



## DIETA ŻOŁĄDKOWA

<i>NAZWA PRODUKTU</i>	<i>DOZWOLONE</i>	<i>PRZECIWWSKAZANE</i>
<i>Produkty zbożowe</i>	pieczywo pszenne, mąka pszenna, sucharki, drobne kasze: manna, krakowska, jęczmienna łamana, płatki owsiane, ryż, drobne makarony	pieczywo razowe, żytnie, każde pieczywo świeże, rogaliki francuskie, mąki żytnie i razowe, grube kasze: pęczak, gryczana, grube makarony
<i>Nabiał</i>	mleko, biały ser (chudy lub półtłusty),	tłuste mleko, sery żółte i topione, sery pleśniowe, kefir, maślanka
<i>Jaja</i>	gotowane na miękko, ścięte na parze w formie jajeczniczy, omelety	gotowane na twardo i smażone w zwykły sposób, jaja w majonezie
<i>Tłuszcze</i>	masło, margaryny miękkie, oleje roślinne, oliwa, słodka śmietanka	śmietana, smalec, słonina, boczek, margaryny twarde
<i>Mięso i wędliny</i>	<b>mięsa chude:</b> drób, wołowina, cielęcina, królik; <b>chude wędliny:</b> szynka, polędwica-wieprzowe i drobiowe, chuda kiełbasa szynkowa wieprzowa lub wołowa	<b>mięsa tłuste:</b> baranina, wieprzowina, gęsi, kaczki, dziczyzna, wędliny tłuste, pasztety, wędliny podrobowe, mięsa peklowane, marynowane; konserwy mięsne
<i>Ryby</i>	<b>ryby chude:</b> dorsz, leszcz, mintaj, morszczuk, pstrąg, szczupak	<b>ryby tłuste:</b> węgorz, tłusty karp, łosoś, sum; konserwy rybne, ryby wędzone
<i>Ziemniaki</i>	gotowane w postaci puree	frytki, krążki, smażone z tłuszczem, placki ziemniaczane
<i>Warzywa</i>	marchew, buraki, kabaczki, dynia, pomidory bez skórki, szpinak, młoda fasolka szparagowa, kalafior, brokuły, przetarty zielony groszek, sałata, pietuszką	warzywa kapustne, cebula, czosnek, pory, suche nasiona roślin strączkowych, ogórki, rzodkiewka, brukselka, rzepa, kalarepa, szczypior, kukurydza
<i>Owoce</i>	owoce dojrzałe bez skórki, gotowane; jabłka, truskawki, morele, brzoskwinie, banany; pomarańcze, maliny i porzeczki w formie przecieru lub soku	wszystkie owoce niedojrzałe, marynowane i suszone; wiśnie, gruszki, śliwki, czereśnie, agrest,
<i>Rośliny strączkowe</i>	żadne	soja, soczewica, groch, fasola, bób
<i>Cukier</i>	cukier- w ograniczonych ilościach, kompoty, galaretki	chałwa, czekolada, słodycze zawierające tłuszcz, kakao, miód, dżem
<i>Przyprawy</i>	sól, cukier, sok z cytryny, koper, kminek, cynamon, goździki, wanilia	ostre przyprawy; ocet, pieprz, musztarda, papryka, chrzan, maggi, kostki bulionowe, ziele angielskie, liść laurowy
<i>Desery</i>	kompoty z dozwolonych owoców, kisiele, galaretki, budynie	z czekoladą, z orzechami, z przeciwwskazanych owoców, torty i ciasta z kremem lub bitą śmietaną, pączki, faworki; tłuste ciasta jak francuskie, piaskowe, kruche
<i>Napoje</i>	herbata, mleko, napoje owocowe, soki warzywne, herbatki owocowe i ziołowe	mocne kakao, płynna czekolada, napoje alkoholowe, napoje gazowane



### ***Technologia przygotowania potraw***

- Potrawy sporządza się przy użyciu takich metod jak: duszenie bez obsmażania na tłuszczu, gotowanie w wodzie, na parze; pieczenie w folii przezroczystej, w pergaminie, w naczyniach ceramicznych.
- Smażenie i pieczenie na tłuszczu jest całkowicie zabronione.
- Należy uważać aby potrawy nie były zbyt słone i pikantne.
- Zupy i sosy zagęszcza się zawiesiną z mąki i mleka, mąki i wody lub mąki i śmietanki.
- Nie stosuje się zasmażek.
- Zupy podawane w formie przecieranej.
- Warzywa i owoce należy podawać w postaci gotowanej i rozdrobnionej.

### ***Zastosowanie i cel diety***

- W chorobie wrzodowej, żołądka i dwunastnicy.
- W przewlekłym nadkwaśnym nieżycie żołądka.
- W refluksie żołądkowo-przełykowym.
- Celem diety jest ograniczenie produktów i potraw pobudzających wydzielanie kwasu solnego oraz niedrażnienie błony śluzowej żołądka.

Dieta wyklucza produkty trudno strawne, wzdymające, ostro przyprawione. Zalecane jest spożywanie posiłków regularnie o jednakowych porach dnia w niewielkich objętościach. Potrawy nie powinny być zbyt zimne ani zbyt gorące. Umiarkowana temperatura posiłków chroni przed przekrwieniem błony śluzowej żołądka.