Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego

## Zalecenia dietetyczne

* Spożywaj 5-6 małych objętościowo posiłków dziennie. Przerwy pomiędzy nimi powinny być nie dłuższe niż 2-3 godziny. Śniadanie spożywaj maksymalnie godzinę po przebudzeniu, a kolację, czyli ostatni posiłek nie później niż 3 godziny przed snem.
* Unikaj produktów wzdymających, ostrych, opóźniających opróżnianie żołądka (dania tłuste, strączki, warzywa kapustne, czekolada, słodycze, kawa, ostre przyprawy, alkohol).
* Do przygotowywania potraw wybieraj tłuszcze roślinne (dodawane do potraw, spożywane "na surowo"). Unikaj tłuszczów pochodzenia zwierzęcego (smalec, słonina) oraz przetworzonych produktów mięsnych (wędliny, kiełbasy, konserwy).
* Aby ograniczyć spożycie błonnika pokarmowego w diecie, unikaj pełnoziarnistych produktów zbożowych takich jak razowe pieczywo, gruboziarniste kasze, otręby pszenne oraz surowych warzyw i owoców.
* Wydłużaj czas gotowania. Dłuższy czas gotowania poprawia strawność produktów i potraw. Oprócz gotowania zalecane metody przygotowywania posiłków to pieczenie w folii, pergaminie, naczyniach ceramicznych, duszenie.
* Spożywaj posiłki o umiarkowanej temperaturze. Unikaj spożywania potraw gorących i zimnych.
* Unikaj dosalania posiłków, używania ostrych przypraw oraz kwaśnych potraw, esencjonalnych wywarów z mięsa, kości, warzyw lub grzybów.
* Spożywaj posiłki w spokojnej atmosferze i bez pośpiechu, dokładne przeżuwaj każdy kęs.
* Pomocne mogą się okazać domowe sposoby łagodzenia dolegliwości np. napar z siemienia lnianego, który wykazuje właściwości osłonowe, tym samym zmniejsza objawy towarzyszące chorobie wrzodowej i chorobie refluksowej przełyku, takie jak silny ból lub ucisk w okolicy nadbrzusza.
* Przebieg choroby wrzodowej i choroby refluksowej zaostrza palenia tytoniu i spożywanie alkoholu. Unikaj sytuacji stresowych, zrezygnuj z używania gum do żucia, śpij w pozycji z wyżej uniesioną głową, oraz co najmniej 2 godziny po posiłku nie kładź się i nie wykonuj ćwiczeń fizycznych (np. skłonów).
* Urozmaicaj dietę. Tylko różnorodna i prawidłowo zbilansowana dieta, uwzględniająca wszystkie rodzaje produktów spożywczych dostarcza wszystkich witamin i składników mineralnych.
* Po zakończeniu leczenia stosuj się do zasad zdrowego żywienia z wyłączeniem produktów i potraw powodujących dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego.

## Produkty zalecane i przeciwwskazane

### Grupy produktów: Zbożowe

Zalecane: pieczywo jasne, czerstwe, drobne kasze: manna, kukurydziana, krakowska, jęczmienna, kuskus, ryż i drobne makarony

Przeciwwskazane: pieczywo żytnie, razowe, bardzo świeże, grube kasze: pęczak, gryczana i pełnoziarniste makarony, ciasto francuskie, pieczywo cukiernicze

### Grupy produktów: Mleko i przetwory

Zalecane: mleko (0-2%) , mleko zsiadłe (0-2%), jogurt, kefir( w przypadku dobrej tolerancji), biały ser

(chudy i półtłusty), ser mozzarella, serek homogenizowany,

Przeciwwskazane: mleko skondensowane, sery pleśniowe, sery topione, ser typu feta, ser żółty , kwaśna śmietana

### Grupy produktów: Jaja

Zalecane: gotowane na miękko, w koszulkach, ścięte na parze w formie jajecznicy, omletów pieczonych (jaja tylko jeśli są tolerowane)

Przeciwwskazane: jaja gotowane na twardo, smażone z dużą ilością tłuszczu

### Grupy produktów: Mięso

Zalecane: mięso chude: drób ,cielęcina, wołowina, królik, chuda wieprzowina(w ograniczonych ilościach); ryby chude: sola, leszcz, pstrąg, dorsz, sandacz; chude wędliny drobiowe

Przeciwwskazane: mięsa tłuste: baranina, wieprzowina, gęsi, kaczki; ryby tłuste: węgorz, halibut; wędliny tłuste: pasztetowa, mortadela; mięsa, wędliny i ryby wędzone, konserwy

### Grupy produktów: Tłuszcze

Zalecane: w ograniczonych ilościach: masło, śmietanka, oleje roślinne( rzepakowy, słonecznikowy, sojowy, oliwa z oliwek), margaryny miękkie wysokogatunkowe)

Przeciwwskazane: smalec, słonina, boczek, margaryny twarde

### Grupy produktów: Warzywa

Zalecane: marchew, pietruszka, seler, buraki, dynia, kabaczek, warzywa z wody; na surowo: zielona sałata, cykoria, zielona pietruszka, koperek,szpinak, cykoria, pomidory bez skórki, ziemniaki gotowane

Przeciwwskazane: warzywa zasmażane, konserwowane octem, wszystkie odmiany kapusty, szczypior, cebula, czosnek, por, papryka, ogórki, rzodkiewka, rzepa, kalarepa, warzywa strączkowe, szczaw, rabarbar

### Grupy produktów: Owoce

Zalecane: dojrzałe bez skórki i pestek: jabłka pieczone, morele, brzoskwinie, banany, truskawki, maliny, porzeczki, jagody w formie rozcieńczonego przecieru lub soku

Przeciwwskazane: owoce niedojrzałe, owoce suszone, marynowane, kandyzowane, gruszki, daktyle, czereśnie, figi, orzechy

### Grupy produktów: Napoje

Zalecane: słaba herbata, herbaty: zielone ,ziołowe i owocowe, kawa zbożowa, mleko, soki rozcieńczane warzywne i owocowe,

Przeciwwskazane: napoje alkoholowe, czekolada płynna, mocne kakao, kawa mocna, napoje gazowane

### Grupy produktów: Słodycze

Zalecane: kompoty, kisiele, musy, galaretki, kremy z mleka, budynie, przeciery owocowe, miód, dżemy bez pestek( w ograniczonych ilościach), biszkopty, ciasto drożdżowe

Przeciwwskazane: faworki, torty, pączki, ciastka z kremem, czekolada, chałwa, z ciastem francuskim, batony, lody

### Grupy produktów: Przyprawy

Zalecane: sól ( unikać nadmiaru), sok z cytryny, koperek, kminek, cynamon, wanilia, majeranek, natka pietruszki,bazylia,tymianek, lubczyk, rozmaryn, imbir,kurkuma, anyż, goździki

Przeciwwskazane: ostre przyprawy: ocet, pieprz, musztarda, ostra papryka, chrzan, curry, liść laurowy, gałka muszkatołowa, kostki bulionowe,, pikle, marynaty