

Szpital Powiatowy w Zambrowie sp. z o.o.	ZAŁĄCZNIK	OD-2	
		OD-2/P-1/Z-4	
Odżywianie (OD)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (WRZODOWA)	Wydanie	3
		Obowiązuje od	11.03.2024
		Strona	1/2

	Nazwisko	Stanowisko	Data	Podpis
Opracował	Jolanta Jurczak	Dietetyk		
Sprawdził	Katarzyna Paplińska	Koordynator Sekcji Żywienia		
Zatwierdził	Jan Bajno	Prezes		

1. Opis diety

Jest to dieta łatwostrawna, z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego. Choremu należy dostarczyć odpowiednią ilość wszystkich niezbędnych składników odżywczych oraz złagodzić objawy chorobowe (ból brzucha, odbijania, zgagi, nudności). Dieta ma zastosowanie w przy:

- Chorobie wrzodowej żołądka i dwunastnicy,
- Przewlekłym nadkwaśnym nieżycie żołądka,
- Reflaksie żołądkowo-przełykowym.

Dieta wrzodowa opiera się na ograniczeniu spożycia błonnika pokarmowego, stąd też należy unikać produktów zbożowych z pełnego ziarna, takich jak razowe pieczywo gruboziarniste, kasze czy makarony oraz zrezygnować z surowych owoców, warzyw i roślin strączkowych.

2. Produkty i potrawy dozwolone i przeciwwskazane

Produkty	Dozwolone	Przeciwwskazane
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, naleśniki.
Mleko i produkty mleczne	Mleko słodkie, ser biały chudy, serki homogenizowane, jogurty.	Sery podpuszczkowe, topione.
Jaja	Gotowane na miękko, żółtko do zaprawiania zup, jajecznica na parze.	Gotowane na twardo w majonezie, jaja sadzone i smażone w tradycyjny sposób.
Mięso, wędliny, ryby	Chude mięsa i drób: cielęcina, wołowina, królik, indyk, kurczak;; chude wędliny: szynka chuda i polędwica; chude ryby: dorsz, leszcz, sola, szczupak.	Tłuste gatunki mięsa i drobiu: wieprzowina, gęsi, kaczki, dziczyzna, tłuste wędliny i wyroby wędliniarskie; tłuste ryby: łosoś, śledź, halibut; mięsa wędzone i peklowane konserwy.
Tłuszcze	Świeże masło, słodka śmietanka, olej sojowy, słonecznikowy, oliwka z oliwek, margaryny wysokogatunkowe.	Śmietana kwaśna, smalec, słonina, boczek, łój barani i wołowy, margaryny twarde.
Warzywa	Gotowane: marchew, pietruszka, seler, buraki, szpinak, kabaczek, kalafior, zielona sałata, pomidor bez skórki.	Wszystkie odmiany kapusty, ogórki, rzodkiewka, rzepa, papryka, szczaw, potrawy z warzyw zaprawiane zasmażkami, smażone, grzyby, warzywa strączkowe.

Szpital Powiatowy w Zambrowie sp. z o.o.	ZAŁĄCZNIK	OD-2	
		OD-2/P-1/Z-4	
		Wydanie	3
		Obowiązuje od	11.03.2024
Odżywianie (OD)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (WRZODOWA)	Strona	2/2

Produkty	Dozwolone	Przeciwwskazane
Owoce	Dojrzałe bez skórki i pestek, gotowane i ewentualnie przecierane: jabłka, truskawki, morele; rozcieńczone gotowane soku z owoców jagodowych lub cytrusowych, banany.	Wszystkie owoce surowe, suszone gruszki, śliwki, czereśnie, agrest.
Cukier i słodczyce	Cukier, miód, dżemy bez pestek, biszkopty.	Chałwa, czekolada, słodczyce zawierające tłuszcz, ciasta z kremem.
Przyprawy	Łagodne: koperek, kminek, majeranek, sok z cytryny, wanilia, sól, cukier, zioła.	Ocet, pieprz, musztarda, papryka, maggi, kostki bulionowe, charzen, czosnek, cebula.
Zupy	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, grysikowe.	Rosoly, zupy na wywarach z kości lub mięsa, cebulowa, kapuśniak, grochowa, fasolowa, grzybowa, zaprawiane zasmażką lub kwaśną śmietaną.
Potrawy mięsne i rybne	Gotowane, duszone bez uprzedniego obsmażania, pieczone w folii lub pergaminie, potrawki, pulpety, potrawki.	Smażone, duszone i pieczone w tradycyjny sposób.
Napoje	Słaba herbata, bawarka, kawa zbożowa z mlekiem, mleko, soki, woda mineralna niegazowana, napary ziołowe.	Mocna herbata, kawa naturalna, napoje alkoholowe, napoje gazowane, czekolada.

3. Założenia diety

Energia	2000 - 2400 kcal/dobę
Białko	Wartości referencyjne: 10-20% En
	25-50 g/1000 kcal
Tłuszcze 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/1000kcal
Sód	≤ 2000 mg/dobę