

Żywnienie w chorobie wrzodowej żołądka i dwunastnicy.

1. Stosowana jest dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego.
2. Do potraw działających pobudzająco na czynność wydzielniczą żołądka należą:
 - Mocne rosoly, buliony, esencjonalne wywary warzywne, grzybowe, galarety, wody gazowane, kwaśne napoje, nierozcieńczone soki owocowe i warzywne, alkohole (wino i piwo), mocna herbata, naturalna kawa, produkty wędzone, marynowane, potrawy ostro przyprawione, pikantne, słone, pieczone, smażone.
3. Białko pochodzące z mięsa, ryb, drobiu, jaj, twarogu i mleka wiąże nadmiar kwasu solnego. Mleko w ilości powyżej 0,7 – 1 l na dobę nie jest wskazane - początkowo łagodzi ból osłaniając błonę śluzową żołądka, lecz po wchłonięciu wapń z mleka pobudza czynność wydzielniczą żołądka.
4. Tłuszcze mają właściwości hamujące czynność wydzielniczą żołądka. Należy spożywać tłuszcze łatwostrawne: masło, śmietankę, a także tłuszcze pochodzenia roślinnego.
5. Z diety należy wykluczyć:
 - Błonnik pokarmowy: pieczywo razowe, grube kasze, surowe warzywa i owoce,
 - Warzywa: kapustę, cebulę, czosnek, pory, paprykę suche nasiona roślin strączkowych, ogórki, rzepę, rzodkiewkę, kalarepę, szczaw, kukurydzę, grzyby.
 - Mięso: tłuste gatunki jak wieprzowina, baranina, kaczkę, gęsi, tłuste ryby jak węgorz, łosoś, sum, mięsa marynowane, wędzone, smażone i pieczone.
 - Tłuszcze: smalec, łój, boczek, słoninę
 - Owoce: czereśnie, wiśnie, gruszki, agrest, orzechy, marynowane i suszone
 - Przyprawy: ocet, pieprz, musztarda, ostra papryka, chrzan, maggi, kostki bulionowe, liść laurowy i ziele angielskie

Duże znaczenie w leczeniu choroby wrzodowej ma spożywanie posiłków - bez pośpiechu, zdenerwowania w spokojnej atmosferze i o stałych porach. Umiarkowana temperatura potraw chroni błonę śluzową żołądka.

Uwagi technologiczne:

- Potrawy przyrządza się metodą gotowania w wodzie, parze lub duszenia bez obsmażania.
- Tłuszcz dodaje się na surowo do gotowych potraw.
- Zupy i sosy podprawia się zawiesinami z mąki i mleka lub mąki i śmietanki (najlepiej przecierane).
- Dozwolone warzywa i owoce podaje się w postaci gotowanej i rozdrobnionej.
- Soki owocowo warzywne rozcieńcza się mlekiem lub wodą

Przykładowe posiłki:**I śniadanie:**

kawa zbożowa na mleku (250g)

pieczywo czerstwe z masłem (100g)

pasztet domowy z mięsa kurczaka (40g) z kolendrą zieloną(5g)

sok marchwiowy rozcieńczony (200g)

II śniadanie:

grysikowy budyń na mleku (250g) z syropem malinowym (15g)

Obiad:

zupa jarzynowa krem (250g) z grzankami (30g) i zieloną pietruszką (3g)

pulpety cielęcy (100g) z włoszczyzną gotowaną (130g) w sosie koperkowym (50g)

ryż gotowany (150g) sałata zielona (20g)

kompot truskawkowy przetarty (250g)

Podwieczorek:

jabłko pieczone nadziewane marmoladą

Kolacja:

jajko (25g) zapiekane w ziemniakach puree (150g)

pomidor bez skórki i pestek(100g) z koperkiem (3g) i oliwą (5g)

jogurt naturalny (150g)