	Grupa EMC Szpital Św. Rocha w Ozimku	Standard: Odżywianie OD 1.1, OD 5
	Zał. 4 do OD/1.1-1/2024	
	FD-4 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Data wydania 15.01.2024 Nr wydania 3


DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO

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, ale można spożywać posiłek przestudzony, o temperaturze zbliżonej do temperatury ciała człowieka,
- zaleca się ograniczenie tłuszczów nasyconych, których źródłem są m.in. czerwone mięso, podroby, olej kokosowy, palmowy, słodczyce, słone przekąski, żywność typu fast-food,
- dozwolonymi produktami tłuszczowymi są bogate w nienasycone kwasy tłuszczowe oleje roślinne, które należy stosować w umiarkowanych ilościach,
- należy wyeliminować produkty bogate w cholesterol, takie jak tłuste mięsa, podroby, żółtka jaj, tłuste produkty mleczne,
- przy niskiej podaży tłuszczu warto zwrócić szczególną uwagę na jednocześnie odpowiednią podaż witamin rozpuszczalnych w tłuszczach – posiłki powinny obfitować w produkty będące źródłem witamin A, D, E, K,
- posiłki powinny być podawane 3-5 razy dziennie – regularnie, o stałych porach,
- należy eliminować pojadanie między posiłkami,
- dieta powinna być różnorodna, urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw oraz obróbki termicznej,
- 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,
- do każdego posiłku należy spożywać owoce lub warzywa, z przewagą warzyw - przynajmniej część warzyw i owoców powinna być podawana w postaci surowej (o ile dobrze tolerowane) w postaci musów albo przetartej bez skórki i pestek,
- mleko i przetwory mleczne, w tym napoje fermentowane lub produkty roślinne fortyfikowane zastępujące produkty mleczne powinny być podawane co najmniej w 2 posiłkach w ciągu dnia,
- ryby i/lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej raz w tygodniu,
- 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,
- nie należy słodzić napojów,
- wskazane jest ograniczenie potraw ciężkostrawnych i wzdymających.

Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:

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

	Grupa EMC Szpital Św. Rocha w Ozimku	Standard: Odżywianie OD 1.1, OD 5
	Zał. 4 do OD/1.1-1/2024	
	FD-4 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Data wydania 15.01.2024 Nr wydania 3


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, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników,
- wykluczyć zabielenie zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami np. mleczkiem kokosowym,
- nie dodawać do potraw zasmażek,
- należy ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw,
- do minimum ograniczyć dodatek soli na rzecz ziół i naturalnych przypraw.

PRODUKTY DOZWOLONE	PRODUKTY ZABRONIONE
PRODUKTY ZBOŻOWE	
<ul style="list-style-type: none"> • chleb pszenny, bułki, rogal, bagietki • biszkopty 	<ul style="list-style-type: none"> • świeże, żytnie, razowe
DODATKI DO PIECZYWA	
<ul style="list-style-type: none"> • w ograniczonej ilości masło, miód, marmolada, dżem bez pestek, • chude ser, • mięso gotowane, chuda szynka, polędwica, • galaretki z chudych ryb, drobiu, mięsa 	<ul style="list-style-type: none"> • konserwy, ryby wędzone, tłuste wędliny, • kiełbasy, pasztetowe, salceson, • tłuste sery, • dżem z pestkami, • jaja gotowane na twardo, • smalec, w większej ilości masło
NAPOJE	
<ul style="list-style-type: none"> • kawa zbożowa, • kefir, jogurt, kakao owsiane, • napoje mleczno-owocowe, • soki owocowe, warzywne 	<ul style="list-style-type: none"> • alkohol, • kawa naturalna, • kakao prawdziwe, • czekolada płynna, • herbata, • woda gazowana, • pełne mleko, • mleko w większych ilościach
ZUPY	
<ul style="list-style-type: none"> • krupnik, • warzywne – przecierane, • owocowe – przecierane, • mleczne na mleku odtłuszczonym 	<ul style="list-style-type: none"> • na wywarach mięsnych, kostkowych, grzybowych, • z warzyw kapustnych, tłustych zawiesin, • zasmażanych
DODATKI DO ZUP	
<ul style="list-style-type: none"> • grzanki, bułka, • kasza, ryż, ziemniaki puree, • lane ciasto, makaron nitki 	<ul style="list-style-type: none"> • groszek, • ciasto francuskie, • grube makarony, • kluski kładzione, • rośliny strączkowe

	Grupa EMC Szpital Św. Rocha w Ozimku	Standard: Odżywianie OD 1.1, OD 5
	Zał. 4 do OD/1.1-1/2024	
	FD-4 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Data wydania 15.01.2024 Nr wydania 3

PRODUKTY DOZWOLONE	PRODUKTY ZABRONIONE
MIĘSA	
<ul style="list-style-type: none"> chude gatunki: cielęcina, wołowina, konina, królik, drób, ryby: dorsz, szczupak, pstrąg, leszcz, flądra, płotka, potrawy gotowane, duszone i pieczone bez tłuszczu 	<ul style="list-style-type: none"> wieprzowina, baranina, dziczyzna, podroby, gęsi, kaczki, tłuste ryby: śledź, łosoś, węgorz, sardynka, potrawy smażone i pieczone w tradycyjny sposób
POTRAWY PÓŁMIĘSNE	
<ul style="list-style-type: none"> budynie z mięsa gotowanego, warzyw, kasz, drobnego makaronu 	<ul style="list-style-type: none"> bigos, pierogi, knedle, krokiety, naleśniki, potrawy smażone
POTRAWY BEZMIĘSNE	
<ul style="list-style-type: none"> kasze gotowane na sypko i rozklejane, risotto z kasz, drobnego makaronu z warzywami, budynie warzywne, leniwe pierogi, kluski biszkoptowe, kluski ziemniaczane 	<ul style="list-style-type: none"> kluski kładzione, francuskie, pierogi, zacierki, kotlety z grubych kasz, racuchy, buliony, owoce smażone, zapiekanki, placki ziemniaczane
SOSY	
<ul style="list-style-type: none"> warzywne: pietruszkowy, pomidorowy, koperkowy, potrawkowy, mleczny doprawiany zawiesiną z mąki i mleka 	<ul style="list-style-type: none"> zasmażonych na wywarach mięsnych, kostnych, grzybowych, ze śmietaną
WARZYWA	
<ul style="list-style-type: none"> marchew, dynia, kabaczek, pomidor, seler, pietruszka, szpinak w ograniczonych ilościach, buraki, sałata zielona, gotowane z wody, oprószone mąką, surowe soki, w postaci surowej można podawać bardzo drobno startą marchew i sałatę zieloną 	<ul style="list-style-type: none"> kapusta, groch, fasola, brukselka, kalafior, cebula, por, ogórek, brukiew, czosnek, fasola szparagowa, groszek zielony, surówek z wyjątkiem zielonej sałaty i drobno startej marchewki
ZIEMNIAKI	
<ul style="list-style-type: none"> gotowane w postaci puree 	<ul style="list-style-type: none"> smażone, pieczone, gotowane w całości
OWOCE	
<ul style="list-style-type: none"> jagodowe, cytrusowe, jabłka, wiśnie, brzoskwinie, morele, winogrona, zaleca się w postaci soków lub przecierów 	<ul style="list-style-type: none"> gruszka, czereśnia, agrest, figa, daktyle, orzechy, migdały
DESERY	
<ul style="list-style-type: none"> kisiele, galaretki mleczne, owoce, kompoty, musy owocowe, soki, herbatniki, biszkopty, 	<ul style="list-style-type: none"> z używkami, torty, tłuste ciasto, ciastka z kremem, czekolada

	Grupa EMC Szpital Św. Rocha w Ozimku	Standard: Odżywianie OD 1.1, OD 5
	Zał. 4 do OD/1.1-1/2024	
	FD-4 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Data wydania 15.01.2024 Nr wydania 3

PRODUKTY DOZWOLONE	PRODUKTY ZABRONIONE
<ul style="list-style-type: none"> • bezy 	
PRZYPRAWY	
<ul style="list-style-type: none"> • sok z cytryny, • kwasek cytrynowy, • kwas mlekowy, • koperek, • pietruszka, • cynamon, • wanilia, • majeranek 	<ul style="list-style-type: none"> • ocet, • pieprz, • musztarda, • papryka, • ziele angielskie, • liść laurowy, • chili

Opracowała: mgr Anna Wilczyńska-Duszyńska – dietetyk kliniczny