

Co jeść - czego unikać

Spis produktów spożywczych dozwolonych i przeciwwskazanych w nadkwaśności soku żołądkowego i chorobie wrzodowej (wg Kriesta, w modyfikacji własnej)

Produkty	Dozwolone	Zabronione
Napoje	Słaba herbata, kawa zbożowa z mlekiem, wody alkaliczne - rozcieńczony „Zuber,” szczawnicka „Magdalena”	Mocna herbata, kawa naturalna, napoje gazowane, alkoholowe
Pieczywo	Białe, czerstwe, pszenne, pieczywo półcukiernicze, sucharki dietetyczne, grzanki	Pieczywo razowe, wszelkie świeże
Mleko, nabiał	Mleko, słodka śmietana, masło, słodki twarożek, ser śmietankowy, jaja surowe, gotowane na miękko, w omlecie na parze	Maślanka, serwatka, kefir, jogurt, sery podpuszczkowe, jaja na twardo, sadzone, w majonezie
Tłuszcze	Masło, oliwa, słodka śmietanka, żółtka jaj, olej sojowy	Smalec, boczek, skwarki, łój barani, wieprzowy i wołowy, ceres, margaryna, kwaśna śmietana
Produkty mączne	Kasza manna, krakowska, ryż, sago, lane kluseczki, delikatne gatunki makaronu	Kasza gryczana i owsiana, grube makarony, kluski kładzione, naleśniki, bliny
Mięso i ryby	Chude gatunki mięsa i drobiu - gotowane, siekane, mielone. Chude ryby gotowane. Chuda gotowana szynka	Tłuste gatunki mięsa, drobiu, ryb, dziczyzny, wszelkie konserwy, wędliny, zwłaszcza suszone. Potrawy smażone, duszone, wędzone, marynowane i peklowane. Rosoły, zupy mięsne i rybne
Warzywa	Ziemniaki/marchew, buraczki bez octu, szpinak, groszek zielony, pomidory bez skórki, główki szparagów, kwiat kalafiora, głównie w postaci puree	Ziemniaki smażone, w mundurkach, wszystkie gatunki kapusty, ogórki, rzodkiewka, brukiew, korniszony, jarmuż, cebula, czosnek, fasola, groch, bób, grzyby
Owoce	Kompoty przecierane z jabłek, czereśni, truskawek, malin, brzoskwiń, moreji. Jabłka pieczone bez skórki, banany, pomarańcze, mandarynki, rozcieńczone soki owocowe	Owoce surowe w całości, owoce suszone, agrest, orzechy, śliwki, porzeczki
Desery	Przecierane kompoty, galaretki owocowe, kisiele mleczne mało słodzone, herbatniki	Wszelkie słodyczne skoncentrowane, czekolada, torty, chałwa, konfitury, pączki, faworki
Przyprawy	Sól, cukier, wanilia, cynamon, sok pomidorowy, cytrynowy, kwasek cytrynowy - wszystko w ograniczonych ilościach	Ocet, pieprz, musztarda, chrzan, papryka, liście bobkowe, kostki bulionowe, maggi

Opracowano w Zakładzie Patofizjologii Klinicznej i Dietetyki Społecznej Instytutu Żywności i Żywienia Kierownik:
Doc. dr med. hab. Wiktor B. Szostak