***Рациональное, сбалансированное питание при заболеваниях желудка***

***ПОКАЗАНИЯ***

Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки в период выздоровления после резкого обострения и при нерезком обострении; нерезкое обострение хронического гастрита с повышенной или сохраненной секрецией; острый гастрит в период выздоровления.

***ЦЕЛЬ НАЗНАЧЕНИЯ***

Умеренное механическое, химическое и термическое щажение желудочно–кишечного тракта при полноценном питании.

Уменьшение воспаления, улучшение заживления язв, нормализация секреции желудочного сока и двигательной функции желудка.

***ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА***

По энергетической ценности, содержанию белков, жиров и углеводов физически полноценная диета. Ограничиваются соленые возбудители секреции желудка, раздражители его слизистой оболочки, а также долго задерживающиеся в желудке и трудно выводимые продукты. Пищу в основном варят на воде или готовят на пару. Отдельные блюда запекают без корочки. Рыба допускается куском. Умеренно ограничивают поваренную соль. Исключают очень горячие и холодные блюда.

**РЕКОМЕНДУЕМЫЕ И ИСКЛЮЧАЕМЫЕ ПРОДУКТЫ И БЛЮДА**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ПРОДУКТЫ | РЕКОМЕНДУЕМЫЕ | ИСКЛЮЧАЕМЫЕ |
| Хлеб и мучные изделия | Хлеб пшеничный из муки высшего и 1-го сорта, вчерашней выпечки или подсушенный; сухой бисквит, печенье. 1-2 раза в неделю – хорошо выпеченные несдобные булочки. Печенье и пирожки с яблоками, отварным рисом или рыбой и яйцами, джемом, ватрушка с творогом. | Ржаной и любой свежий хлеб, изделия из сдобного и слоеного теста. |
| Супы | Из разрешенных протертых овощей на морковном, картофельном отваре. Молочный суп из хорошо разваренных круп (геркулес, манная, рис и др.), вермишели с добавлением протертых овощей, молочные супы-пюре из овощей; суп-пюре заранее вываренных кур или мяса. Супы заправляют сливочным маслом, яично-молочной смесью, сливками. | Мясные и рыбные бульоны, грибные и крепкие овощные отвары, щи, борщи, окрошку. |
| Мясо и птица | Нежирные, без сухожилий, фасций. Кожи у птицы, паровые и отварные блюда из говядины, молодой нежирной баранины и обрезной свинины, кур, индейки. Отварные блюда (включая мясо куском) из нежирной телятины, цыплят, кролика. Паровые котлеты, биточки, кнели, суфле, пюре, зразы; бефстроганов из вареного мяса. Отварное мясо, запеченное в духовом шкафу. Отварные язык и печень. | Жирные и жилистые сорта мяса и птицы, утку, гуся, консервы, копчености. |
| Рыба | Нежирные виды без кожи,. Куском или в виде котлетной массы; готовят на пару или варят. | Жирную, соленую рыбу, консервы. |
| Жиры | Сливочное несоленое масло, свежее топленое молоко. Рафинированные растительные масла, добавляемые в блюда | Все другие жиры. |
| Молочные продукты | Молоко, сливки. Некислые кефир, простокваша, ацидофилин. Свежие некислые творог и сметана. Творожные блюда: запеченные сырники, суфле, ленивые вареники, пудинги. Неострый сыр, тертый, изредка – ломтиками. | Молочные продукты с высокой кислотностью, острые соленые сыры. Ограничивают сметану. |
| Яйца | 2-3 штуки в день. Всмятку, паровой омлет. | Яйца вкрутую, жареные. |
| Крупы | Манная, рис, гречневая, овсяная. Каши, сваренные на молоке и воде, полувязкие, протертые. Паровые суфле, пудинги, котлеты из молотых круп; вермишель, отварные макароны. | Пшено, перловую, ячневую, кукурузную крупу, бобовые. |
| Овощи | Картофель, морковь, свекла, цветная капуста, ограниченно – зеленый горошек. Приготовленные на пару или сваренные в воде и протертые (пюре, суфле, паровые пудинги). Не протертые ранние тыква и кабачки. Мелко шинкованный укроп – в супы. Спелые некислые томаты до 100 г. | Белокочанную капусту, репу, брюкву, редьку, щавель, шпинат, лук огурцы соленые, квашенные и маринованные овощи, грибы, овощные закусочные консервы. |
| Закуски | Салат из отварных овощей,. Мяса, рыбы. Язык отварной, паштет из печени, колбасы– докторская, молочная,, диетическая; заливная рыба на овощном отваре, икра осетровых, изредка – вымоченная нежирная рыба, неострый сыр, несоленая ветчина без жира. | Все острые и соленые закуски, консервы, копчености. |
| Плоды, сладкие блюда и сладости | В протертом, вареном, печеном виде сладкие ягоды и фрукты. Пюре, муссы, желе, компоты. Сахар, мед, некислое варенье, зефир, пастила. | Кислые, недостаточно спелые богатые клетчаткой ягоды и фрукты, не протертые сухофрукты, шоколад, мороженое. |
| Соусы и пряности | Молочные, без пассировки муки, с добавлением сливочного масла, сметаны, фруктовые, молочно-фруктовые. Ограниченно–укроп, петрушка, ванилин, корица. | Мясные, рыбные, грибные, томатные соусы, хрен, горчицу, перец. |
| Напитки | Некрепкий чай, чай с молоком, сливками, слабые какао и кофе с молоком. Сладкие соки из фруктов и ягод. Отвар шиповника. | Газированные напитки, квас, черный кофе. |

**СОСТАВ И КОЛОРИЙНОСТЬ:**

белков – 100 г., жиров – 10 г., углеводов – 400 г., калорий – 3000.

**РЕЖИМ ПИТАНИЯ:**

Прием пищи 5-6 раз в день, перед сном сливки или свежий кефир.