

UNIWERSYTECKI SZPITAL KLINICZNY W POZNANIU	F-INFO_213	Wydanie 1/2026-02-09
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		

Charakterystyka diety:

Dieta łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego jest dietą łatwo strawną z ograniczoną ilością produktów i potraw działających pobudzająco na czynność wydzielniczą żołądka. Dieta powinna dostarczać pacjentowi wszystkich niezbędnych składników odżywczych jednak należy eliminować produkty ciężkostrawne. Posiłki należy spożywać regularnie o jednakowych porach dnia jednak w niewielkich objętościach, 5 do 6 razy dziennie. Ważna jest temperatura potraw – nie powinny być one zbyt gorące i zbyt zimne. Umiarkowana temperatura posiłków chroni przed przekrwieniem błony śluzowej żołądka.

Dieta powinna być dostosowana indywidualnie dla każdego chorego i powinno się unikać wszystkich produktów, po których dochodzi do wystąpienia dolegliwości.

Jednostki chorobowe:

- W chorobie wrzodowej żołądka i dwunastnicy
- W przełyku Baretta
- W refluksie żołądkowo – przełykowym

Techniki sporządzania potraw:

- gotowanie, duszenie w wodzie, gotowanie na parze, pieczenie w folii
- rezygnacja z potraw smażonych i duszonych z dodatkiem tłuszczu, na ruszcie

PRODUKTY	ZALECANE	ZALECANE W UMIARKOWANYCH ILOŚCIACH	PRZECIWWSKAZANE
PRODUKTY ZBOŻOWE	pszenne, czerstwe pieczywo, mąka pszenna jasna, sucharki, drobne kasze: manna, krakowska, jęczmienna, płatki owsiane (kasze i płatki niekiedy wymagają przetarcia), ryż, drobne makarony pszenne	Chleb graham, bułka graham	każde pieczywo świeże, pieczywo razowe żytnie i pszenne, rogaliki francuskie, mąki żytnie i razowe, grube kasze: kasza gryczana, pęczak, grube makarony. Potrawy z dodatkiem mąk/smażone na tłuszczu lub polewane tłuszczem: kluski kładzione, naleśniki
MLEKO I PRODUKTY MLECZNE	mleko (do 2% tłuszczu), świeży biały ser (chudy i półtłusty), jogurt naturalny	Ser homogenizowany	kefir, sery żółte i topione, sery pleśniowe, sery typu feta, serki typu „Fromage”, jogurty owocowe
MIĘSO, WĘDLINY, RYBY	mięsa chude: drób (kurczaki, indyki – najlepiej mięso z piersi, bez skóry), cielęcina, króliki, wędliny drobiowe, ryby chude: leszcz, pstrąg, szczupak, sandacz, dorsz, mintaj, morszczuk, sola	Wołowina, wędliny wieprzowe	mięsa tłuste: wieprzowina, baranina, kaczki, gęsi, dliczyzna, wędliny tłuste: pasztety, wędliny podrobowe, mięsa peklowane, konserwy mięsne, ryby wędzone, ryby tłuste (np. śledź, makrela, łosoś, sardynki, tuńczyk), konserwy rybne

UNIWERSYTECKI SZPITAL KLINICZNY W POZNANIU	F-INFO_213	Wydanie 1/2026-02-09
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		

JAJA	gotowane na miękko, w koszulkach, potrawy z jaj przygotowywane na parze: jajecznica, jaja sadszone, omlety, żółtko do zaprawiania zup		gotowane na twardo, smażone na tłuszczu, jaja w majonezie
TŁUSZCZE	Dodawane na surowo: masło, olej rzepakowy, olej lniany, oliwa z oliwek	Margaryny miękkie, lekko kwaśna śmietana	Smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde w kostkach, kwaśna śmietana
WARZYWA	Ziemniaki gotowane w całości, puree, pomidor bez skóry pieczone lub gotowane: cukinia, marchew, seler, szpinak, pietruszka, buraki,	Brokuł, dynia, pomidory bez skórki, sałata masłowa, ogórek zielony bez skórki	warzywa kapustne, papryka, szczypior, cebula, szczaw, rzepa, rzodkiewki, kukurydza (także konserwowa), warzywa z zasmażkami lub smażone, warzywa w zalewie octowej, grzyby Potrawy z ziemniaków: frytki, prażynki, placki ziemniaczane warzywa strączkowe: soczewica, fasolka szparagowa, groch, fasola
OWOCE	GOTOWANE: truskawki, maliny- przetarte, bez pestek Jagody, borówki, winogrono bez skórek i pestek, jabłko, banan Brzoskwinie, morele, nektarynka, mango bez skórek Przeciery z owoców jagodowych	W okresie remisji surowe owoce	Czereśnie, gruszki, wiśnie, śliwki, owoce cytrusowe
PRZYPRAWY	pieprz ziołowy, gałka muszkatołowa, słodka papryka mielona, wanilia, majeranek, tymianek, bazylią, koperek, zielona pietruszką	Sól	Ocet, curry, ostra papryka, musztarda, magii, czosnek Vegeta, degusta
NAPOJE	słaba herbata czarna, herbata rooibos, herbata owocowa woda mineralna niegazowana, kawa zbożowa herbata ziołowa		kawa naturalna z kofeiną, napoje alkoholowe czekolada, kakao napar z mięty