

# Питание при желудочных заболеваниях



**Илья Валерьевич Мельников**  
**Питание при желудочных**  
**заболеваниях**  
Серия «Здоровое питание»

*Текст предоставлен правообладателем*  
[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=184357](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=184357)

### **Аннотация**

Распространенные заболевания пищеварительного тракта, а особенно заболевания желудка невозможно лечить без соблюдения соответствующей диеты. Зачастую при заболеваниях пищеварительного тракта правильное питание, диета, играет гораздо большую роль, чем лечение фармакологическими средствами.

Правильное питание имеет решающее значение для выздоровления страдающих различными формами заболеваний пищеварительного тракта. Каждый род болезни требует особого диетического назначения, поэтому необходимо помнить, что применение какой бы то ни было диеты без совета врача недопустимо.

# Содержание

ОСТРЫЙ ГАСТРИТ	4
ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ПРИ ОСТРОМ ГАСТРИТЕ	6
ПИТАНИЕ ПРИ ГАСТРИТЕ С ПОНИЖЕННОЙ КИСЛОТНОСТЬЮ (ГИПОАЦИДНЫЙ ГАСТРИТ)	8
Конец ознакомительного фрагмента.	9

# Питание при желудочных заболеваниях

## ОСТРЫЙ ГАСТРИТ

В первый период заболевания острым гастритом диета должна быть строгой. Отсутствие аппетита и даже отвращение к еде в этом периоде намного облегчают задачу по всемерному ограничению пищи.

В начальном периоде лечение состоит в голодании. Согласно назначению врача можно больному давать в небольших количествах только несладкий чай или кипяченую воду.

Как правило, в течение этого времени острые явления начинают стихать и тогда можно назначить нежирный бульон. С готового бульона жир снимается с помощью бумажных салфеток. Кроме бульона, можно давать, также без жира, ячневый или рисовый отвар, тщательно протертый через густое сито, и к нему сухарики. Для приготовления сухарей надо нарезать простой батон или булку тонкими ломтиками так как сухари, приготовленные толстонарезанной булки, невкусны и выглядят неаппетитно.

В дальнейшем, по мере ликвидации болевых ощущений, меню можно расширить, добавляя к отварам желток, назначая полужидкую манную кашу на воде с кусочком сливочно-

го масла, клецки на воде с кусочком сливочного масла, яйца всмятку (варить три минуты) или фруктовое желе.

Все эти блюда следует давать через определенные равные промежутки времени (3—4 часа) и в очень небольших количествах, так как в период голодания пищеварительный тракт, в известной мере, отвыкает от работы.

Через несколько дней, если состояние больного улучшится, меню можно расширить, постепенно приближая его к нормальному. Можно разрешить биточки из постного мяса или из постной, свежей рыбы, пропущенных несколько раз через мясорубку; картофельное пюре; постепенно можео переходить к отварному мясу, к пюре из разных овощей (морковь, шпинат, свекла, кабачки, тыква и др.) и к протертым компотам. Одновременно с этим увеличиваются порции.

После нескольких дней такой расширенной диеты, по рекомендации врача, можно перейти к нормальному питанию, не забывая, однако, что еще длительное время необходимо избегать особенно тяжелой пищи, т. е. жирного мяса, жирной рыбы, жареных блюд, жирных, острых, приправ, маринадов, оаощей, употребление которых ведет к вздутию кишечника.

# ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ПРИ ОСТРОМ ГАСТРИТЕ

1 период. Строгая диета.

Применяя ее, необходимо каждые 2–3 часа давать в небольших количествах отвары, чередуя их с постным бульоном, без добавления жиров и сухари.

2 период. Диетический.

Первый завтрак: отвар ячневый или рисовый, заправленный желтком, сухарик.

Второй завтрак: жидкая манная каша на воде с небольшим кусочком сливочного масла, чай без сахара.

Обед: клецки на воде с небольшим кусочком сливочного масла.

Полдник: лимонное желе, чай.

Ужин: яйцо всмятку, сухарь, чуть подслащенный чай.

3 период. Расширенная диета.

Первый завтрак: свежий творог без сметаны, черствый батон или булка с тонким слоем сливочного масла, чай с лимоном.

Второй завтрак: овсяный отвар с молоком.

Обед: протертый ячневый суп, небольшая котлета из куриного мяса, пюре из моркови.

Полдник: кисель из малинового сока, политый разведенным порошковым молоком.

Ужин: яйцо в сметане, черствая булка, сливочное масло, протертый шпинат, чай.

# ПИТАНИЕ ПРИ ГАСТРИТЕ С ПОНИЖЕННОЙ КИСЛОТНОСТЬЮ (ГИПОАЦИДНЫЙ ГАСТРИТ)

При понижении кислотности, т. е. при недостаточном выделении желудочного сока, лечебное питание имеет следующие цели:

1. Щадить больной орган;
2. Стимулировать активную выработку желудочного сока.

В связи с уменьшением количества соляной кислоты в желудке, следует поднимать для улучшения переваривания белков выделительную способность больного органа приготовленной пищей. Большое значение имеет здесь пища, которая обладает сокогонным действием. К сокогонным блюдам относятся концентрированный крепкий мясной бульон, предпочтительно приготовленный из немолодой говядины, крепкий овощной отвар, рыбный бульон, фруктовые и овощные соки, грибной отвар, а также мясо, приготовленное с сохранением всех содержащихся в нем соков: мясные и рыбные котлеты без грубой корочки, яйца, молочные продукты, сельдь рубленая, овощные, фруктовые и ягодные пюре, чай, натуральный кофе, вообще все блюда, которые одним видом и запахом могут подействовать возбуждающе на выделительные функции желудка.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.