

Пчелинцева Наталья Михайловна

**КУЛИНАРИЯ
ПРИ ЯЗВЕ ЖЕЛУДКА**

УДК 616-08
ББК 53.52
П92

Пчелинцева Н.

П92 Кулинария при язве желудка / Н. Пчелинцева. — М. : Т8
Издательские технологии / RUGRAM, 2020. — 194 с. — (Здо-
ровая жизнь).

ISBN 978-5-521-75968-2

Язва желудка — одно из самых распространенных заболеваний. Для того чтобы она обошла вас стороной, нужно правильно питаться. Если же эта болезнь уже стала вашей реальностью, необходимо соблюдать строгую диету. Однако не стоит думать, что вы обречены придерживаться скучного и однообразного меню. В этой книге вам предлагается огромный выбор рецептов вкусных и полезных блюд, не сложных в приготовлении и не противоречащих рекомендациям вашего врача. Они помогут вам не страдать от строгостей диеты и разнообразить свой стол. Вы убедитесь, что полезное может быть по-настоящему вкусным! Кроме того, здесь даны рекомендации по профилактике язвенной болезни.

BIC WBH
BISAC HEA006000

ПРЕДИСЛОВИЕ

Болезни преследуют человечество много веков, наверное, на протяжении всей истории человеческой цивилизации. Истолковать древнее изречение «Скажи мне, что ты ешь, и я скажу тебе, кто ты» можно и так: болезни органов пищеварения зависят от питания. И язвенная болезнь желудка не исключение. В современном мире эта проблема еще больше обострилась: нас преследуют вечная нехватка времени, спешка, отсюда торопливость и неразборчивость в еде (сколько людей задумывались хоть раз, какая польза от булочки с сосиской, трудно сказать, а поглощают на ходу эти гамбургеры, чизбургеры и тому подобную «еду» практически все или каждый второй, и, что самое страшное, так питаются и дети, а уж им-то здоровое питание просто предписано природой). А чего стоят ежедневные проблемы на работе, дома: с детьми, родителями, соседями!.. Этот список можно продолжать до бесконечности, и вот они — нервные стрессы, переживания, а порой и депрессии.

Наша жизнь стала похожа на стометровку, а мы на спринтеров, но организм не всегда выдерживает заданный ритм и дает сбой. Этим он как бы говорит, что что-то не так в нашей жизни, что пора остановиться и оглядеться. Оглядеться и выяснить. Например, что и как мы едим, сколько спим, бываем ли на природе, отдыхаем ли, особенно в кругу семьи.

Прочитав эту книгу, Вы сможете узнать, с чем связано возникновение столь неприятной болезни, как язва желудка, что нужно делать, чтобы этому противостоять, почему при язвенной болезни одни продукты есть можно и даже нужно, а другие — нежелательно или, может быть, даже вредно, почему фрукты, овощи и ягоды необходимо

есть каждый день и исключать ненадолго из рациона питания даже при острой форме заболевания.

Лечебное питание, к которому мы с Вами хотим приобщиться, – это не просто питание, а очень часто надежное профилактическое средство, предупреждающее обострение язвенной болезни. Предупредить легче, чем лечить.

Кроме того, из книги, которую Вы держите в руках, можно узнать множество рецептов вкусных и разнообразных блюд, применяемых в противоязвенной диете. Вы узнаете о соках, травяных чаях, которые помогут снять боль и другие симптомы болезни, помогут выздороветь и вернуться к нормальной полноценной жизни.

Да, использовать диетотерапию в домашних условиях непросто, и не только потому, что надо уметь приготовить диетические блюда, но и по той причине, что выполнение предписанных врачом диетических рекомендаций требует усилия воли. Однако заботу о собственном здоровье не следует перекладывать исключительно на плечи врачей – Вы сами должны бороться за него.

ГЛАВА 1

ОСОБОЕ ПИТАНИЕ ПРИ ЯЗВЕННОЙ БОЛЕЗНИ ЖЕЛУДКА

Лечебное питание при язвенной болезни желудка – так ли уж это необходимо? Давайте постараемся с Вами разобраться, что же происходит в организме человека, заболевшего язвенной болезнью, и зачем для полноценного лечения этого заболевания кроме приема

лекарств нужно еще и питаться как-то по-особому, а именно – следовать специальной диете.

У здорового человека стенки желудка покрыты защитной слизистой оболочкой, а в самом желудке вырабатывается соляная кислота, участвующая в переваривании пищи. Когда человеческий организм в норме, то он поддерживает физиологическое равновесие между выработкой соляной кислоты и слизи, покрывающей желудок. На нормальную работу желудка влияют и некоторые гормоны. Все это предохраняет желудок от самопереваривания. Но существует несколько причин, из-за которых защита дает сбой, а то и вовсе разрушается. Как следствие, слизистая желудка воспаляется, а если процесс не остановить, то на слизистой сначала появляются участки повреждения (так называемые эрозии), а затем на этом месте развивается язва (или несколько язв). Их отличие от эрозий – в более глубоком повреждении стенки желудка.

Каковы причины, нарушающие нормальную работу желудка?

Однозначного ответа на этот вопрос нет. По мнению многих медиков, ведущую роль в развитии заболевания играет спиралевидный микроб *Helicobacter pylori*, который выделяет особые вещества, повреждающие слизистую оболочку желудка. Однако, по сведениям ученых, этот микроорганизм можно обнаружить более чем у 80% жителей России, но при этом болеют язвенной болезнью далеко не все. Существует еще множество дополнительных факторов, которые основательно подрывают здоровье человека, и в частности работу его желудка. Это сильные стрессы, тревоги, депрессии, да и просто отрицательные эмоции, недостаток сна и отдыха, неправильное питание (употребление грубой и острой пищи), злоупотребление алкоголем, курение,

бесконтрольный прием некоторых лекарств (резерпина, кортикостероидных гормонов, аспирина). Под их воздействием организм может изменить работу нервной системы, что приводит к спазму мышц и кровеносных сосудов желудка. В результате он остается без питания и теряет свою неуязвимость: стенки начинают перевариваться едким желудочным соком, и образуется язва.

На возникновении и развитии заболевания сказывается и наследственность. По данным медиков, наследственная предрасположенность встречается среди больных язвенной болезнью в 15–40% случаев.

Так что людям, в чьей семье уже были или есть больные язвенной болезнью, стоит задуматься о мерах по профилактике и здоровом образе жизни.

А если вы все же заболели, отчаиваться не надо – идите к врачу. Вовремя поставленный диагноз и квалифицированная помощь помогут остановить болезнь и при правильном подходе излечить ее.

Если же болезнь не лечить, язвенный дефект может распространиться вглубь стенки желудка, и этот процесс может завершиться опасными для жизни человека осложнениями (прободением, кровотечениями).

Лечебное питание при язвенной болезни имеет важное значение. Хотя встречаются утверждения, что излечить язву можно, только уничтожив *Helicobacter pylori* (микроорганизм, служащий одной из основных причин развития язвенной болезни). Лечебная диета восстанавливает нормальное функционирование желудка и заживляет язвы.

В данной книге собраны рецепты диетического питания при язвенной болезни желудка, т. е. то, что поможет Вам правильно питаться при заболевании

данного рода, а Вашему организму – восстановить нарушенные функции.

Итак, давайте определимся с тем, что нужно соблюдать во время противоязвенной диеты.

Во-первых, большое значение во время болезни имеет правильный режим питания. Рекомендуется прием пищи через каждые три-четыре часа и небольшими порциями (недопустима обильная еда за один прием). Такое частое и дробное питание в совокупности с однообразием первоначальной диеты способствует снижению возбудимости нервной системы. Лишь в дальнейшем при улучшении самочувствия больного диету можно расширить.

Главным принципом диетического противоязвенного питания является приготовление таких блюд, которые бы не требовали длительного пережевывания, не раздражали стенок желудка ни химически, ни механически, не вызывали усиленного выделения желудочного сока и находились в желудке как можно меньше.

Из своего рациона Вы должны исключить слишком горячую или слишком холодную пищу. Температура потребляемой пищи должна быть не выше 65 °С и не ниже 15 °С.

При диетическом питании во время язвенной болезни очень важно не превышать норму соли – 8–10 г в сутки (т. е. использовать соль в приготовлении еды нужно по минимуму или готовить вовсе без нее), иначе вы будете способствовать воспалительному процессу в желудке.

Так как основным повреждающим фактором в желудке является нарушение баланса соляной кислоты, необходимо исключить из рациона продукты, возбуждающие секрецию желудочного сока, или резко ограничить их употребление. В приведенной таблице представлены продукты, по-разному воздействующие на

работу желудка: к одной группе относятся продукты, усиливающие желудочную секрецию (т. е. выделение желудочного сока), а к другой – продукты, являющиеся слабыми возбудителями желудочной секреции. В случае данного заболевания использовать в пищу продукты, усиливающие выделение желудочного сока, категорически воспрещается. Ориентируйтесь в выборе на таблицу № 1.

Таблица 1. Характеристика пищевых продуктов по степени влияния на работу желудка

Продукты питания	
Сильные возбудители желудочной секреции	Слабые возбудители желудочной секреции
Жареные блюда	Супы молочные, крупяные или овощные (из картофеля, моркови, свеклы)
Пряности: горчица, мускатный орех, лавровый лист, перец, гвоздика и др.	Кашки молочные жидкие
Крепкие мясные, рыбные и грибные бульоны	Хорошо вываренное мясо и свежая отварная рыба
Консервы, копчености	Молоко и молочные продукты
Острые закуски	Яйца всмятку или омлет
Ржаной хлеб	Хлеб белый вчерашней выпечки, сухари
Крепкий чай, кофе	Некрепкий чай
Напитки, содержащие алкоголь и углекислоту	Щелочные воды, не содержащие углекислоту

Употребление жиров в острой стадии заболевания стоит исключить, так как воздействие жиров на желудок происходит в два этапа: вначале они подавляют желудочную секрецию, а затем продукты переваривания жиров, образующиеся в кишечнике, усиливают выделение желудочного сока.

Одни и те же продукты, приготовленные по-разному, оказывают различное воздействие на желудок. Например, кусок жареного мяса является сильным возбудителем секреции желудка, а отварное мясо – незначительным.

Обязательно, особенно при острой форме заболевания, употребление жидкой или кашицеобразной пищи: в таком виде она быстрее покидает желудок, не вызывая сильного выделения желудочного сока (например, мясо куском дольше будет находиться в желудке, чем мясное пюре). На скорость переваривания продуктов влияет и химический состав пищи. Первыми покидают желудок углеводы, вторыми – белки, дольше всех перевариваются жиры. В связи с этим в период обострения болезни в меню больного не должны входить жиры в чистом виде.

Не употребляют при заболевании данного рода продукты, содержащие грубые клеточные оболочки и механически раздражающие и без того воспаленную слизистую желудка. К продуктам такого рода относятся: овощи: репа, редька, редис, спаржа, фасоль, горох; с грубой кожицей и / или незрелые фрукты и ягоды: крыжовник, смородина, финики, виноград и т. д.; хлеб из муки грубого помола; хрящи, кожа птицы и рыбы, жилистое мясо – все, что содержит грубую соединительную ткань.

Таким образом, в питании больных язвенной болезнью желудка должны присутствовать блюда, не стимулирующие сильного выделения желудочного сока, быстро покидающие желудок, слабо раздражающие его слизистую оболочку.

В то же время диетическое питание по данному заболеванию должно восполнять суточную норму белков, жиров и углеводов, минеральных солей и витаминов, т. е. быть сбалансированным. Причем белки, используемые в диетическом питании, должны содержать все необходимые аминокислоты в оптимальных соотношениях. Следовательно, в ежедневном рационе людей с данным заболеванием обязательно должны присутствовать

продукты как растительного, так и животного происхождения.

Для усиления активных восстановительных процессов в желудке питание больных язвенной болезнью должно быть разнообразным, с повышенным содержанием белков животного происхождения (по сравнению с физиологической нормой), особенно это касается лечения заболевания в юношеском и подростковом возрасте. При лечении язвенной болезни в более пожилом возрасте основной упор нужно делать на белок молока и рыбы, которые легче перевариваются и усваиваются. Потребление яичного желтка необходимо ограничить до двух-трех штук в неделю, яичный белок можно употреблять без ограничения. По таблице № 2 можно найти оптимальный вариант – наиболее богатый белком продукт по Вашему вкусу.

Мясо (говядина, курица, индейка, крольчатина) и рыба (морская – треска, навага и др., речная – щука, судак и т. д.), употребляемые в пищу при данном заболевании, должны быть нежирными, причем мясо должно быть только вываренным: так оно лишается экстрактивных веществ, вызывающих усиленное отделение сока (последнее при данном заболевании недопустимо). Чтобы мясо хорошо выварилось, его нужно положить в холодную воду и варить на медленном огне.