



## ŽELODČNA DIETA

### KAJ LAHKO JEM IN PIJEM PRI ŽELODČNI DIETI?

Živila, ki so primerna za želodčno dieto, imajo blag okus, so mehka in kuhana ter vsebujejo malo maščob in vlaknin. Poskusite uživati raznovrstno hrano, da boste zaužili dovolj energije in beljakovin.

Nekaj primerov:

- **Žita:** vsi izdelki iz bele moke (vključno s kruhom, prepečencem in testeninami iz bele moke). Kuhane žitne jedi, kot so koruzni zдроб, riž, pšenični zдроб.
- **Sadje in zelenjava:** popolnoma kuhano sadje in zelenjava; konzervirano in zamrznjeno sadje ter zelenjava brez olupkov in semen; sadni in zelenjavni sokovi (če imate drisko, sadni sok razredčite z vodo); krompir; jabolčna čežana; sorbet; jušna osnova; pasirane kremne juhe.
- **Mlečni izdelki:** mleko z manj maščobe ali brez maščobe ter rastlinski nadomestki mleka (na primer mandljevo, sojino, riževno mleko); mlečni napitki; smutiji; puding; navaden sladoled; sorbet; jogurt.
- **Meso, perutnina, morski sadeži in beljakovinska živila:** pusto in mehko meso, pripravljeno v pečici, na pari ali na žaru brez dodane maščobe. Jajca, tofu, gladka masla iz oreškov (npr. arašidovo maslo) ter pečen ali pražen piščanec brez kože.
- **Drugo:** želatina z ali brez koščkov sadja; juhe; jušne osnove; sirupi; omake; voda; brezkofeinska kava in čaj; športni napitki; gazirane pijače (npr. mineralna voda in brezalkoholne pijače)

### KATERI HRANI IN PIJAČI NAJ SE PRI ŽELODČNI DIETI IZOGIBAM?

Izogibajte se hrani, ki je **začinjena, ocvrta ali surova**. Pomembno je, da se izogibate vsem živilom in pijačam, ki poslabšajo vaše simptome.

Nekaj primerov:

- **Žita, ki se jim izogibajte:** vsi izdelki iz polnozrnatih žit (testenine, riž, kruh ali krekerji iz polnozrnatih žit); otrobi in otrobovi kosmiči; pecivo; krofi; pokovka; ocvrte tortilje.
- **Sadje, ki se mu izogibajte:** sadje z olupkom; suho sadje; vse vrste jagodičevja; grozdje; suhe slive. Citrusi, kot so pomaranče, limone in grenivke.
- **Zelenjava, ki se ji izogibajte:** suha in surova zelenjava; kisle kumarice; kislo zelje; solate; čebula; blage in pekoče paprike. Zelenjava, ki lahko povzroči zgago, na primer paradižnik. Zelenjava, ki povzroča napenjanje, kot so brokoli, zelje, cvetača, kumare in brstični ohrovt.
- **Mlečni izdelki, ki se jim izogibajte:** polnomastno mleko in siri; sladoled.
- **Meso, perutnina, morski sadeži in beljakovinska živila, ki se jim izogibajte:** ocvrto meso; močno začinjeno in suhomesnato meso ter ribe, kot sta slanik in sardine; bolj mastni kosi mesa; salame; klobase; hrenovke; perutnina s kožo; suh in konzerviran fižol



- **Druga živila, ki se jim izogibajte:** čips; pekoča hrana; močne začimbe, kot so poper, česen, pekoča omaka in hren; dodane maščobe; maslo; majoneza; čokolada; alkohol; kofeinske pijače; hrana in pijača z okusom poprove mete ali zelene mete.

#### **KAJ MORAM ŠE VEDETI?**

- Hranjenje mora biti redno.
- Izključite vsa živila, ki vam delajo težave. Izključite vse jedi in dodatke hrani, ki pospešujejo izločanje želodčne kisline in ki mehanično dražijo želodec.
- Čez dan jejte manjše obroke, vendar pogosteje (4-5x dnevno), izogibajte se velikim obrokom.
- Lakota pospešuje izločanje kisline in povzroča krče v želodcu.
- Za dodatne vmesne obroke so primerni številni mlečni izdelki, maslo, nemastni siri, prešana šunka, jabolčna čežana, kompoti, banana...
- Kruh naj bo star 1 dan. Namesto kruha lahko zaužijete prepečenec.
- Hrana mora biti primerno topla, prevroča ali premrzla draži želodčno sluznico.
- Jejte počasi in hrano dobro prežvečite.
- Tekočino pijte počasi in šele po obroku.
- Vsaj 2 uri pred spanjem ne jejte.
- Med jedjo sedite, jejte v mirnem in sproščenem okolju.

Vir:

[https://www.uptodate.com/contents/bland-diet-the-](https://www.uptodate.com/contents/bland-diet-the-basics?search=bland%20diet%20in%20children&source=search_result&selectedTitle=1~150&usage_type=def)

[basics?search=bland%20diet%20in%20children&source=search\\_result&selectedTitle=1~150&usage\\_type=def](https://www.uptodate.com/contents/bland-diet-the-basics?search=bland%20diet%20in%20children&source=search_result&selectedTitle=1~150&usage_type=def)

[aault&display\\_rank=1&searchCorrelationId=08721178-80c5-47aa-b6a7-95960f6ab310&searchCorrelationTerm=bland%20diet%20in%20children](https://www.uptodate.com/contents/bland-diet-the-basics?search=bland%20diet%20in%20children&source=search_result&selectedTitle=1~150&usage_type=def)