

Szpital Powiatowy w Zambrowie sp. z o.o.	ZAŁĄCZNIK	OD-2	
		OD-2/P-1/Z-4	
		Wydanie	01
		Obowiązuje od	02.05.19
Odżywianie (OD)	DIETA WRZODOWA (ŁATWOSTRAWNA Z OGRAŃCZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO)	Strona	1/2

	Nazwisko	Stanowisko	Data	Podpis
Opracował	Jolanta Jurczak	Dietetyk		
Sprawdził	Katarzyna Paplińska	Koordynator Sekcji Żywności		
Zatwierdził	Bogusław Dębski	Prezes		

1. Opis diety

Jest to dieta łatwostrawna, z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego, z zastosowaniem drugich śniadań i podwieczorków. 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, jajecznicą 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	
Odżywianie (OD)	DIETA WRZODOWA (ŁATWOSTRAWNA Z OGRA NICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO)	Wydanie	01
		Obowiązuje od	02.05.19
		Strona	2/2

Owoce	Dojrzałe bez skórki i pestek, gotowane i ewentualnie przecierane: jabłka, truskawki, morele; rozcieńczzone gotowane soku z owoców jagodowych lub cytrusowych, banany.	Wszystkie owoce surowe, suszone gruszki, śliwki, czereśnie, agrest.
Cukier i słodczy	Cukier, miód, dżemy bez pestek, biszkopty.	Chałwa, czekolada, słodczy 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.	Rosół, 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

- 2300-2400 kcal
- Białko: 85-90 g
- Tłuszcz: 75-80 g
- Węglowodany: 300-350 g

Energia w diecie powinna pochodzić w około 50% z węglowodanów, w 30% z tłuszczu i w 20% z białka.

Wykluczone są produkty trudno strawne, wzdymające, ostro przyprawione, posiłki spożywane są w niewielkich porcjach 5 razy dziennie o tych samych porach, temperatura posiłku umiarkowana. W diecie stosuje się drugie śniadania i podwieczorki.