

## **Dieta wrzodowa**

W chorobach wrzodowych żołądka i dwunastnicy stosuje się dietę łatwo strawną z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego.

Pobudzająco na czynność wydzielniczą wpływają mocne rosoly, buliony, esencjonalne wywary mięsne, kostne, grzybowe, galarety, wody gazowane, kwaśne napoje, nierozcieńczone soki warzywne i owocowe, napoje alkoholowe (wino, piwo), mocna herbata, kawa naturalna, produkty marynowane, wędzone, pikantne, słone i ostre przyprawy.

Z diety wyłącza się produkty z dużą ilością błonnika pokarmowego (pieczywo razowe, grube kasze i surowe warzywa i owoce).

Przeciwwskazane są wszystkie potrawy smażone na tłuszczu.

### **Wyklucza się z diety wrzodowej:**

- wszelkie pieczywa świeże
- tłuste wędliny, konserwy, sery żółte, topione
- tłuste ryby(węgorz, łosoś, halibut), ryby wędzone, marynowane
- jaja na twardo, kwaśne przetwory mleczne
- smalec, słoninę, boczek, kwaśną śmietanę
- warzywa kapustne, cebulę, czosnek, pory, fasolę, groch, ogórki, rzodkiewkę, rabarbar, kukurydzę, grzyby, kalarepę, szczaw
- sałatki z majonezem, musztardą
- czereśnie, gruszki, agrest, wiśnie, śliwki, orzechy, owoce suszone, marynowane
- torty, ciasta z masami, desery z używkami, ciasta z proszkiem do pieczenia
- ocet, pieprz, musztardę, paprykę, chrzan, magii, kostki bulionowe, ziele angielskie, liść laurowy

Posiłki należy spożywać regularnie o jednakowych porach dnia w niewielkich objętościach 5 razy dziennie, kolację łatwo strawną spożywamy przed snem. Potrawy nie powinny być ani zbyt gorące, ani zbyt zimne. Pieczywo podaje się czerstwe, pszenne, drożdżowe.

Potrawy przyrządza się metodą gotowania w wodzie, na parze lub duszone bez obsmażania, pieczone w folii, pergaminie.

**Zaleca się:**

- słodkie mleko, jogurt, twarożek, serek homogenizowany
- makaron, ryż, drobne kasze
- jaj na miękko, jajecznice na parze
- łagodne zupy i sosy z dozwolonych produktów ze słodką śmietaną (koperkowy, potrawkowy, pietruszkowy, pomidorowy)
- chude mięsa (cielęcina, królik, kurczak, indyk)
- chude ryby (dorsz, sola, mintaj, morszczuk, sandacz)
- dodawane na surowo masło, słodka śmietana, oleje: sojowy, słonecznikowy, kukurydziany, rzepakowy bezerukowy, oliwa z oliwek
- warzywa gotowane (marchew, dynia, buraki, szpinak, szparagi)
- owoce w postaci przecierów, soków, owoce cytrusowe, banany, brzoskwinie, morele, jabłka gotowane lub pieczone
- galaretki, kisiele, budynie, miód
- przyprawy: cukier, sól, wanilia, sok z cytryny, zielona pietruszka, koper, cynamon, melisa.