

Šetřící žaludeční dieta

V případě chronických onemocnění, jako jsou žaludeční vředy nebo chronická gastritida, musí pacienti dodržovat **dietní režim dlouhodobě** (jedná se o tzv. šetřící dietu), a proto se na následujících řádcích snažíme uvést co nejširší okruh povolených potravin. Mezi povolené potraviny patří keřirové mléko, **nízkotučné mléko**, **kysané mléčné výrobky**, jogurty (lze přidat džem nebo ovoce), přírodní tvaroh (ve sladké i slané úpravě) čerstvé sýry, telecí a drůbeží maso, libové hovězí maso, netučné ryby, tresčí filé, libová šunka, banány, (oloupaná) jablka, broskve, meruňky, pomeranče, grapefruity, švestky, třešně, citrony, ovocné a zeleninové šťávy, protlaky, mrkev, špenát, hlávkový salát, květák, mladé brukve, rajčata, červená řepa, chřest, celer, cuketa, **pečivo z bílé mouky**, jako jsou rohlíky, buchty, koláče, suchary, piškoty, oplatky, těstoviny, bílý chléb (nikdy ale čerstvý). Z **koření** je dovoleno používat čerstvé bylinky, kmín, vanilku, majoránku, skořici, fenykl a badyán. Mezi doporučené nápoje patří melta s mlékem, slabá káva nebo její náhražka (například Caro), slabý černý čaj, neperlivé nebo jemně perlivé minerální vody a bylinkové čaje, mezi nimi šípkový, lipový čaj, mátový, zázvorový a meduňkový.

Co se nesmí

Mezi potraviny, kterých by se měli pacienti v rámci šetřící žaludeční diety vyvarovat, naproti tomu patří plísňové **aaromatické sýry**, uzené maso, tuhé šlachovité maso, husa, kachna, zvěřina, salámy, párky, konzervy, jahody, ostružiny, angrešt, rybíz, borůvky, vinné hrozny, čerstvé i sušené fíky, ořechy, kapusta, česnek, ředkev, ředkvičky, kukuřice, paprika, **luštěniny** (hrách, čočka, fazole a sójové boby), **čerstvý chléb**, **vánočka a další výrobky z kynutého těsta**, otruby, zmrzlina, kakao, čokoláda, pepř, mletá paprika, nové koření, kari a chilli, polévkové koření, kremžská hořčice, sádlo, sádlo, ztužené rostlinné tuky, škvarky a slanina.