

ŻYWIENIE W CHOROBIE WRZODOWEJ ŻOŁĄDKA

Dieta powinna być lekkostrawna z ograniczoną ilością substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego. Celem leczenia jest zmniejszenie czynności ruchowej i wydzielniczej żołądka. Dieta powinna być tak zestawiona, by pokarmy z jednej strony hamowały wydzielanie kwasu solnego, a z drugiej wiązały jego nadmiar. Zasadą diety jest podawanie pokarmów w takiej postaci, aby nie wymagały długotrwałego żucia (rozdrobnione), nie drażniły ścian żołądka i przebywały w nim jak najkrócej. W diecie ogranicza się spożycie soli.

ZALECENIA I UWAGI

Jedz regularnie. Posiłki spożywaj 5 razy dziennie co 3 godz. aby nie dopuścić do uczucia głodu. Należy jeść posiłki małe objętościowo, bez pośpiechu i w spokoju. Potrawy nie powinny być zbyt gorące ani zbyt zimne. Całkowicie zrezygnuj z alkoholu.

Technika przyrządzania potraw opiera się na gotowaniu w wodzie i na parze, pieczeniu w pergaminie i duszeniu bez tłuszczu. Zabrania się podawania potraw smażonych. Warzywa i owoce oraz grubsze kasze podaje się w formie gotowanej i przetartej. Zupy i sosy podprawia się zawiesinami z mąki i wody. Zabrania się używania zasmażek i śmietany.

Należy ograniczyć produkty i potrawy które pobudzają wydzielanie soku żołądkowego: kawa prawdziwa, mocna herbata, napoje gazowane, alkohol, esencjonalne buliony, rosoly, wywary kostne, grzybowe, kwaśne owoce, nierozcieńczone soki owocowe, warzywne, produkty marynowane, wędzone, potrawy smażone, pieczone, pikantne, zbyt kwaśne, słone.

Uwzględnij w diecie produkty hamujące wydzielanie soku żołądkowego: tłuszcze łatwo strawne takie jak masło, śmietanka, oleje roślinne, oliwa z oliwek, margaryny miękkie, oraz produkty neutralizujące działanie kwasu solnego: produkty białkowe takie jak słodkie mleko, twaróg, jaja, chude wędliny, chude mięso, chude ryby.

Ogranicz produkty i potrawy drażniące błonę śluzową: produkty z dużą zawartością błonnika tj. pieczywo razowe, grube kasze, surowe warzywa i owoce, suche nasiona roślin strączkowych.

Warzywa i owoce należy spożywać gotowane, w postaci rozdrobnionej, przetartej lub w postaci surowych soków rozcieńczonych mlekiem. Należy zrezygnować z roślin strączkowych, kapusty, cebuli, czosnku, pory, ogórków zielonych i kiszonych, grzybów. Z owoców wykluczyć gruszki, śliwki, wiśnie, czereśnie, owoce suszone i marynowane. Produkty te długo zalegają w żołądku, mogą wywoływać bóle brzucha, wzdęcia i zgagę.

Potrawy przyprawiać należy sokiem z cytryny, zieloną pietruszką, zielonym koperkiem, cynamonem, wanilią. Należy ograniczyć sól, vegetę a wykluczyć pieprz, ocet, musztardę.

Przykładowy jadłospis

ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA
bawarka, rogal, masło, dżem brzoskwinowy	ryżowa, pulpety, ćwikła, ziemniaki	budyń śmietankowy	herbata, bułka kanapkowa, masło, polędwica drobiowa
mleko, bułka psz., masło, ser biały chudy	rosół z makar., pierś z kurcz. got. miel., marchew dusz., ziemniaki	jogurt owocowy	herbata ziel., ryż z jabłkami z masłem i cukrem
kawa zb. z mlekiem, bułka, masło, miód nat.	barszcz z ziemn., zrazy w sosie jarzynowym, makaron gotowany	mus jabłkowy	herbata owoc., bułka, masło, pasta mięsna z jarzynami
kawa zb. z mlekiem, bułka, masło, pasta z twarogu i tuńczyk w sosie własnym	grycikowa, schab dusz. mielony, szpinak duszony, ziemniaki	kisiel owocowy	herbata z cytryną, bułka, masło, klops
bawarka, bułka kanapk., masło, kiełbasa drobiowa	pomidor. z ryżem, klopsiki dusz., kalarepka dusz., ziemniaki	banan	herbata, bułka psz., masło, szynka konserwowa
kawa zb. z mlekiem, pasta z szynki i białka jaj	szpinakowa z ziemn., leniwe pierogi z masłem i cukrem	galaretka owocowa	herbata ziel., bułka kanapk., masło polędwica drob.
mleko, chałka, masło, marmolada	krupnik, pulpety z ryb, jarzyny po grecku, ziemniaki	biszkopty	herbata owoc., bułka psz., masło, jajecznicza / parze