

Żywnienie dietetyczne w przewlekłym nieżycie żołądka

1. W przewlekłym nieżycie żołądka przebiegającym z nadkwaśnością stosuje się dietę łatwo strawną z ograniczeniem substancji pobudzających czynność wydzielniczą żołądka.
2. Dietę należy stosować indywidualnie dla każdego chorego – wymagany jest nadzór lekarza i dietetyka.

1. W niedokwaśnym nieżycie żołądka dieta ma oszczędzać chory narząd z jednoczesnym stopniowym pobudzeniem do wydzielania soków trawiennych
2. Stosuje się dietę łatwo strawną. Potrawy urozmaicone, estetycznie podane, smaczne – mają wpływ na wydzielanie soku żołądkowego
3. Z diety należy wykluczyć:
 - duże ilości płynów
 - potrawy z dużą zawartością tłuszczu zwierzęcego, smażone i pieczone tradycyjnie
 - produkty z dużą zawartością błonnika pokarmowego
 - surowe warzywa i owoce podawane w całości
 - potrawy wzdymające, ostre przyprawy i alkohol.

Posiłki należy podawać 5 razy na dobę aby nie przeciążać żołądka. Dobry wpływ na czynność wydzielniczą żołądka ma długie żucie pokarmów, więc posiłki należy spożywać w spokoju, miłej atmosferze i bez pośpiechu.

Przykładowe posiłki:**I śniadanie:**

Chleb pszenny (100g)z masłem (3g)
szynką z indyka pieczonego (40g), tymiankiem (2g)
Kawa naturalna z mlekiem (250g)

II śniadanie

bułka pszenna(50g) z masłem (5g),
jajko na miękko (40g)
zielona pietruszka (5g)
Herbata z mlekiem (250g)

Obiad

Zupa pomidorowa czysta (250g), z kostką z kaszy manny (30g)
Kurczak duszony z ziołami (100g) ziemniaki puree(150g) z koperkiem (5g)
Marchewka oprószana (100g) sałata zielona (20g)
Kompot z jabłek - przetarty (200g)

Podwieczorek

Sok wieloowocowy (100g) z kefirem (150g)
herbatniki (50g)

Kolacja

Filet z pstrąga (100g) duszony w jarzynach (100g),
Pieczywo pszenne (100g)
Herbata z cytryną (250g)