

DIJETA ZA PEPTIČKI ULKUS

PRIMJERI JELOVNIKA

- Zajutrak:** čaša mlijeka ili bijele kave ili kakao s mlijekom i dvopek ili toast ili bijeli kruh (ne svjež) premazan tankim slojem maslaca ili pekmeza ili marmelade; palačinke ili drobljenac (šmarn) ili nabujak od riže ili pšeničnog grisa ili kajgana i čaša mlijeka s keksima i maslacem ili biskvit;
- Doručak:** svježi kravlji sir s vrhnjem ili desertni sir i čaša mliječnog pića; šunka ili sir i prženi kruh s maslacem i voćni sok;
- Ručak:** **JUHE** - juhe od teletine ili piletine s ukuhanom tjesteninom ili rižom ili pšeničnom krupicom, juha od povrća, juha od rajčice s rižom, sluzava juha od riže ili ječmene kaše ;
MESO - mršavo i mekano teleće, pileće i govedsko (kuhano, kosano ili pečeno bez kore)
RIBA - kuhana i pečena
VARIVA - mrkva, cvjetača, mladi zeleni grašak, špinat, blitva, prokule, rajčica - sve pasirano ili kuhano i preliveno s malo maslaca ili ulja;
KRUMPIR - kuhani, pečeni ili pire;
RIŽA - kuhana i pirjana (dinstana)
SVE KUHANE TJESTENINE (rezanci, špageti, makaroni, krpice);
SALATE - zelena, matovilac, glavatica, cikla ;
SLATKA JELA - dizani kolač ili palačinke ili biskvit ili drobljenac (šmarn), nabujak od riže, keksi;
- Užina:** mlijeko i pecivo kao za doručak; pečene jabuke bez kore i sjemenki ili puding s mlijekom ili pasiranim voćem ili ukuhano voće ili žele ili med; tvrdo kuhano jaje i voćni sokovi;
- Večera:** riža na mlijeku ili svježi kravlji sir s vrhnjem ili puding s mlijekom i pasiranim voćem i voćni sok; pečena teletina ili riba ili jaja ili prženi krumpir

ZABRANJENA JELA I PIĆA

1. juhe od mesnog ekstrakta
2. svinjetina, kobasice, ovčatina, guska, patka, slanina
3. pržena riba i masna riba (skuša, sardine)
4. sva pržena i pohana jela i jela ispečena s mnogo masti
5. sva marinirana i kisela jela
6. svinjska mast i majoneza
7. sve konzerve i oštri sirevi
8. mahunjače, kupus, grah, kelj, kiseli krastavci i paprike
9. svježi i crni kruh, torte i kolači sa sušenim voćem
10. svježe nezrelo voće ili sušeno voće (smokve, groždice), orasi, kora bilo kojeg voća bilo da je kuhano ili u kolaču ili puding
11. sladoled i ledena pića i sva alkoholna pića

Prije spavanja i ujutro nakon ustajanja popiti čašu mlijeka. Obroci ne smiju biti obilni, nego manji i češći. Hranu, koja ne smije biti ni pretopla ni prehladna, treba polagano i dobro prožvakati. Preporučljivo je, nakon svakog obroka, ležati barem pola sata. Iz jelovnika treba isključiti svaku hranu za koju se opazi da se teško podnosi.