

# DOLEGLIWOŚCI

## „Problemy z żołądkiem”

Przy „problemach z żołądkiem” należy unikać pokarmów pobudzających wydzielanie soku żołądkowego, który drażni żołądek. Powszechnie stosowane leki „na żołądek” - np. omeprazol działają zmniejszając wydzielanie soku żołądkowego.

### Produkty wskazane:

- pieczywo jasne i czerstwe, mąka pszenna jasna, sucharki, drobne kasze (manna, krakowska, jęczmienna dobrze oczyszczona), płatki owsiane, ryż, drobne makarony.
- owoce dojrzałe, bez pestek i skórki, owoce gotowane, rozcieńczone soki z owoców jagodowych (malin, jeżyn, porzeczek) lub cytrusowych (pomarańczy, cytryny), kompoty z dozwolonych owoców, z pestkowych owoców desery przecierane, kisiele i musy z dozwolonych owoców.
- marchew, kalafior, buraki, dynia, szpinak, kabaczki, młody zielony groszek w postaci zupy lub puree, młoda fasolka szparagowa, gotowane warzywa, surowa zielona sałata, surowe pomidory bez skórki, koperek, zielona pietruszka, ziemniaki gotowane.
- mleko 2% słodkie, mleko zsiadłe, jogurt pitny, świeży biały ser-chudy lub półtłusty, serek homogenizowany, napoje mleczno-owocowe, napoje mleczno-warzywne.
- mięsa chude (wołowina, cielęcina, kurczaki, indyki), ryby chude (dorsz, leszcz, mintaj, morszczuk, pstrąg, sandacz), chude wędliny (szynka i polędwica drobiowe lub wieprzowe), chuda kielbasa wieprzowa lub wołowa. Zalecane sposoby przygotowania: gotowanie, duszenie bez uprzedniego obsmażania, pieczenie w folii aluminiowej, potrawki, pulpety.
- masło, słodka śmietanka, oleje roślinne (rzepakowy, sojowy, słonecznikowy, kukurydziany, oliwa z oliwek).
- zupy mleczne, kleiki, krupniki (z dodatkiem dozwolonych kasz), zupy jarzynowe (z dozwolonych warzyw), zupy zagęszczane mąką pszenną jasną, mlekiem lub słodką śmietanką, bez zasmażki.
- łagodne przyprawy, wanilia, cynamon.
- galaretki, miód, cukier w ograniczonych ilościach, galaretki z dozwolonych owoców, budyni, wszystkie desery z małym dodatkiem cukru, czerstwe ciasto drożdżowe, mało słodki biszkopt.
- słaba herbata, słaba kawa zbożowa z mlekiem słodkim, wody niegazowane.

### Produkty przeciwwskazane:

- pieczywo razowe żytnie i pszenne, świeże pieczywo, pieczywo chrupkie, rogaliki francuskie, mąka razowa, mąka żytnia, grube kasze (pęczak, gryczana), grube makarony, kluski kładzione, naleśniki, placki ziemniaczane.
- czereśnie, gruszki, agrest, wiśnie, śliwki, orzechy, owoce suszone, owoce marynowane. Zakazane są także wszelkie potrawy, desery z wyżej wymienionych owoców.
- wszystkie odmiany kapusty, rośliny strączkowe, czosnek, por, papryka, szczypiorek, cebula, ogórki, rzepa, szczaw, szpinak, rzodkiewki, kukurydza, warzywa podsmażane, konserwowane octem lub marynowane, ziemniaki smażone, frytki, chipsy ziemniaczane. Wymienionych warzyw nie zaleca się spożywać w żadnej postaci, także jako dodatek do zup, sałatek itp.
- Grzyby, sałatki z majonezem i musztardą.
- jogurt, kefir, ser żółty i topiony, ser pleśniowy, ser feta.

- baranina, wieprzowina, pasztety, wędliny podrobowe, ryby tłuste, ryby wędzone, konserwy mięsne i rybne. Z potraw mięsnych i rybnych dania smażone, duszone lub pieczone w sposób tradycyjny. Jaja gotowane na twardo, smażone tradycyjnie, jaja z majonezem.
- kwaśna śmietana, smalec, słonina, boczek, margaryny twarde, zasmażka
- zupy zaprawiane zasmażkami lub kwaśną śmietaną, na mięsie lub kości, zupa grzybowa, zupy rybne, rosół, zupy „w proszku”.
- ostre przyprawy, ziele angielskie, liść laurowy.
- chatwa, czekolada, kakao, desery z dużą ilością cukru, torty i ciastka z kremem lub bitą śmietaną, pączki, faworki, tłuste ciasta (np. francuskie, piaskowe, kruche, keks, makowiec), batony, ciasta z dodatkiem proszku do pieczenia.
- mocna herbata, kawa naturalna, napoje gazowane, napoje alkoholowe, kwaśne przetwory mleczne, napoje czekoladowe, kakao.

## Wzdęcia

Przy wzdęciach, wskazane jest unikanie pokarmów sprzyjających gromadzeniu się gazów w jelitach, do których zalicza się: rośliny strączkowe, kalafior, kapustę, brukselkę, cebulę, czosnek, świeże pieczywo, czarny chleb, napoje gazowane, sery, napoje silnie słodzone, piwo, przyprawy korzenne, bardzo słodkie pokarmy, suszone owoce, orzechy, czekoladę. Spożywanie słodkich pokarmów, potraw, owoców krótko po obfitym, mięsnym posiłku sprzyja wzdęciom, dlatego wskazane jest spożywanie ich 20 minut przed lub minimum 2 godziny po posiłku.

## Nadwrażliwość jelit i biegunka

Wskazane jest spożywanie pokarmów, które zmniejszają nasiloną perystaltykę (ruchy) jelit. Zaliczamy do nich: potrawy gotowane, pokarmy rozdrobnione, suche pokarmy, marchew, dynia, banan, tarte jabłko, kisiel, ryż, żelatyna, gorące napoje, mocna gorzka herbata, kakao na wodzie, napar z suszonych czarnych jagód. Produkty niezalecane to: sok z jabłek, miód, słodziki, grube kasze, pieczywo razowe, surówki, kawa naturalna, woda gazowana, zimne dania i napoje, ostro przyprawione pokarmy, kwaśne owoce, śliwki, gruszki, brzoskwinie.

### **UWAGA!**

Powyższe zalecenia należy traktować, jako pewien wyznacznik diety, a nie ścisłe zalecenia. Każdy człowiek reaguje indywidualnie na różne pokarmy - coś, co szkodzi jednej osobie, dla innej, przy tych samych dolegliwościach, może okazać się wręcz wskazane.

## Bibliografia

1. „Nauka o żywieniu zdrowego i chorego człowieka”, W. Kierst, PZWL, Warszawa 1989.

Opracowanie: lek. Agnieszka Borkowska