

Powoli, małymi krokami zbliża się wiosna. Na wiosnę i jesienią u większości osób mających problemy z przewodem pokarmowym, z żołądkiem nasilają się przykre dolegliwości. Szczególnie choroba wrzodowa żołądka i dwunastnicy, chroniczny stan zapalny błony śluzowej żołądka, stanowią poważny problem, przeważnie u ludzi młodych i w średnim wieku. W dzisiejszych czasach są leki, które w krótkim czasie te dolegliwości usuwają, nie mniej jednak, musimy pamiętać o przestrzeganiu diety, przynajmniej w pierwszych dniach i tygodniach, zaostrzenia się choroby.

Główne zasady diety: częste posiłki w odstępach 3 godzin, w małych ilościach. W sumie 5-6 posiłków dziennie. Ostatni posiłek na godzinę przed udaniem się spać.

Potrawy powinny być gotowane na wodzie, na parze, pod ciśnieniem, pieczone w pergaminie lub folii. Smażone są wykluczone.

Potrawy podajemy rozdrobnione, co wpływa na ograniczenie potrzeby gryzienia i nie pobudza mechanicznie czynności wydzielania kwasów żołądkowych.

Zupy, sosy, jarzyny, podprawiamy zawiesiną z mąki i mleka lub słodkiej śmietanki, masło dodajemy surowe. W okresie bardzo zaostrzonej choroby stosujemy kasze w postaci kleików, sucharki rozmoczone w mleku, jaja tylko na miękko, masło w niewielkich ilościach.

Taką dietę stosujemy tylko 1-3 dni gdyż jest ona niepełnowartościowa, uboga w witaminy i składniki mineralne. Nie można się głodzić.

Z pewnością jednak na czas leczenia powinniśmy wykluczyć kawę naturalną, alkohol, ostre przyprawy, potraw wzdymających i smażonych, posiłków nadmiernych objętościowo.

Potrawy, które możemy bez obaw stosować:

Napoje: to herbata z mlekiem, słaba herbata, kawa zbożowa z mlekiem, kakao, mleko, herbatka z rumianku, z melisy.

Pieczywo: bułki, chleb pszenny, lecytynowy, sucharki, biszkopty. Pieczywo z ziarnami niewskazane.

Dodatki do pieczywa: świeże masło, twaróg ze śmietanką, miód, marmolada, chuda szynka gotowana, jajka na miękko, w koszulce, jajecznicą na parze, parówki, cielęcina gotowana, chude wędliny z drobiu.

Zupy: na wywarach warzywnych, owocowych, mleczne, przecierane, zaciągnięte żółtkiem.

Dodatki do zup: grzanki, drobne makarony, lane kluski, kluseczki francuskie, kostka z kaszy, ziemniaki.

Potrawy mięsne i z drobiu: mięso gotowane rozdrobnione, pulpety z drobiu, potrawka z drobiu, mięsa pieczone w pergaminie i folii, suflety zapiekane.

Potrawy z ryb: ryby chude-szczupak, sandacz, dorsz, lin, karp. Ryby gotowane, pulpety, w galarecie.

Potrawy z warzyw: warzywa gotowane głównie w postaci puree.

Desery: przeciery, musy, kompoty

Życzę zdrowia

WASZ DIETETYK