

ΓΕΝΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΣΤΟ ΠΕΠΤΙΚΟ ΕΛΚΟΣ (ΕΛΚΟΣ ΣΤΟΜΑΧΟΥ ή ΔΩΔΕΚΑΔΑΚΤΥΛΟΥ)

1. Συχνά και κανονικά γεύματα σε όγκο (πρωινό, δεκατιανό, γεύμα, απογευματινό, δείπνο).
2. Αποφυγή του καφέ, τσάι, αναψυκτικών.
3. Περιορισμός ή διακοπή του καπνίσματος.
4. Περιορισμός της μεγάλης κατανάλωσης μπαχαρικών και καρυκευμάτων.
5. Περιορισμός στα οινοπνευματώδη ποτά.

ΤΡΟΦΕΣ ΠΟΥ ΕΠΙΤΡΕΠΟΝΤΑΙ

ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ: Γάλα και τα προϊόντα του (γάλα, ρυζόγαλο, κρέμα)

ΤΥΡΙΑ:Μαλακά και όχι αλμυρά, κασέρι, γκούντα, ένταμ,εμενταλ.

ΦΡΟΥΤΑ: Όλα τα φρούτα χωρίς κουκούτσια και φλοιόδα, χυμοί και κομπόστα.

ΛΑΧΑΝΙΚΑ: Ξωπά και μαγειρευμένα εκτός από αυτά που απαγορεύονται.

ΑΜΥΛΩΔΗ: Πατάτες, ζυμαρικά, ρύζι. Ψωμί λευκό ή πιτυρούχο, δημητριακά, φρυγανιές (παξιμάδια).

ΚΡΕΑΤΑ: Όλα τα άπαχα κρέατα, μοσχάρι, κοτόπουλο, κατσίκι, ψάρι,ελαφρά μαγειρευμένα.

ΑΥΓΟ: Βραστό μελάτο ή ποσέ.

ΛΙΠΗ: Ελαιόλαδο, μαργαρίνη, νωπό βούτυρο.

ΣΟΥΠΕΣ: Χορτόσουπες, φιδές κ.τ.λ

ΓΛΥΚΑ: Όλα εκτός από αυτά που απαγορεύονται

ΡΟΦΗΜΑΤΑ: Καφές χωρίς καφεΐνη σε μικρές ποσότητες, κακάο.

ΟΣΠΡΙΑ: Επιτρέπονται όλα όταν είναι πολτοποιημένα και έχει βγει η φλοιόδα

ΤΡΟΦΕΣ ΠΟΥ ΑΠΑΓΟΡΕΥΟΝΤΑΙ

Πολύ πικάντικες σάλτσες, τηγανιτές τροφές, σάλτσες έτοιμες του εμπορίου

Τρόφιμα ισχυρά στη γεύση (σκόρδο, καυτερές πιπεριές, ελιές, τουρσιά, κέτσαπ).

Καρυκεύματα, κανέλα, πιπέρι κ.λπ

Ξηροί καρποί, πατατάκια, γαριδάκια, ποπ-κορν, κ. λ.π.

Λαχανικά που προκαλούν διόγκωση της κοιλιάς (κουνουπίδι , λάχανο, μπρόκολο, σέσκλα, σέλινα).

Όσπρια

Κρέατα παχιά, λουκάνικα, αλλαντικά, κονσέρβες κρεάτων

Πασά και καπνιστά ψάρια, ρέγκες, σαρδέλες κ.λ π.)

Ψάρια πολύ μικρά που τρώγοντα με το κόκαλο

Γλυκά που περιέχουν ξηρούς καρπούς και φύλλο κρούστας (κανταΐφι,κ.λ.π)

Οξυανθρακούχα ποτά (αναψυκτικά με ανθρακικό)

Γλυκά που περιέχουν ξηρούς καρπούς και φύλλο κρούστας (κανταΐφι, μπακλαβάς κ.λ.π)

ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΗ ΔΙΑΙΤΑ ΕΛΚΟΠΑΘΟΥΣ

ΠΡΩΙΝΟ:

Γάλα πλήρες 1 φλυτζάνι 240 γρ.
Φρυγανιές 2 μικρές

ΠΡΟΓΕΥΜΑ:

Κρέμα

ΓΕΥΜΑ:

Κοτόπουλο ή ψάρι ή μοσχάρι βραστό ή ψητό
Πουρέ ή ζυμαρικά άσπρα ή πατάτες βραστές
Καρότα βραστά ή κολοκυθάκια
Ελαιόλαδο 1 κουτ. σούπας
Κομπόστα
Ψωμί 2 λεπτές φέτες (60 γρ.)

ΔΕΙΠΝΟ:

Κοτόπουλο ή ψάρι ή μοσχάρι βραστό ή ψητό
Πουρέ ή ζυμαρικά άσπρα ή πατάτες βραστές
Καρότα βραστά ή κολοκυθάκια
Ελαιόλαδο 1 κουτ. σούπας
Κομπόστα
Ψωμί 2 λεπτές φέτες (60 γρ.)

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ ΔΙΑΙΤΑ ΕΛΚΟΠΑΘΟΥΣ 1600 ΘΕΡΜΙΔΩΝ

ΠΡΩΙΝΟ: 1 φλυντζάνι γάλα 2 % λιπαρά
2 φρυγανιές ή 1 φέτα ψωμί

ΑΠΟΓΕΥΜΑ: 1 μεγάλο φρούτο ή
1 φλυντζάνι χυμό

ΠΡΟΓΕΥΜΑ: Τυρί 30 γραμ. με 2 φρυγανιές
1 φλυντζάνι χυμό

ΠΡΟ ΥΠΝΟΥ: 1 γάλα με 2 % λίπος

ΔΕΥΤΕΡΑ

<u>ΓΕΥΜΑ</u>	<u>ΔΕΙΠΝΟ</u>
90 γρ. ψάρι ψητό ή βραστό 2 λεπτές φέτες ψωμί (60 γρ.) σαλάτα κολοκυθάκια βραστά πατάτες βραστές 2 τεμ. 1 κουτ. σούπας ελαιόλαδο (15 γρ.)	90 γρ. ψάρι ψητό ή βραστό 1 λεπτή φέτα ψωμί (30 γρ.) πατάτες βραστές 2 τεμ. 1 κουτ. σούπας ελαιόλαδο (15 γρ.)

ΤΡΙΤΗ

<u>ΓΕΥΜΑ</u>	<u>ΔΕΙΠΝΟ</u>
90 γρ. κοτόπουλο ψητό 2 μέτριες πατάτες ψητές 1 λεπτή φέτα ψωμί (30 γρ.) 1 τεμ. τομάτα ξεφλουδισμένη 1 κουτ. σούπας ελαιόλαδο (15 γρ.)	90 γρ. κοτόπουλο ψητό 2 μέτριες πατάτες ψητές 1 λεπτή φέτα ψωμί (30 γρ.) 1 τεμ. τομάτα ξεφλουδισμένη 1 κουτ. σούπας ελαιόλαδο (15 γρ.)

ΤΕΤΑΡΤΗ

<u>ΓΕΥΜΑ</u>	<u>ΔΕΙΠΝΟ</u>
2 φλυντζάνια βρασμένα ζυμαρικά 60 γρ. μυζήθρα ανάλατη σαλάτα καρότα βρασμένα 1 κουτ. σούπας ελαιόλαδο (15 γρ.)	90 γρ. τόνο σε νερό κονσέρβα σαλάτα καρότα βρασμένα 2 τεμ. πατάτες βραστές 1 κουτ. σούπας ελαιόλαδο (15 γρ.)

ΠΕΜΠΤΗ

<u>ΓΕΥΜΑ</u>	<u>ΔΕΙΠΝΟ</u>
90 γρ. ψάρι ψητό ή βραστό 1 λεπτή φέτα ψωμί (30 γρ.) πατάτες βραστές 2 τεμ. καρότα βραστά σαλάτα. 1 κουτ. σούπας ελαιόλαδο (15 γρ.)	90 γρ. ψάρι ψητό ή βραστό 1 λεπτή φέτα ψωμί (30 γρ.) πατάτες βραστές 2 τεμ. 1 κουτ. σούπας ελαιόλαδο (15 γρ.)

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

<u>ΓΕΥΜΑ</u>	<u>ΔΕΙΠΝΟ</u>
1 μερίδα λαδερό φαγητό π.χ. μπιριάμ 60 γρ. μυζήθρα ανάλατη 1 λεπτή φέτα ψωμί (30 γρ.) 2 κουτ. σούπας ελαιόλαδο (30 γρ.)	1 αυγό βραστό 60 γρ. μυζήθρα ανάλατη σαλάτα ωμή-λαχανικά μαγειρευμένα 2 λεπτές φέτες ψωμί (60 γρ.) 1 κουτ. σούπας ελαιόλαδο (15 γρ.)

ΣΑΒΒΑΤΟ

<u>ΓΕΥΜΑ</u>	<u>ΔΕΙΠΝΟ</u>
90 γρ. μπιφτέκι ψητό (χωρίς ψωμί) 2 μέτριες πατάτες ψητές 1 λεπτή φέτα ψωμί (30 γρ.) σαλάτα ωμή-λαχανικά μαγειρευμένα 1 κουτ. σούπας ελαιόλαδο (15 γρ.)	90 γρ. μπιφτέκι ψητό (χωρίς ψωμί) 2 μέτριες πατάτες ψητές 1 λεπτή φέτα ψωμί (30 γρ.) σαλάτα ωμή-λαχανικά μαγειρευμένα 1 κουτ. σούπας ελαιόλαδο (15 γρ.)

ΚΥΡΙΑΚΗ

<u>ΓΕΥΜΑ</u>	<u>ΔΕΙΠΝΟ</u>
90 γρ. μοσχάρι ελαφρά μαγειρευμένο 1 φλυντζάνι ζυμαρικά 1 λεπτή φέτα ψωμί (30 γρ.) σαλάτα ωμή-λαχανικά μαγειρευμένα 1 κουτ. σούπας ελαιόλαδο (15 γρ.)	50 γρ. κασέρι 2 φλυντζάνια ζυμαρικά στραγγισμένα σαλάτα ωμή-λαχανικά μαγειρευμένα 1 κουτ. σούπας ελαιόλαδο (15 γρ.)

ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΕΠΙΤΡΕΠΟΜΕΝΑ. Κολοκυθάκια βραστά, καρότα βραστά, μαρούλι, φασολάκια, τομάτα ξεφλουδισμένη.

ΔΙΑΙΤΑ ΕΛΚΟΠΑΘΟΥΣ (ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΣΤΑΘΕΡΟΠΟΙΗΣΗ - ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΓΑΣΤΡΟΡΡΑΓΙΑΣ)

ΓΕΝΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

Συχνά γεύματα κάθε 2 με 3 ώρες και μικρά σε όγκο
Αποφυγή καφέ, τσάι και αναψυκτικών
Διακοπή καπνίσματος
Αποφυγή πολύ κρύων ή πολύ ζεστών φαγητών
Ανάπαυση πριν και μετά από κάθε γεύμα
Απλή παρασκευή φαγητών (ψητά- βραστά)
Οι τροφές να μασώνται καλά

ΤΡΟΦΕΣ ΠΟΥ ΕΠΙΤΡΕΠΟΝΤΑΙ

ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ:Γάλα και τα προϊόντα του
ΤΥΡΙΑ:Όχι αλμυρά, κασέρι, γραβιέρα, φέτα
ΛΑΧΑΝΙΚΑ:Να είναι καλοβρασμένα, κολοκυθάκια, καρότα, αγκινάρες
ΦΡΟΥΤΑ:Μήλα, αχλάδια, απαλά ώριμα και χωρίς φλοιό, μπανάνα, χυμός πορτοκαλιού αραιωμένος, κομπόστα φρούτων, χυμοί φρούτων, ζελέ
ΨΩΜΙ: Λευκό, όχι φρέσκο, φρυγανιές
ΑΜΥΛΩΔΗ: Ζυμαρικά, πατάτες, ρύζι
ΚΡΕΑΤΑ: Μοσχάρι, κοτόπουλο, ψάρια άπαχα, ψητά ή βραστά
ΑΥΓΟ: Μελάτο ή ποσέ
ΓΛΥΚΑ: Ζάχαρη, μέλι

ΤΡΟΦΕΣ ΠΟΥ ΑΠΑΓΟΡΕΥΟΝΤΑΙ

Όλες οι τηγανιτές τροφές, γιαχνιστά, σάλτσες
Όλα τα φρέσκα φρούτα, εκτός αυτών που επιτρέπονται
Πιτυρούχο ψωμί και παρασκευάσματα, από πιτυρούχο αλεύρι
Ξηροί καρποί
Κρέας με μεγάλη περιεκτικότητα σε λίπος
Αλλαντικά, αλίπαστα
Τυριά αλμυρά και πικάντικα
Σούπες από ζωμό κρέατος
Τσάι, καφές
Οινοπνευματώδη ποτά, αναψυκτικά
Γλυκά που περιέχουν λίπη, ξηρούς καρπούς, γλυκά κουταλιού
Καρυκεύματα και μπαχαρικά
Ξύδι, ελιές, τουρσιά, πιπεριές, σκόρδο και μουστάρδα

ΔΙΑΙΤΑ ANTI – DUMPING (ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΓΑΣΤΡΕΚΤΟΜΗ)

ΓΕΝΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

Συνιστάται μικρά και συχνά γεύματα.
Η αποφυγή πολύ κρύου ή πολύ ζεστού φαγητού
Ανάπαυση πριν και μετά το γεύμα
Τα υγρά να παίρνονται 45' - 60' μετά από κάθε γεύμα

ΕΠΙΤΡΕΠΟΜΕΝΕΣ ΤΡΟΦΕΣ

Πλήρες γάλα, κρέμα και ρυζόγαλο (χωρίς ζάχαρη), γιαούρτι
Χαμομήλι, τσάι και αναψυκτικά χωρίς ζάχαρη
Κρέατα, μοσχάρι, κοτόπουλο, άπαχα ψητά ή βραστά
Ψάρια άπαχα ψητά ή βραστά
Τυριά όλα αλλά προτιμούνται τα παχιά
Αυγά μελάτα ή ποσέ
Ψωμί μιας ημέρας λευκό, φρυγανιές
Λαχανικά, κολοκυθάκια, καρότα, αγκινάρες, παντζάρια τα κόκκινα, σπαράγγια, ντομάτα
Φρούτα, μήλο ή αχλάδι ή κομπόστα χωρίς ζάχαρη
Νωπό βούτυρο, μαργαρίνη, ελαιόλαδο

ΜΗ ΕΠΙΤΡΕΠΟΜΕΝΕΣ ΤΡΟΦΕΣ

Ζαχαρούχο γάλα, ζαχαρούχοι χυμοί φρούτων, κακάο σοκολάτα
Αλκοολούχα ποτά και μπύρα
Σούπες όλες
Κρέατα αρνί, κατσίκι, χοιρινό, αλλαντικά, λουκάνικα, κονσέρβες κρεάτων, εντόσθια
Ψάρια, κεφαλόπουλα, γαύρος, σαρδέλες, παστά ψάρια
Φρούτα όλα εκτός των επιτρεπομένων, κομπόστες φρούτων, ζελέ
Ζάχαρη, μαρμελάδα, μέλι, σιρόπια και όλα τα γλυκίσματα
Ξηροί καρποί, μπαχαρικά και καρυκεύματα
Σάλτσες εμπορίου, τουρσιά, ελιές, ξύδι