***Рациональное, сбалансированное питание***

 ***при гастроэзофагеальной рефлюксной болезни***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Продукт | Рекомендуется | Исключить |
| Хлеб | Хлеб из пшеничной муки высшего сорта, вчерашний хлеб, сухая несдобная выпечка. | Свежий ржаной хлеб, сдобные пироги, блины. |
| Мясо | Говядина, телятина, курица, индейка, кролик, без жира, протертые котлеты (котлеты, фрикадельки, суфле, пюре, кнели). | Тушеные и жареные мясные блюда, приготовленные из жирного мяса, птицы. |
| Рыба | Отварная рыба – судак, щука, окунь, любые нежирные сорта. | Жирные сорта рыбы, жареные, копченые, соленые блюда. |
| Крупы | Овсяная, манная, гречневая (протертая), рисовая каши, сваренные на воде с добавлением молока, отварная вермишель. | Пшено, перловую, ячневую и кукурузную крупы, бобовые. |
| Овощи | Морковь, цветная капуста, картофель, свекла, тыква, кабачок. | Белокочанную капусту, репу, брюкву, редьку, щавель, шпинат, лук, огурцы: соленые, квашеные и маринованные овощи, грибы. |
| Фрукты | Сладкие ягоды, спелые фрукты. В протертом, запеченном и сваренном виде. | Сырые кислые, неспелые фрукты, а также не измельченные в пюре сухофрукты. |
| Сладкое | Варенье, зефир, мед, пастила, сливочные и молочные пудинги. | Халва, шоколад, мороженое и торты. |
| Молочные продукты | Молоко, сливки, творог, кефир, постные сыр и нежирная сметана; творожные блюда из протертого творога, например сырники, запеканка. | Молочные продукты с высокой кислотностью, острые, соленые соусы. |
| Напитки | Некрепкий чай или какао с молоком, сладкие соки и отвары. | Кислые, газированные, фруктовые напитки, крепкий кофе и чай, алкоголь. |