



DIETA ŁATWO STRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO

Prawidłowo zbilansowana dieta powinna zawierać wszystkie niezbędne składniki pokarmowe: białko, tłuszcz, węglowodany oraz witaminy i składniki mineralne.

- **Jedz posiłki częściej, ale mniejsze objętościowo. Zalecane jest spożywanie 5 - 6 posiłków dziennie (3 główne i 2 - 3 mniejsze przekąski) – regularnie, co 2 – 3 godziny.**
- **Kolacje spożywaj nie później niż 2 - 3 godziny przed snem.**
- **Jedz posiłki powoli o stałych porach w ciągu dnia.**
- **Wybieraj produkty świeże i dobrej jakości.**
- **Dbaj o różnorodność spożywanych produktów.**
- **W diecie z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego ważna jest temperatura posiłków. Posiłki nie mogą być zbyt zimne ani zbyt gorące!**

- **Zalecane techniki przygotowywania potraw to gotowanie, gotowanie na parze, pieczenie w folii lub pergaminie.** Unikać należy smażenia oraz duszenia po wcześniejszym obsmażaniu (Wszystkie posiłki przyrządzaj bez lub z niewielką ilością tłuszczu!).

- **Z diety należy wyeliminować produkty tj.** czekolada, mocne wywary z mięsa lub kości, galarety z mięsa i ryb, potrawy słone i pikantne, potrawy smażone, mięso i ryby marynowane lub wędzone, sól kuchenna, wino, kawa, mocna herbata, alkohol oraz produkty zawierające duże ilości błonnika np. pieczywo razowe, żytnie, otręby pszenne, grube kasze, świeże warzywa i owoce.
- **Ogranicz spożycie soli!** Pamiętaj że sól jest dodawana w dużej ilości podczas przemysłowej produkcji żywności (np. zupy w proszku, konserwy, wędliny).
- ✓ **Unikaj ostrych przypraw** takich jak: ostra papryka, pieprz, ocet, chrzan, musztarda, maggi – można zastąpić je łagodnymi przyprawami takimi jak: koperek, bazylia, cynamon, pietruszka, wanilia.
- ✓ **Nie zapominaj o odpowiedniej ilości płynów! Pij ok. 2 litrów w ciągu dnia !**
- ✓ **Unikaj napojów gazowanych!**
- ✓ **Unikaj stresu!**

Produkty zalecane i przeciwwskazane

Grupa produktów	Produkty zalecane	Produkty przeciwwskazane
Produkty zbożowe	Pieczywo jasne czerstwe, sucharki, płatki owsiane, biały ryż, drobne kasze i drobne makarony, biszkopty	Świeży chleb, pieczywo z pełnego ziarna, kasze gruboziarniste, ryż brązowy, makarony razowe, rogaliki francuskie, słodkie bułki, drożdżówki, krakersy, ciasta
Mleko i produkty mleczne	Mleko 2 % tłuszczu, chudy twaróg, serek homogenizowany	Mleko tłuste, mleko skondensowane, sery pełnotłuste, sery topione, sery pleśniowe, sery żółte tłuste
Mięso i ryby	Drób bez skóry (indyk, kurczak), cielęcina, bardzo chuda wołowina, ryby z rusztu np. dorsz, sola, sandacz, mintaj, pstrąg gotowane lub pieczone bez skóry. Chude wędliny	Tłuste części mięsa wieprzowego, mięso gęsi, kielbasy, salami, pasztety mięsne, mielone mięso, konserwy, parówki, ryby smażone! Konserwy rybne np. tuńczyk w oleju, sardynki w sosie, oraz ryby tłuste np. karp, węgorz, śledź. Mięso i ryby marynowane lub wędzone.
Zupy	Zupy na wywarach warzywnych, zupy przecierane, zupa krupnik, zupa koperkowa, zupa ziemniaczana	Zupy przygotowywane na wywarach z kości lub mięsa, zupy z zasmażkami, zupy przygotowywane z kostek rosółowych Tłusty rosół, zupa grzybowa, kapuśniak, zupa cebulowa, grochówka
Tłuszcze	Oleje roślinne: rzepakowy, słonecznikowy, kukurydziany, lniany, oliwa z oliwek Masła, margaryna	Smalec, słonina, margaryny twarde, tłuszcze uwodornione
Owoce	Owoce gotowane Dojrzałe, soczyste, bez skórki, przeciery owocowe	Czereśnie, wiśnie, gruszki, agrest, śliwki, owoce suszone, orzechy
Warzywa	Warzywa gotowane. Marchew, ziemniaki, buraki, szpinak, kalafior, dynia oraz sałata zielona i pomidor bez skórki	Warzywa kapustne, czosnek, por, cebula, rzodkiew, rzodkiewka, rzepa, kalarepa, grzyby, kukurydza, ogórki, papryka
Rośliny strączkowe	---	Wszystkie np. soja, soczewica, bób, fasola
Napoje	Kawa zbożowa z mlekiem, słaba herbata, herbata z mlekiem, woda niegazowana	Płynna czekolada, kakao, mocna herbata, kawa, napoje gazowane, alkohol

Opracowanie: Dietetyk Instytutu Gruźlicy i Chorób Płuc.