

# Как правильно питаться при гастрите и язве

При острых заболеваниях желудка показана диета №1. Сначала №1а, потом 1в, потом уже №1. Диета 1а максимально щадящая, блюда подаются в протертом виде. Диета 1 – приближена к обычному питанию, является переходной от максимально щадящей к обычной диете.

При обострении гастритов, язв желудка очень важно соблюдать механическое, химическое и температурное щажение. Необходимо добиться максимально быстрой эвакуации пищи из желудка, снизить секрецию желудочного сока, снять воспаление слизистой желудка и ускорить ее заживление.

Для этого:

- пища должна быть теплая (не горячая, не холодная);
- питание должно быть дробным, 5-6 раз в день, небольшими порциями;
- исключаются продукты, повышающие секрецию пищеварительных соков (мясные, рыбные и грибные бульоны, копчености, консервы, пряности и приправы, кофе, газированные напитки, кислая и слишком соленая пища, ржаной хлеб, сдоба).

Первые блюда: потертые супы на слабом овощном бульоне, молочные супы разваренных и протертых круп, молочные супы-пюре.

Хлеб. Исключить ржаную выпечку, сдобу и изделия из слоеного теста. Можно побаловать себя подсушенными хлебцами, сухим бисквитом, иногда можно даже хорошо пропеченные не сдобные пирожки.

Из круп исключаем перловку, кукурузную крупу, бобовые, пшено, макаронные изделия. Остальные крупы можно употреблять сваренными на воде или молоке в вязком, полувязком либо протертом виде. Из круп можно готовить суфле, пудинги.

Из овощей нельзя есть капусту, редьку, огурцы в любом виде, грибы, овощные консервы, лук, в ограниченном количестве зеленый горошек.

Молочные продукты. Исключить сыры, слишком кислые продукты, ограничить сметану. Рыба. Исключаем соленую, копченую, жирную. Рыбу отвариваем (можно на пару), либо делаем из нее паровые котлетки.

Яйца. Исключаем жареные и сваренные вкрутую.

Мясо. Исключаем жирные, жилистые сорта, мясные копчености и консервы.

Из разрешенного делаем паровые котлетки, отвариваем, запекаем. Но не жарим!

Фрукты. Не разрешаются незрелые, кислые плоды. Из разрешенных – делаем кисели, суфле, пюре.

Соусы. Можно молочные соусы, но без лука и приправ.

Напитки. Запрещены газированные напитки, квас и кофе. Напитки должны быть теплыми, не разрешаются горячие и холодные напитки. Алкоголь исключен.