

## Zalecenia żywieniowe dla pacjentów z czynnościowymi zaburzeniami przewodu pokarmowego.

**Podstawą żywienia jest zawsze zapewnienie organizmowi, niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania i rozwoju, składników odżywczych.**

Ogólne zalecenia żywieniowe w dyspepsji czynnościowej:

	<b>Produkty wskazanie</b>	<b>Produkty, które należy ograniczyć</b>	<b>Produkty zakazane</b>
NAPOJE	fermentowane napoje mleczne (jogurty, kefiry), kawa zbożowa, soki warzywno-owocowe bez cukru, woda niegazowana, herbaty ziołowe, rooibos	herbata czarna, czerwona, zielona	kakao, czekolada pitna, kawa, alkohol, napoje gazowane
PIECZYWO	czerstwe jasne pszenne na naturalnym zakwasie	mieszane pszenno-żytnie, czerstwe	żytnie, razowe, świeże
DODATKI	masło, pasty np. z awokado, jajeczne, ze słonecznika, rybne itp. pasztety z indyka, królika, cielęciny bez konserwantów i wzmacniaczy smaku	chudy twaróg bez dodatków, łagodne sery dobrej jakości, dżemy naturalnie słodzone, łagodne rodzaje miodu (lipowy, wielokwiatowy)	produkty mięsne wysoko-przetworzone jak przemysłowe wędliny, konserwy mięsne, parówki, sery topione, pikantne sery żółte, smalec, podroby
ZUPY i SOSY	zupy na wywarach warzywnych, z dodatkiem dobrej jakości olejów roślinnych, bez zabielenia i zagęszczania mąką, sosy na wywarach warzywnych zagęszczane mielonym siemieniem lnianym, sosy ziołowo-jogurtowe	zupy i sosy na wywarach z mięsa indyka lub królika	zupy tłuste na wywarach mięsnych, zasmażane, buliony, rosoly, zupy i sosy w proszku, pikantne, zabielenie i zagęszczane mąką
DODATKI	makaron pszenny, ryżowy, kukurydziany, kasza jagłana, jęczmienna, gryczana niepalona, komosa ryżowa, amarantus, ryż pełnoziarnisty	kasza gryczana palona, soczewica czerwona i zielona, fasolka mung	fasola Jaś, ciecierzycza, groch, fasola czarna i czerwona, frytki
MIEŚSO	indyk, królik, cielęcina	kurczak	wołowina, wieprzowina, baranina, kaczki, gęsi, mięsa marynowane przemysłowo
RYBY i OWOCE MORZA	pstrąg, dorsz, sandacz, sardynki, śledź	łosoś w niewielkich ilościach, szczupak, mintaj, szprotki, tuńczyk, krewetki	panga, ryba maślana, rekin, węgorz, halibut, konserwy rybne, sola
TŁUSZCZE	masło, oleje tłoczone na zimno rzepakowy, lniany, z pestek winogron nierafinowane, oliwa z oliwek	chuda śmietana	smalec, słonina, boczek, margaryna, tłusta śmietana, frytura
WARZYWA	marchew, buraki, szpinak, dynia, pietruszka, jarmuż, seler, pomidor, ziemniaki	kalafior, kapusta, brokuły, czosnek w niewielkich ilościach jako dodatek do potraw, papryka duszona	cebula, por, surowe ogórki, szczaw, grzyby, rzodkiewka
OWOCE	jablka gotowane i pieczone, brzoskwinie, jagody, jeżyny, winogrona, maliny, cytryny, awokado, ananas, granat, migdały	suszone owoce niesiarkowane, orzechy	czereśnie, wiśnie, agrest, gruszki, śliwki, owoce marynowane, przemysłowe przetwory owocowe

	Produkty wskazanie	Produkty, które należy ograniczyć	Produkty zakazane
DESERY	kisiele i musy owocowe domowej roboty	budyń, galaretki owocowe	wyroby cukiernicze, ciasta, chatwa, czekolada, batony, wafelki, cukierki, żelki, chipsy, paluszki, krakersy
PRZYPRAWY	cukier brązowy nierafinowany, prawdziwa wanilia, sok z cytryny, pietruszka, koper, imbir, kozieradka, anyż, majeranek, tymianek, bazylia, rozmaryn, oregano, ziele angielskie, liść laurowy, lubczyk, kurkuma, gorczyca	curry, masala, papryka słodka, pieprz ziołowy	pieprz czarny i cayenne, papryka ostra, chili, ocet, chrzan, musztarda, maggi, wegeta i inne przyprawy z dodatkiem wzmacniaczy smaku i dużą ilością soli

### ZŁOTE ZASADY DIETOTERAPII DYSPEPSJI:

1. Nie popijaj posiłków w trakcie jedzenia,
2. Nie spiesz się w trakcie jedzenia, dokładnie przeżuwasz pokarm,
3. Nie najadaj się do pełna,
4. Nie jedz gdy jesteś pobudzony i zdenerwowany,
5. Nie jedz kiedy nie jesteś głodny,
6. Jedz często (min. 5 razy dziennie), małe porcje,
7. Unikaj żywności wysokoprzetworzonej i konserwowanej,
8. Unikaj napojów słodkich, gazowanych i konserwowanych, alkoholu i nikotyny,
9. Ogranicz spożycie słodczy, smażonych tłustych potraw do minimum,
10. Bądź aktywny fizycznie, ruch wspomaga trawienie.

Powyższe zasady żywieniowe należy traktować jako ogólne wskazówki do modyfikacji diety w terapii dyspepsji czynnościowej. Indywidualne zalecenia należy skonsultować z lekarzem prowadzącym.

### Naturalne sposoby wspomagające walkę z objawami dyspepsji czynnościowej:

**SOK Z CYTRYNY** - zmniejsza objawy niestrawności, działa bakteriobójczo, wspomaga usuwanie substancji szkodliwych z żołądka. Można pić na czczo szklanek wody niegazowanej z sokiem z połowy cytryny. Sok z cytryny z odrobiną oliwy z oliwek, soku z aloesu i wody źródlanej pity na czczo zapobiega zaparciom i usprawnia trawienie.

**WINOGRONA** - działają łagodząco na objawy niestrawności oraz podrażnienie błony śluzowej żołądka.

**ANANAS** - sok z ananasa przynosi ulgę w objawach niestrawności. Szklanek naturalnego soku powinno się wypijać po posiłku.

**GRANAT** - sok z granatu z łyżeczką miodu pomaga w objawach niestrawności, którym towarzyszą zawroty głowy. Nasiona owocu można stosować jako środek wzmacniający funkcjonowanie przewodu pokarmowego.

**MARCHEW** - żucie tego warzywa wpływa na zwiększenie wydzielania śliny i przyspiesza trawienie, dostarczając witamin i minerałów.

**MIĘTA** - sok z mięty z sokiem z cytryny i łyżeczką miodu tworzy mieszankę pomocną we wdęciach i usprawniającą trawienie.

**ANYŻ** - niweluje objawy niestrawności. Należy pić napar z anyżu z odrobiną miodu.

**IMBIR** - łagodzi objawy związane z nadkwaśnością, usprawnia trawienie. Można używać jako przyprawy lub pić napar ze świeżego imbiru z odrobiną miodu.

Doradca żywieniowy  
Mgr Magdalena Glos