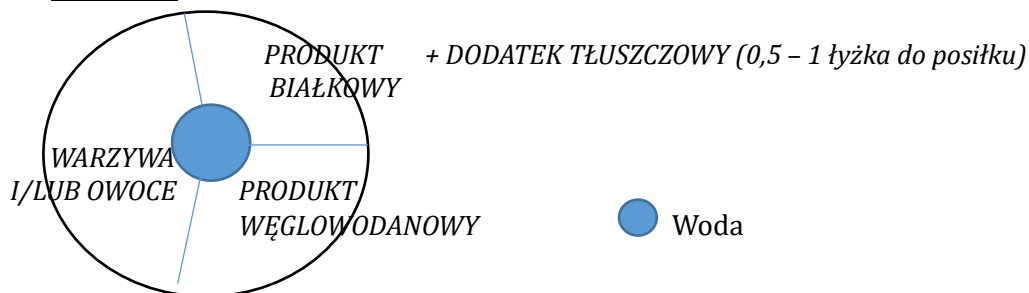


## DIETA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO

### ZALECENIA DIETETYCZNE:

- Warto spożywać posiłki regularnie (4-5 posiłków dziennie o mniejszej objętości i umiarkowanej temperaturze) i unikać podjadania słodkich i słonych przekąsek między posiłkami;
  - Dbaj o nawodnienie, wypijając min. 2l płynów w ciągu dnia (woda niegazowana, lekkie napary herbat, delikatne chude buliony, jarzynowe zupy krem). Wskazane jest unikanie napojów gazowanych, mocnych naparów kawy i herbat, intensywnych wywarów warzywnych, mięsnych, kostnych, grzybowych;
  - Spożywaj warzywa w każdym posiłku: dojrzałe, bez skórek i pestek, gotowane, w formie puree, starte na tarce o drobnych oczkach;
  - Owoce spożywaj dojrzałe, przetarte, bez skórek, w formie musów, pieczone lub gotowane, w celu uniknięcia dolegliwości żołądkowo-jelitowych po spożyciu ich w postaci surowej. Staraj się unikać także owoców drobnopestkowych i soków cytrusowych;
  - Wskazany jest ograniczenie spożycia błonnika pokarmowego w diecie i wybieranie oczyszczonych produktów zbożowych: pieczywo pszenne, pszenno-żytnie, kukurydziane, ryżowe, drobne kasze, biały ryż, pszenne drobne makarony;
  - Wybieraj produkty mleczne naturalne typu jogurt, kefir, maślanka, mleko acidofilne o obniżonej zawartości tłuszczu;
  - Ogranicz w diecie spożycie produktów wzdymających i ciężkostrawnych (fast-food, produkty smażone, tłuste mięsa i wędliny, warzywa kapustne, cebulowe, nasiona roślin strączkowych, grzyby);
  - Wprowadź do diety ryby (np. dorsz, pstrąg, łosoś, dorada) minimum 2x tygodniowo – gotowane, pieczone, duszone w ziołach – ze względu na zawartość łatwo strawnego białka oraz kwasów omega-3 wykazujących działanie przeciwzapalne;
  - Unikaj smażenia na rzecz gotowania (także na parze), duszenia bez obsmażania i pieczenia w naczyniu żaroodpornych, rękawie piekarniczym;
  - Zrezygnuj z dosalania posiłków oraz korzystania z ostrych przypraw na rzecz delikatnych świeżych i suszonych ziół w celu zwiększenia smakowitości posiłków (np. bazylia, oregano, cynamon, wanilia);
  - Pamiętaj o spożywaniu produktów ze wszystkich grup żywnościowych. Sprzyja to realizacji zapotrzebowania na składniki pokarmowe oraz stworzenie posiłku atrakcyjnego wizualnie, pobudzającego apetyt.
- Każdy posiłek powinien zawierać produkt węglowodanowy** (wymienne: pieczywo, makarony, kasze, ryż, ziemniaki, naturalne płatki zbożowe), **białkowy** (mięsa, mleko i jego przetwory, jaja, ryby), **dodatek tłuszczów (roślinnych)** oraz **warzywa i/lub owoce**.

### SCHEMAT



**Leki należy popijać wyłącznie wodą** ze względu na ryzyko interakcji ze składnikami zawartymi w sokach i produktach mlecznych, co może zmniejszać efekty leczenia i zwiększać ryzyko objawów niepożądanych.

Palenie papierosów oraz spożywanie alkoholu utrudnia leczenie.