

## Zalecenia żywieniowe dla pacjenta – dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego stosowana jest głównie w chorobach zapalnych żołądka, w refluksie żołądkowo-przełykowym, chorobie wrzodowej żołądka i dwunastnicy oraz nieżytach żołądka. Jej celem jest zmniejszenie wydzielania soku żołądkowego poprzez eliminację produktów drażniących błonę śluzową żołądka.

### Zalecenia:

1. Jedz 4-5 posiłków dziennie, w regularnych odstępach czasowych, a ostatni posiłek spożyj na 2-3 godziny przed snem.
2. Powoli i dokładnie przeżuвай pokarmy, aby ułatwić trawienie i nie obciążać dodatkowo przewodu pokarmowego.
3. Spożywaj posiłki o umiarkowanej temperaturze, aby nie podrażnić ścian żołądka. Nie mogą być za gorące, ani za zimne.
4. Wybieraj pszenne pieczywo, jasne makarony, drobne kasze (jęczmienna, manna).
5. Smażenie zastąp gotowaniem, gotowaniem na parze, pieczeniem w folii, duszeniem.
6. Owoce i warzywa przed zjedzeniem poddaj obróbce termicznej oraz pozbaw skórki, pestek, rozdrabniaj. Dobrze sprawdzą się tu: musy, koktajle, zupy krem.
7. Unikaj tłuszczów nasyconych. Tłuszcze nasycone znajdziesz głównie w produktach odzwierzęcych (np. smalec, tój, mięso czerwone, sery), ale również w oleju kokosowym i palmowym. Zamiast tłuszczu odzwierzęcego wybierz tłuszcze roślinne, np. olej rzepakowy, oliwa z oliwek, które idealnie nadadzą się do smażenia, jak i spożywania na zimno. Olej lniany na zimno, dobrze sprawdzi się np. jako dodatek do sałatek.
8. Dodaj do diety siemię lniane (najlepiej w postaci zaparzonej), które ma działanie osłaniające błonę śluzową żołądka. Zaparzone siemię lniane może zmniejszać dolegliwości przy zapaleniu błony śluzowej, czy chorobie wrzodowej.
9. Zadbaj o odpowiednie nawodnienie. Pij 1,5-2 l wody dziennie. Wodę pij małymi łyчками.
10. Unikaj produktów drażniących układ pokarmowy. Zrezygnuj z pikantnych przypraw, dosalnia, napojów gazowanych, alkoholu, przetworzonej żywności.
11. Wyliminuj z diety produkty i potrawy, które powodują nasilenie dolegliwości.

---

Szpital Praski p.w. Przemienienia Pańskiego Sp. z o.o.

adres: 03-401 Warszawa, Al. Solidarności 67; e-mail: [sekretariat@szpitalpraski.pl](mailto:sekretariat@szpitalpraski.pl);

Centrala tel.: (22) 818 50 61; Sekretariat Zarządu tel.: (22) 555 12 22; fax: (22) 619 69 43;

KRS: 0000468274; NIP: 1132866688; REGON: 012298823

Kapitał zakładowy: 25.682.000,00zł

Produkty zalecane	Produkty zalecane w umiarkowanych ilościach	Produkty niewskazane
Białe, pszenne pieczywo, sucharki Płatki owsiane, ryż, makaron pszenny, ryżowy		Pełnoziarniste pieczywo, otręby
Kasza manna, jęczmienna, kuskus ryż biały, makaron pszenny, makaron ryżowy Płatki owsiane, jęczmienne	Płatki orkiszowe, żytnie (jeśli są dobrze tolerowane) Makaron z nasion roślin strączkowych	Grube kasze (gryczana, jagłana, pęczak), makarony razowe, pełnoziarniste
Chude mięso (kurczak, indyk, cielęcina), Chude ryby (dorsz, sola, mintaj, pstrąg)	Tłuste ryby morskie (łosoś, śledź)	Tłuste mięso (wieprzowina, baranina, dziczyzna) kielbasy, konserwy, mięso przetworzone, panierowane, wędzone Konserwy rybne, ryby wędzone, ryby w oleju
Mleko do 2% i jego przetwory (jogurt naturalny, serek homogenizowany, chudy twaróg) Jaja gotowane na miękko, potrawy z jaj na parze	Serek kanapkowy typu almette	Tłuste sery, sery pleśniowe, tłuste mleko Jaja gotowane na twardo, smażone na tłuszczu, w majonezie
Gotowane warzywa (np. marchew, dynia, cukinia, kabaczek, buraki, szpinak, młoda fasolka szparagowa, ziemniaki), sałata, ogórek zielony	Pomidory oraz przetwory pomidorowe – według tolerancji indywidualnej	Surowe warzywa (papryka, szczypior, szczaw, rzepa, rzodkiewki, kukurydza, kapusta, cebula, czosnek), szparagi, strączki (groch, fasola, soczewica)
Owoce dojrzałe przetarte lub gotowane, bez skórki i pestek Jabłka, truskawki, morele, gruszki, brzoskwinie, jeżyny	Owoce surowe – według tolerancji indywidualnej	Owoce cytrusowe, kiwi, porzeczki
Oliwa z oliwek, olej lniany, masło w niewielkiej ilości,	Masło, orzechy rozdrobnione	Smalec, margaryna twarda Orzechy w całości, solone, w panierce, w karmelu, smażone
Kawa zbożowa, woda niegazowana	Słabe herbaty, rozcieńczone soki	Napoje gazowane, mocna kawa, mocna herbata, alkohol
Zioła np. koper, pietruszka, kminek, tymianek, bazylija		Pikantne przyprawy: gorczyca, chilli, pieprz, pieprz cayenne, kurkuma, ocet, maggi
Biszkopty, herbatniki, musy owocowe, domowy kisiel		Dania typu instant, fast foody, słodczyce, gumy do żucia

Szpital Praski p.w. Przemienienia Pańskiego Sp. z o.o.

adres: 03-401 Warszawa, Al. Solidarności 67; e-mail: [sekretariat@szpitalpraski.pl](mailto:sekretariat@szpitalpraski.pl);

Centrala tel.: (22) 818 50 61; Sekretariat Zarządu tel.: (22) 555 12 22; fax: (22) 619 69 43;

KRS: 0000468274; NIP: 1132866688; REGON: 012298823

Kapitał zakładowy: 25.682.000,00zł

## Przykładowy jadłospis

### **Śniadanie:** Ryżanka na mleku z musem truskawkowym i bananem

Składniki: ryż biały, mleko 1,5%, banan, truskawki

Przepis: Ryż ugotować na mleku. Truskawki zblendować z odrobiną miodu. Na gotowy ryż wyłożyć pokrojonego banana, połączyć musem truskawkowym.

### **Obiad:** Pulpety drobiowe z ziemniakami i buraczkami

Składniki: jajo kurcze, mąka pszenna, bulion warzywny, kajzerka, koperek, pierś z kurczaka mielona, ziemniaki, marchew, buraki, przyprawy: oregano, sól

Przepis: Ziemniaki ugotować. Mięso wymieszać z jajkiem, wcześniej namoczoną w wodzie bułką, solą i oregano. Uformować kotleciki i obtaczać w mące. Podpiec w piekarniku do zarumienienia. Do garnka wlać bulion, dodać startą marchew. Całość zagotować. Dodać pulpeciki i gotować. Odlać trochę sosu i wymieszać z łyżeczką mąki. Dodać całość do pulpecików. Buraka obrać, ugotować lub upiec. Przygotowanego buraka zetrzeć na tarce na małych oczkach, doprawić.

### **Kolacja:** Kanapki z twarogiem

Składniki: chleb pszenny, ogórek bez skórki, twaróg chudy, jogurt naturalny, masło, sałata

Przepis: Ogórka obrać ze skórki. Do twarogu dodać jogurt naturalny, doprawić. Chleb posmarować masłem, wyłożyć sałatą, nałożyć warstwę z twarogu i plastry obranego ogórka.

Opracowała:  
mgr Andżelika Koper  
Dietetyk kliniczny

#### Bibliografia

1. Jarosz, M., Rychlik, E., Stoś, K., Charzewska, J. (red.). (2020). Normy żywienia dla populacji Polski i ich zastosowanie. NIZP-PZH.
2. Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej. (2023). Zasady diety lekkostrawnej – dla kogo i jak ją stosować.
4. Instytut Matki i Dziecka. (2022). Zalecenia żywieniowe dla osób starszych i w okresie rekonwalescencji.
5. Polskie Towarzystwo Gastroenterologii. (2022). Rekomendacje dietetyczne w chorobach przewodu pokarmowego.
6. Polskie Towarzystwo Gastroenterologii. (2022). Dieta w chorobie wrzodowej i zapaleniu żołądka.
7. Polskie Towarzystwo Żywności, Metabolizmu i Suplementacji. (2023). Diety modyfikowane w leczeniu chorób – przewodnik kliniczny.