

[Wpisz tutaj]

TABELA PRODUKTÓW – DIETA DLA ŻOŁĄDKA

Zalecane	Ograniczać / obserwować	Uwagi
WARZYWA		
Ogórek, marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, fasolka szparagowa, jarmuż, cukinia, dynia, buraki, brokuł, papryka bez skórki, warzywa liściaste, boczniaki	Szparagi, papryka, kalafior, kapusta, brukselka, grzyby leśne, pieczarki, rzodkiewka	Ilość ma znaczenie. Duże porcje mogą obciążać trawienie
	Bakłażan, szpinak, pomidory i sosy pomidorowe, kiszonki	Produkty potencjalnie histaminowe
	Czosnek, cebula	Często nasilają dolegliwości przy wrażliwym przewodzie pokarmowym
	Warzywa konserwowe, w occie	Lepiej unikać
OWOCE		
Owoce jagodowe (jagody, borówki), zielone mniej dojrzałe banany, melon	Owoce cytrusowe, kiwi, truskawki, awokado, ananas, dojrzałe banany (skórka z czarnymi plamkami)	Nasilają objawy refluksu, pokarmy potencjalnie histaminowe
	Maliny, arbuz, śliwki, brzoskwinie, morele, jabłka, gruszki, mango, winogrona	Mogą nasilać problemy ze wzdęciami u części osób, zależy od ilości w posiłku i formy podanie – bez skórki, mus, przecier + mała porcja ok. 30-40 g
	Owoce suszone i z puszki	Wysoka koncentracja cukrów
PRODUKTY ZBOŻOWE		
Ryż biały, ryż jaśminowy, ryż basmati, płatki ryżowe, makaron ryżowy, makaron kukurydziany, płatki owsiane drobne, płatki z komosy, płatki gryczane błyskawiczne	Ryż brązowy, dziki, czerwony, płatki owsiane górskie	Produkty gruboziarniste częściej obciążają trawienie i zawierają więcej błonnika, który może drażnić błonę śluzową.
Pieczywo orkiszowe jasne, pieczywo bezglutenowe	Pieczywo razowe i pełnoziarniste, pieczywo pszenne*	*Przy dobrej tolerancji pieczywo pszenne graham lub jasne nie jest przeciwwskazane. Jednak, ze

[Wpisz tutaj]

		względu na wysoką zawartość fruktanów może nasilać wzdęcia.
Kasza gryczana biała, kasza jęczmienna drobna, kasza jaglana, kaszka orkiszowa, kaszka kukurydziana, komosa ryżowa	Makaron pełnoziarnisty, grube kasze (kasza gryczana palona)	
NABIAŁ I ZAMIENNIKI		
Produkty bez laktozy np. jogurt bez laktozy, twaróg bez laktozy	Mleko krowie, kozie, owcze z laktozą i tłuste np. śmietana, śmietanka Sery pleśniowe, sery pełnotłuste np. twaróg tłusty, mascarpone, feta w dużej ilości Kefiry, maślanki*	Laktoza i tłuszcz często obciążają *kefir i maślanka jeśli nie nasilają wzdęć nie są przeciwwskazane
Mozzarella light (do 40 g) lub mozzarella bez laktozy		
Napoje roślinne niesłodzone np. napój migdałowy, ryżowo-kokosowy, kokosowy		
MIĘSO		
Drób, cielęcina, królik, chuda wołowina i wieprzowina np. polędwica	Tłuste mięsa i wędliny	Im prostszy skład, tym lepiej
Ryby białe, umiarkowanie tłuste	Wędzone ryby, konserwy	
Tofu	Strączki	Często nasilają problemy
TŁUSZCZE, ORZECHY, NASIONA		
Oliwa z oliwek, olej rzepakowy, lniany, masło, masło ghee, olej z wiesiołka, olej MCT	Smalec, tój, margaryny twarde	Ilość ma znaczenie najlepiej nie więcej niż 5-10 g/ posiłek
Orzechy i nasiona mielone (małe ilości)	Pistacje, kakao, masło orzechowe arachidowe	Potencjalnie histaminowe mogą nasilać refluks, objawy żołądkowo-jelitowe. Przy stanie zapalnym zaleca się w formie zmielonej lub masła
CUKIER, SŁODYCZE		

[Wpisz tutaj]

Stewia, syrop klonowy, sporadycznie sacharoza zwykły cukier)	Syropy (glukozowo-fruktozowe), nadmiar cukru, aspartm, sukraloza	Słodziki nie są obojętne dla jelit
Domowe dżemy bez dodatków	Poliole (ksylitol, sorbitol, erytrytol)	Mogą nasilać problemy trawienne
NAPOJE		
Woda niegazowana	Napoje gazowane	
Słaba herbata czarna np. rooibos i zielona	Kawa, mocna czarna herbata i zielona	Kawa na początkowym etapie powinna zostać wyeliminowana wraz z mocnymi herbatami.
Napary ziołowe (indywidualnie jak rumianek, prawoślaz, kora wiązu, lukrecja)	Mięta, gorzkie zioła	Mięta może nasilać refluks, a gorzkie zioła stymulują wydzielanie soków trawiennych i przy stanach zapalnych mogą nasilać objawy żołądkowe.
	Alkohol, energetyki	
OBRÓBKA TERMICZNA		
Gotowanie w wodzie, na parze, pieczenie bez tłuszczu, air fryer	Smażenie, pieczenie z tłuszczem	Obróbka ma ogromne znaczenie czy posiłek będzie lekkostrawny.
Duszenie bez obsmażania	Panierowanie	

WAŻNA UWAGA (do umieszczenia pod tabelą)

Reakcja organizmu jest indywidualna. Kluczowe są ilości/objętość, częstotliwości posiłków i sposób jedzenia, a nie pojedynczy produkt. Ważny jest także etap leczenia. Na początkowym etapie dieta jest bardziej restrykcyjna bardzo ważna jest forma podania – puree, mus, gotowanie na parze, unikania smażenia i ziół, które mogą nasilać dolegliwości trawienne oraz mielenie/ moczenie orzechów, pestek lub spożywania w formie pasty, a w niektórych ostrych stanach nawet czasowa eliminacja orzechów, pestek i nasion.

ANNA MUSIAŁ

Dietetyk kliniczny



727 922 743



www.youfit.pl



annamusial@youfit.pl



YouFit

Jestem dietetykiem specjalizującym się w zdrowiu układu pokarmowego.

Ten bezpłatny materiał powstał, aby wspierać pierwsze kroki w kierunku lepszego trawienia i codziennego komfortu.

W ramach indywidualnych konsultacji oferuję