryż, makaron nitki		grube makarony, łazanki, nasiona roślin strączkowych
TŁUSZCZE	świeże masło, słodka śmietanka, słonecznikowy, oliwa z oliwek		smalec, słonina, boczek, łój barani i wołowy, margaryny twarde
MIEŚSO, RYBY	chude mięsa i drób: cielęcina, wołowina, królik, indyk, kurczak, chude ryby: dorsz, leszcz, sola, szynka chuda i polędwica		tłuste gatunki mięsa i drobiu: wieprzowina, gęsi, kaczkę, dziczyzna, wędliny i wyroby wędliniarskie, tłuste ryby: łosoś, śledź, halibut, mięsa wędzone i peklowane konserwy
JAJA	gotowane na miękko, żółtko do zaprawiania zup lub jajecznica na parze		gotowane na twardo w majonezie, jaja sadzone i smaźone w tradycyjny sposób
MLEKO I JEGO PRZETWORY	mleko jeżeli jest tolerowane zsiadłe, jogurt, kefir, biały ser, twarożki	sery żółte	przetwory mleczne przekwaszone, sery pleśniowe, sery topione
ZIEMNIAKI	gotowane, w postaci puree		smaźone, chipsy, frytki,
NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH			wszystkie niewskazane
OWOCE	dojrzałe bez skórki i pestek, gotowane i ewentualnie przecierane: jabłka, truskawki, morele, rozcieńczone gotowane soki z owoców jagodowych lub cytrusowych, banany		wszystkie owoce surowe, suszone, gruszki, śliwki, czereśnie, agrest



DIETA W CHOROBIE WRZODOWEJ ŻOŁĄDKA I DWUNASTNICY

NAZWA PRODUKTU LUB POTRAWY	ZALECANE	W UMIARKOWANEJ ILOŚCI	NIEWSKAZANE
WARZYWA	gotowane: marchew, pietruszka, seler, buraki, szpinak, kabaczek, kalafior, dynia, na surowo: zielona sałata, pomidor bez skórki	fasolka szparagowa, groszek zielony	wszystkie odmiany kapusty, rzodkiewka, rzepa, papryka, szczaw, potrawy z warzyw zaprawiane zasmażkami, smażone, grzyby
PRZYPRAWY	łagodne: koperek, kminek, cynamon, wanilia, majeranek, cukier, sól	sok z cytryny	ostre przyprawy: ocet, pieprz, musztarda, ostra papryka, majonez, chrzan
DESERY	kisiele domowe, budynie, galaretki owocowe, desery mleczne, kompoty, musy, soki owocowe, przeciery owocowe		tłuste ciasta, kremy, torty, z dodatkiem kawy, alkoholu czekolada, batony, lody
CUKIER I SŁODYCZE	cukier, miód, dżemy bez pestek	kakao	chałwa, słodycze z dodatkiem kakao i orzechów