

Diéta fekélybetegeknek

A diéta célja a gyomor nyálkahártya kíméléte a mechanikus és kémiai ingerektől.

Nagyon fontos, hogy minél rövidebb ideig legyen üres a gyomor. A zsiradékok időznek legtovább a gyomorban, ezek közül is a könnyebben emészthető növényi zsiradékok ajánlottak. Napi 5x-i étkezés javasolt.

Akut szakban kerülni kell a durva rostozatú zöldségféléket (bab, borsó, lencse, káposzta), később az egyéni türeklépeség figyelembe vételével fogyasztható.

Erős fűszerezés, túlzott sózás, édességek, cukor túlzott használata nem ajánlott. Alkoholt, feketekávé szintén kerülendő.

Csökkent savtermelésnél zsirszegény étrend szükséges, savtűlengésnél bővebben fogyaszthatók a könnyen emészthető zsiradékok (tejtermékek: vaj, tejszín, tejföl, margarin, krémsajj).

A hőközlő műveletek közül a hő zsiradékokban sütés nem ajánlott. Inkább a főzés, párolás, gőzben főzés javasolt.

Tartózkodni kell a szélsőséges hőmérsékletű ételek fogyasztásától.

Savtűlengés esetén alkalmazható sűrítési mód a tejföllel, tejszínnel végzett habarás és a diétás rántás. Hipacid (savhiány) betegeknek az egyszerű vagy kefires habarás, a száraz rántás vagy a hínés ajánlott.

Hiperaciditásnál (savtűlengés) kerülni kell az izgató hatású fűszereket, a tömény sós vagy cukros ételeket, italokat, a magas extraktív anyag tartalmú ételeket (húsléves, kocsonya) és a mézet. Hipaciditás esetén előnyös a savanykás ízesítés (aludttej, joghurt, kefir, citromlé) és a gyümölcsle fogyasztása.

Hiperacid betegeknek javasolt ételek: zöldség alapú levesek, krémlevesek, sűrített főzelékek, párolt húsok, húspudingok, rakott ételek (zsenge zöldségekből), pudingok, krémek, sodók, piskóták, háztartási keksz. Szénsavmentes alkalkikus ásványvizek, pl. Balfi.

Hipacid betegeknek ajánlott ételek: gyümölcslevesek, savanyított tejtermékek, híg és sűrített levesek, főzelékek, párolt, zsirszegényen elkészített húselekek, húsgombócok, paradicsomos ételek, gyümölcsös piskóták, saláták.

Egyéb javasolt élelmiszerek fekélybetegeknek:

Húskelesztmények közül: a sovány, félzsíros felvágottak (zalai, sonkaszalámi), virsli, párizsi,

A füstölt termékek nem ajánlottak! (szalonna, disznósajt, tepertő, kolbász).

Belsőégek fogyaszthatók piritás, erős fűszerezés nélkül.

Tejtermékek közül a füstölt sajtok kerülendők.

Tojás fogyasztható!

Burgonya korlátlanul fogyasztható, kivéve a zsírban sűrített változata.

Zöldségek közül a száraz hüvelyesek kerülendők.

Liszt, búzadara, rizs önálló ételként és segédanyagként is fogyasztható, kivéve zsírban piritva.

A sütőipari termékek közül a hájtogatott zsíros tészták, vajjas krémek, kelt tészták nem ajánlottak.

Ajánlott fűszerek:

Petezselyem, zellerlevél, borsika, kapor, majoranna, kömény, mag, vassó, snidling, bazsalikom, kakukkfű, fahéj, édesememes paprika.