

## Диета 1

### Основные принципы лечебного питания пациентам с язвенной болезнью:



- создание наибольшего покоя слизистой оболочки желудка и двенадцатиперстной кишки
- исключение продуктов, усиливающих выработку кислоты и ферментов в желудке
- исключение продуктов, механически раздражающих слизистую оболочку желудка, т.е. вся пища подается в протертом виде
- противопоказаны обильные разовые приемы пищи
- частое и дробное питание – прием пищи через каждые 3-4 часа (небольшими порциями)
- исключение слишком холодной и горячей пищи (температура пищи должна быть равной 45-55 градусов)
- ограничение поваренной соли

### Пациентам с язвенной болезнью **разрешается**:

- Хлеб: белый пшеничный, выпечки предыдущего дня или подсушенный - 40г в день, а также в виде сухарей. Бисквит, несдобное печенье.
- Супы: молочные крупяные, протертые, слизистые молочные с добавлением протертых овощей
- Яйца: всмятку или в виде парового омлета, не более 3 яиц в день.
- Молоко и молочные продукты: молоко, нежирные сыр.
- Блюда из мяса и птицы: мясо нежирных сортов (говядина, курица, индейка, кролик). Приготавливается в отварном и паровом виде (котлеты, кнели, фрикадельки, суфле, пюре, рулеты). Периодически нежесткое мясо разрешается в отварном виде куском.
- Блюда из рыбы: различные нежирные сорта рыбы, лучше речной (щука, судак, окунь), в отварном, паровом, рубленном виде и куском.
- Блюда и гарниры из овощей: картофель, морковь, свекла, тыква, кабачки в виде пюре, паровых пудингов без корочки.
- Блюда и гарниры из круп и макаронных изделий: крупа манная, гречневая, овсяная, перловая, рисовая, каши вареные на воде с добавлением молока, полужидкие. Вермишель и макароны в отварном виде.
- Жиры: животные- сливочное масло 15-20г в чистом виде и 20-25г для приготовления блюд, растительное масло -25-30г. Общее количество жиров в диете не должно превышать 100-110г. Следует учитывать, что 40 г животного жира содержится в продуктах, включенных в рацион.
- Фрукты: мягкие, сладкие и невяжущих сортов в вареном, протертом или запеченном виде.
- Сладкие блюда: крем, желе, кисели, протертые компоты из сладких сортов ягод и фруктов.

### **Пациентам с язвенной болезнью **запрещается:****

- Мясные, рыбные и крепкие вегетарианские навары, особенно грибные.
- Жирные сорта мяса и рыбы, жареное мясо и рыба.
- Тугоплавкие жиры (говяжье и свиное сало, бараний жир).
- Сырая не протёртая растительная клетчатка.
- Соленые блюда.
- Острые закуски, консервы, колбасы.
- Сдобное тесто, пироги, черный хлеб.
- Очень холодные напитки, мороженое.
- Алкогольные напитки.
- 

### **После уменьшения симптомов заболевания:**

- Как переход к разнообразному питанию можно использовать ту же диету с уменьшением механической обработки пищи.
- Также как и ранее, исключаются блюда, являющиеся сильными возбудителями секреции.
- Пища принимается в вареном, но уже непротертом виде ( т.е. мясо и рыба куском, каши рассыпчатые, овощи непротертые).
- Питаться надо регулярно, принимать пищу в малых количествах 5- 6 раз в день. Последний прием пищи должен быть за 2 часа до сна.
- Все частные рекомендации, изменения и дополнения в диете может сделать Ваш лечащий врач, исходя из особенностей течения основного и сопутствующего заболевания, а также с учетом Ваших индивидуальных привычек.