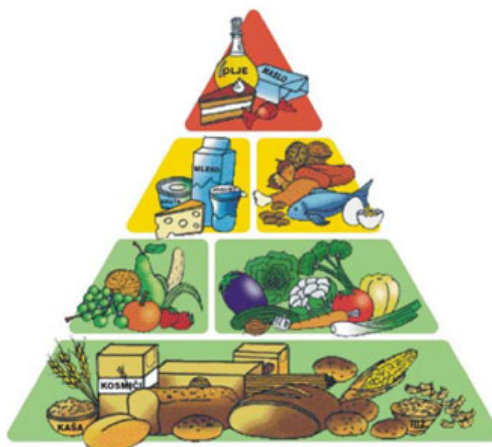


NAVODILA ZA VAROVALNO ŽELODČNO BALASTNO DIETO

1. Držimo se varovalne želodčne diete v katero vključimo čim več dietnih vlaknin.
2. V prehrano vključimo čim več dušene zelenjave na sopari, ker s tem zelenjava ohrani več dietnih vlaknin kot kuhana zelenjava v vodi. Primerna zelenjava je cvetača, bučke, špinača, blitva, ohrovt, krompir. Navedeno zelenjavo lahko pripravljamo v obliki zelenjavnih pirejev.
3. V prehrano vključujemo tudi dušeno ali kuhano sadje v obliki zmerno sladkanih kompotov, ali čežan. Najprimernejše sadje so hruške, jabolka, če bolnik prenese lahko tudi dobro prekuhane in zmiksane slive ali vsaj čisti slivov kompot. Navedeno kuhano sadje lahko tudi pasiramo ali miksamo.
4. Jedem poizkušamo dodati tudi čim več maščobe, ker le ta pospešuje peristaltiko črevesja. Maščobo dodajamo v obliki sladke smetane, masla, domače majoneze.
5. Bolniku ponudimo tudi lahko prebavljivo beljakovinsko hrano; mlado meso – teletina, perutnina; mlad sirček, posneta skuta, tamar sir, dietikus topljeni sir, samostanski sir; mehko kuhano jajce, mleko in mlečne pijače.
6. Namesto čistega mleka priporočamo črno žitno kavo z dodatkom sladke smetane. Izogibamo pa se močnatim jedem kot je mlečni riž ali zdrob, močnik, mlečna ribana kaša. Primernejša je na vodi kuhana polenta, zmerno sladkana, zraven pa posneto mleko z dodatkom sladke smetane.
7. Namesto svežega kruha priporočamo vsaj en dan star beli, polbeli kruh ali črni kruh, maslene kekse, namesto svežega belega in polnozrnatega kruha.
8. Hrano uživamo v pogostih manjših obrokih (5 - 6 krat dnevno), ki imajo tudi ta učinek, da stalno polnejo želodec in nevtralizirajo želodčni sok ter obdržijo krvni sladkor na primernem nivoju.
9. Popijemo čim več tekočine; čisti slivov kompot, pasteriziran sadni sok.



Povzeto po navodilih SPS Pediatrične klinike, dietna posvetovalnica, Andreja Širca – Čampa dipl.ing.