

Dieta w refluksie

Produkty	Produkty zalecane	Produkty- które bywają różnie tolerowane	Produkty zwykle przeciwwskazane
Produkty mleczne	Mleko słodkie (2%), ser biały i ser twarogowy, serki śmietankowe, serki homogenizowane.	Mleko zsiadłe, Jogurt, maślanka, kefir. Sery żółte light.	Sery żółty pełnotłuste, topiony, serki dojrzewające, ser „Feta”, serki typu „Fromage”. Przekwaszone zsiadłe mleko.
Produkty zbożowe i pieczywo	Pieczywo – jasne, czerstwe, sucharki. Kasze drobne: manna, krakowska, jęczmienna łamana, ryż, sago, tapioka, drobny makaron. Mąka pszenna, pyłkowa, ziemniaczana i kukurydziana.	Pieczywo typu „graham”. Pieczywo z dodatkiem soi i słonecznika. Mąka razowa. Kasza jagłana. Muesli.	Pieczywo razowe (żytnie i pszenne), pieczywo pszenne, grube kasze: pęczak, gryczana, grube makarony. Mąka żytnia. Pieczywo półcukiernicze.
Jaja	Gotowane, jajecznicza na parze.		Jaja na twardo, sadzone, jajecznicza.
Mięso, drób, wędliny	Mięsa młode, chude: konina, wołowina, cielęcina, królik, indyk, kurczaki, perliczki, gołąb. Wędliny chude – szynka, polędwica, chuda kielbasa szynkowa.	Dziczyzna, chuda wołowina, chudy schab, kura, parówki. Podroby: płucka, serca, wątroba (parzona), mózdzek.	Mięsa tłuste: baranina, wieprzowina, gęsi, kaczki. Wędliny tłuste. Wyroby mięsne wędzone i peklowane.
Ryby	Ryby chude: dorsz, leszcz, płastuga, sola, szczupak, sandacz, pstrąg, morszczuk, karmazyn, lin, flądra, lin, okoń.	Makrela, śledź, sardynka, leszcz, karmazyn.	Ryby tłuste: węgorz, pałasz, halibut, karp, sum. Ryby wędzone, konserwy rybne.
Tłuszcze	Świeże masło, słodka śmietana (12-18%), olej sojowy, słonecznikowy, rzepakowy, oliwa z oliwek.	Margaryny miękkie – w kubkach. Lekko kwaśna śmietana. Śmietanka 22% - zwłaszcza przy zarzucaniu żółci do żołądka)	Kwaśna śmietana, smalec, słonina, boczek, łój wołowy i barani, margaryny twarde (w kostkach).
Ziemniaki	Gotowane w wodzie i na parze, puree.	Podawane w całości, pieczone w folii.	Frytki, chipsy ziemniaczane, ziemniaki smażone, placki ziemniaczane, pyzy.
Warzywa	Marchew, buraki, dynia, szpinak, kabaczki, sałata, cykorja. Warzywa młode, soczyste. Potrawy z warzyw gotowanych, drobno rozdrobnionych.	Rabarbar, brokuł, kalafior, fasolka szparagowa i zielony groszek – młode, pomidory bez skórki.	Kapusta, czosnek, pory, rzepa, papryka, szczypior, cebulka, ogórki, brukiew, rzodkiewki. Warzywa podawane z zasmażkami, konserwowane. Warzywa podawane z majonezem, musztardą, grubo starte, stare.
Owoce	Owoce dojrzałe, bez skórki i pestek. Jabłka, truskawki, morele, melony, brzoskwinie, banany, winogrona. Owoce pieczone lub w formie soku rozcieńczonego z wodą.	Przeciery owocowe – z owoców dozwolonych.	Owoce niedojrzałe. Gruszki, śliwki, czereśnie, agrest. Owoce suszone. Owoce cytrusowe.
Suche strączkowe	Wszystkie są zabronione.		
Cukier i słodycze	Cukier, miód, dżem bez pestek, przetwory owocowe słodzone – kompoty, galaretki.		Chałwa, czekolada, słodycze zawierające tłuszcz, kakao i orzechy – batoniki, pierniczki, ciasteczka kupne.
Przyprawy	Tylko bardzo łagodne, w ograniczonej ilości (w nadmiarze podrażniają żołądek) – sól, cukier, wanilia, sok z cytryny, koperek zielony, natka pietruszki, cynamon.	Suszone przyprawy ziołowe – tymianek, bazylija, oregano, szalwia, rozmaryn.	Ocet, pieprz, musztarda, papryka, chrzan, ziele angielskie, liść laurowy, kostki bulionowe, przyprawy do zup, curry, chili. Każde przyprawy stosowane w nadmiarze.
Zupy	Kleiki, krupniki z dozwolonych kasz, zupy mleczne, zupy owocowe lub warzywne – z dozwolonych produktów. Zupy zagęszczane mąką z wodą lub mlekiem, przecierane.	Zupy owocowe nierozcieńczone, chudy rosół, zupy na mocnych wywarach warzywnych.	Zupy tłuste, na wywarach mięsnych, kostnych lub grzybowych, zawierające niedozwolone produkty.
Potrawy mięsne i rybne	Mięsa gotowane w wodzie i na parze. Podawane w formie potrawek, pulpetów, budyni.	Potrawy duszone bez obsmażania, pieczone w folii lub rękawie.	Smażone, duszone, pieczone z dodatkiem tłuszczu.
Potrawy z mąki i kasz	Kasze i ryż gotowane, budynie z kasz z dodatkiem mięsa i warzy, lane kluski.	Leniwe pierogi z niewielką ilością mąki. Kluski ziemniaczane. Naleśniki (nie obsmażane ponownie). Zapiekanki z kaszy i warzyw.	Potrawy z mąki i kasz smażone – ołtutki, kotlety z kaszy, kluski kładzone, kluski francuskie, zacierki.
Sosy	Łagodne, zagęszczone mąką z wodą lub mlekiem. Sos koperkowy, potrawkowy.	Sosy ze śmietanką.	Ostre, z zasmażką, tłuste, na wywarach mięsnych, kostnych, grzybowych, z dużą ilością przypraw.
Desery	Kisiel, budyn, galaretka, kompot, mus, bezy, suflety. Biszkopty, czerstwe ciasto drożdżowe, herbatniki.		Torty, czekolady, ciasta z kremem, faworki, pączki, ciasta kruche, francuskie, piaskowe, batony, lody, chałwa, słodycze z kakao i orzechami. Desery zawierające proszek do pieczenia, alkohol, mięte.
Napoje	Słaba herbata lub kawa zbożowa, mleko, woda niegazowana, słabe napary z dzikiej róży, soki mleczno-owocowe.	Słaba kawa naturalna.	Mocne kakao, czekolada, napoje alkoholowe, mocna kawa, herbata, wody gazowane, pepsi, coca-cola, tonik, oranżada, napoje pobudzające.
Potrawy półmięsne i bezmięsne	Risotto, makaron z mięsem i warzywami.	Zapiekanki z kasz, warzyw i mięsa.	Bliny, krokiety, bigosy, fasolka po bretońsku.
Dodatki do zup	Grzanki, kasze dopuszczone, ziemniaki, lane ciasto, makaron drobny.	Kluski francuskie, groszek ptysiowy.	Kluski kładzone, grube makarony i kasze.