

Диета №2 по Певзнеру

Эта диета является логическим продолжением группы диет №1, применяемых при острых гастритах и язвенной болезни желудка. Диета №2 так же применяется при гастритах со сниженной секрецией, при нерезких обострениях, при энтеритах, колитах. На этом этапе острое воспаление слизистой желудка уже отступило, но полное восстановление еще не произошло. Суть диеты состоит в нормализации секреторной функции пищеварительных соков, перистальтики и способствованию заживлению воспаленной слизистой желудка. Исключаются продукты, долго переваривающиеся, долго задерживающиеся в желудочно-кишечном тракте. Нужно воздерживаться от слишком острых, соленых блюд, виноградного сока и кваса. Блюда можно уже поджаривать, но без панировки с образованием корочки. Что же можно кушать в этот период?

- Хлеб. По-прежнему лучше употреблять хлеб в подсушенном виде, можно хорошо пропеченные не сладкие пироги с начинками из тушеных фруктов, рыбы, мяса, сухие бисквит, печенье.
- Первые блюда. Уже можно готовить на некрепком мясном бульоне. Овощи нужно мелко шинковать или отдать предпочтение супам-пюре. Борщ, щи – с мелко нарезанными овощами при хорошей переносимости. В рассольнике огурчики заменить на рассол.
- Крупы. Еще полувязкие, на воде или на молоке. Бобовые пока исключаем, вместе с ними перловку и пшено.
- Мясо и рыба. Пока еще избегаем жирных сортов и жилистых кусков. Но котлетки уже можно поджарить (не до плотной корки!). По-прежнему избегать соленых, копченых, острых мясных и рыбных блюд.
- Яйца. Можно паровые омлеты, яйца всмятку. Яйца вкрутую пока под запретом.
- Овощи. Включаем овощи, богатые клетчаткой. Но пока еще в перетертом виде, в виде пюре.
- Фрукты. Лучше пока ограничиться мягкими не кислыми фруктами, твердые фрукты можно протереть, потушить. Можно цитрусовые добавлять в чай. Из сладостей разрешается варенье, сливочная карамель, зефир, мармелад.
- Молоко. По прежнему не увлекаемся сметаной (не больше 25 г в день). Можно цельное молоко, кефир, простоквашу, ряженку, творог, сыр тертый.

- Напитки лучше употреблять теплые, не злоупотреблять холодным-горячим.
- Из жиров отдать предпочтение сливочному, топленому маслу, растительным рафинированным.

Примерное меню:

- Завтрак: омлет (или яйца всмятку), каша на молоке овсяная, кусочек твердого сыра, чай (можно с лимоном, вареньем).
- Обед: супчик на некрепком курином бульоне с вермишелью, тефтели с картофельным пюре (можно котлетки поджаренные, потом притушенные), кисель.
- Полдник: какао с творожной запеканкой.
- Ужин: вермишель с кусочками отварного нежирного мяса, салат из вареной потертой свеклы со сметаной (или маслом).

За 3 часа до сна: стакан кефира или йогурта. Специалисты-диетологи санатория Волжский утес сделают ваш отдых полезным и вкусным!