

Илья Пирогов

**ЛЕЧЕБНОЕ ПИТАНИЕ
ПРИ ГАСТРИТАХ**

УДК 616-085
ББК 53.52
П33

Пирогов, И.

П33 Лечебное питание при гастритах / И. Пирогов — М. : Т8
Издательские технологии / RUGRAM, 2020. — 38 с. — (Здоровая жизнь).

ISBN 978-5-517-02367-4

Лучшие диеты при лечении гастрита.

BIC VFD
BISAC MED000000

ISBN 978-5-517-02367-4

© Т8 RUGRAM, оформление, 2020
© Т8 Издательские технологии, 2020

Содержание

Введение

Диеты 1а, 1б, 1

Диета при хроническом гастрите с сохраненной или повышенной секреторной функцией желудка

Диета при хроническом гастрите с секреторной недостаточностью

Диета при сопутствующих заболеваниях поджелудочной железы, желчного пузыря, кишечника

Рецепты блюд к диетам при гастритах

Водолечение

Медолечение

Заключение

ВВЕДЕНИЕ

Наиболее распространенным заболеванием желудочно-кишечного тракта является гастрит — воспаление слизистой оболочки (в ряде случаев — и более глубоких слоев стенки) желудка. Различают острый и хронический гастрит.

К развитию острого гастрита может привести употребление очень горячей, грубой, трудно перевариваемой пищи, особенно недоброкачественной, инфицированной микроорганизмами (стафилококком, клебсиеллами, иерсиниями и др.). На слизистую оболочку неблагоприятно влияют специи: горчица, перец, уксус. Выраженное повреждающее действие на слизистую оболочку пищевода и желудка оказывают крепкие алкогольные напитки, в том числе водка, коньяк, ром, самогон и спирт.

Желудок может быть органом, в котором проявляется аллергическая реакция на определенные пищевые продукты (шоколад, яйца, крабы, землянику, клубнику и т. д.) и лекарственные препараты. Иногда даже минимальное

количество лекарств или пищи может вызвать картину аллергического гастрита.

В основе хронических гастритов лежат: длительное нарушение ритма и режима питания, качественного и количественного состава пищи; злоупотребление алкоголем и никотином; действие термических, химических, механических и других агентов. Различные профессиональные вредности (систематическое употребление густо приправленного пряностями мяса, консервированных продуктов и др.) оказывают прямое и опосредованное (через нейроэндокринную систему) влияние на слизистую желудка, вызывая ее воспаление.

Среди многочисленных форм хронического гастрита необходимо выделить три: гастрит с сохраненной (нормальной), повышенной и пониженной кислотообразующей функцией желудка, определяющие тип и характер питания.

В последние годы в ходу многие диеты разных авторов, разные направления, среди которых можно найти полезные предложения, но часто неправильное сочетание пищевых продуктов, а также бесполезные рационы, даже иногда вредные при той или иной болезни.

Поэтому рекомендуются специально разработанные, апробированные и рекомендованные в диетологии пищевые рационы.

Министерством здравоохранения России утверждена групповая номерная система диет, обязательная для всех лечебно-профилактических учреждений. Эти диеты разработаны институтом питания АМН России.

ДИЕТЫ

Диеты № 1, 1а, 1б, 1д — это специальное лечебное и противорецидивное питание при болезнях желудка. В зависимости от остроты и тяжести воспалительного процесса оно включает жидкую, полужидкую или пюреобразную протертую еду, которая должна обеспечивать механическое, химическое и термическое щажение слизистой оболочки желудка и двенадцатиперстной кишки. По набору продуктов эти диеты полноценны. Однако в них ограничиваются пищевые волокна, экстрактивные вещества мяса, рыбы, грибов. При обострении заболеваний необходимо ограничивать употребление поваренной соли. Все блюда

являются отварными или приготовленными на пару. Питание должно быть дробным, 5—6-разовым, пища — умеренно горячей, тщательно механически обработанной.

Диета № 1а

При остром гастрите или при обострении хронического гастрита, когда наиболее выражены симптомы раздраженного желудка (боль, тошнота, отрыжка, изжога), требуется максимальная степень щажения.

Рекомендуются следующие блюда:

супы слизистые из любой крупы (кроме пшенной) с добавлением молока, сливок или сливочного масла, паровое суфле из нежирных сортов мяса и рыбы; яйцо всмятку, омлет паровой, молоко, свежеприготовленный пресный творог (протертый с молоком и сахаром), творожное суфле; гомогенизированные фруктовые или овощные пюре, кисели и желе из сладких сортов ягод и фруктов.

Пищу принимают каждые 2—2,5 ч. На ночь перед сном дают стакан молока.

Эту диету назначают обычно на 1—3 дня, реже 3—5 дней.

Учитывая то, что рацион диеты № 1а покрывает не полностью физиологические потребности, через 3—5 дней (по мере стихания клинических признаков обострения) переходят на диету № 1б.

Диета № 1б

Предусматривает менее строгую форму механического щажения, но так же исключаются блюда, возбуждающие секрецию (мясные, рыбные бульоны, овощные отвары, особенно капустный и т. д.).

Продукты, используемые при этой диете, отвариваются или готовятся на пару, протираются, консистенция пищи полужидкая или кашицеобразная.

К продуктам и блюдам диеты № 1а добавляют сухари из белого хлеба, мясо в виде паровых фрикаделек, каши и супы крупяные, протертые (из рисовой, овсяной, манной круп). Пищу принимают 6 раз в день, на ночь перед сном дают стакан молока.

Диета № 1б характеризуется физиологическим соотношением основных пищевых веществ. Ее назначают на 1—2 недели. В дальнейшем при положительной динамике болевого и диспепсического синдромов (отсутствии тошноты, отрыжки, изжоги) рекомендуется диета № 1д, мало отличающаяся от диеты № 1б, на 1—2 недели, и диета № 1, которой больные хроническим гастритом должны придерживаться в течение нескольких месяцев.

Диета № 1.

Сохраняет принцип химического щажения слизистой оболочки верхних отделов пищеварительного тракта, но по сравнению с ранее описанными состоит из более разнообразных продуктов и блюд. Пищу принимают в полужидком и кашицеобразном состоянии, а также более плотной консистенции, в вареном или протертом виде.

На гарнир разрешается непротертая рассыпчатая каша (гречневая) или отварной рис, мелко рубленые макароны, вермишель, крупеники. Неострые сорта сыра дают в тертом или натуральном виде.

Питание дробное — 6 раз в день, включая стакан молока или кисели перед сном, с интервалами между приемами 3 ч.

Диета при хроническом гастрите с сохраненной или повышенной секреторной функцией желудка

При назначении той или иной диеты необходимо в первую очередь учитывать состояние кислотообразующей функции желудка.

При хроническом гастрите с сохраненной или повышенной секреторной функцией желудка рекомендуют диету № 1, близкую к противоязвенной. Из пищевого рациона полностью исключают продукты, возбуждающие секрецию соляной кислоты и оказывающие раздражающее действие на слизистую оболочку желудка: крепкие мясные, рыбные и грибные бульоны, жареную пищу, копчености и консервы, приправы и специи (лук, чеснок, перец, горчицу), соления и маринады, кофе, крепкий чай, газированные фруктовые воды, алкогольные напитки.

Больным рекомендуются продукты, обладающие хорошими буферными свойствами: отварное мясо и рыба,