

## Диета 2

### Рекомендации для больных с гастроэзофагеальной рефлюксной болезнью:



- Заменить обильные приемы пищи частым дробным питанием.
- Избегать употребления жирной пищи. Такая пища замедляет опорожнение желудка и нарушает функцию нижнего пищеводного сфинктера пищевода.
- Избегать приема пищи за 2-3 часа до сна.
- Постараться не носить тесную одежду и тугий пояс.
- В случае избыточного веса- похудеть.
- Не наклоняться и не делать физические упражнения немедленно после еды.
- Бросить курить и употреблять алкоголь. Курение и прием алкогольных напитков снижают тонус нижнего пищеводного сфинктера, что приводит к усилению изжоги.
- Приподнять изголовье кровати на 10-15см с целью уменьшения симптомов, испытываемых ночью.
- Прием определенных лекарственных препаратов может способствовать развитию рефлюкса. Если Вы регулярно принимаете какие либо лекарственные препараты, то посоветуйтесь с врачом.

### Пациентам с ГЭРБ 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 в добавлении 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 ГЭРБ 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 непротертая 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.