Nazwa diety	**DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZANIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO**	
Zastosowanie	Dla osób: • w chorobach zapalnych żołądka, • w refluksie żołądkowo-przełykowym, • w chorobie wrzodowej żołądka i dwunastnicy, • w dyspepsji czynnościowej żołądka, • w przewlekłym nadkwaśnym nieżycie żołądka.	
Zalecenia dietetyczne	• dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego jest modyfikacją diety łatwostrawnej, • główna modyfikacja, poza ograniczeniem produktów bogatych we frakcję nierozpuszczalną błonnika pokarmowego, opiera się na ograniczeniu ilości produktów i potraw działających pobudzająco na czynność wydzielniczą żołądka, • wartość energetyczna i odżywcza diety dostosowywana jest do masy ciała i stanu fizjologicznego pacjenta, w oparciu o aktualne normy żywienia dla populacji Polski oraz wytyczne towarzystw naukowych, • dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, tłuszczów, • dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego powinna opierać się na spożyciu produktów i potraw świeżych, o zmniejszonej ilości nierozpuszczalnej w wodzie frakcji błonnika pokarmowego, z wykluczeniem potraw wzdymających i ciężkostrawnych.	
Wartość energetyczna	Energia	2000 - 2400 kcal/dobę
Wartość odżywcza	Białko	Wartości referencyjne: 10-20% En
		25-50 g/1000 kcal
	Tłuszcz ogółem	Wartości referencyjne: 20-30% En
		22-33 g/1000 kcal
	w tym nasycone kwasy tłuszczowe	Wartości referencyjne: możliwie jak najmniej, jednak nie więcej niż 10% En
		< 11 g/1000 kcal
	Węglowodany ogółem	Wartości referencyjne: 45-65% En
		113–163 g/1000 kcal
	w tym cukry (mono-, disacharydy)	Wartości referencyjne: <10% En
		< 25 g/1000 kcal
	Błonnik	15g/1000 kcal
	Sód	≤ 2000mg/dobę

WYKAZ PRODUKTÓW I POTRAW WSKAZANYCH I PRZECIWWSKAZANYCH

Produkty i potrawy	Produkty dozwolone	Produkty przeciwwskazane
Napoje	mleko, zsiadłe mleko, jogurt pitny, napoje mleczno- owocowe i warzywne, wody niegazowane, słaba herbata	kawa naturalna, napoje gazowane, mocna herbata, alkohol, tłuste i kwaśne przetwory mleczne
Pieczywo	białe pieczywo pszenne, bułki, biszkopty, pieczywo drożdżowe i półcukiernicze	pieczywo razowe, żytnie, chrupkie
Dodatki do pieczywa	masło, chude twarogi, delikatne pasztety, pasty z drobiu i cielęciny, jajecznica na parze	tłuste wędliny, konserwy, potrawy smażone, sery dojrzewające, żółte i topione, dżemy, jaja na twardo
Zupy i sosy	rosoły jarzynowe z dozwolonych warzyw, delikatne zupy mleczne, owocowe, lekkie sosy(np. koperkowy, pomidorowy, potrawkowy ze słodką śmietaną)	tłuste i pikantne sosy, buliony mięsne, zupy z kapusty, zaprawiane śmietaną
Dodatki do zup	bułka, lane ciasto i kluski biszkoptowe, makaron nitki, kasza manna, jęczmienna, ziemniaki puree, ryż	grube kasze, kluski kładzione, jaja na twardo, makarony smażone, nasiona roślin strączkowych
Mięso, drób, ryby	chude mięsa: cielęcina, kurczak, indyk, chude ryby: dorsz, sola, sandacz, flądra, potrawy gotowane: pulpety, budynie, potrawki	tłuste mięsa (wieprzowina, baranina), tłuste ryby (węgorz, łosoś), potrawy wędzone, smażone
Potrawy półmięsne i bezmięsne	budynie z kasz, warzyw i mięsa, risotto, leniwe pierogi, kluski biszkoptowe i francuskie	smażone potrawy, placki ziemniaczane, krokiety, kotlety, fasolka po bretońsku, bigos
Tłuszcze	na surowo: masło, śmietanka, oleje roślinne (np. rzepakowy, oliwa z oliwek)	smalec, boczek, twarde margaryny, tłuste śmietany
Warzywa	młode, gotowane: marchew, dynia, kabaczek, szpinak, buraki, w formie puree lub z masłem	kapusta, cebula, czosnek, papryka, grzyby, nasiona roślin strączkowych, ogórki, rabarbar
Ziemniaki	gotowane, w postaci puree	smażone na tłuszczu, frytki, krążki
Owoce	dojrzałe, soczyste, bez skórki i pestek (np. jabłka, banany, morele), przeciery, musy, soki rozcieńczone	czereśnie, gruszki, agrest, śliwki, owoce suszone, marynowane
Desery	galaretki, kisiele, mus z pieczonego jabłka, budynie mleczne, kompoty, mało słodzone deserki	torty, ciasta, z kremem, batony, chałwa, czekolada, ciasta spulchniane proszkiem
Przyprawy	cukier, wanilia, sok z cytryny, zielona pietruszka, koper, cynamon	ocet, pieprz, musztarda, chrzan, ostre przyprawy, liść laurowy, ziele angielskie