

## Уважаемый пациент!

**Язвенная болезнь желудка** и/или двенадцатиперстной кишки – это заболевание, в основе которого могут лежать разные причины. Однако, в настоящее время, в большинстве случаев это заболевание полностью излечимо. Конкретную схему лечения Вам предпишет врач. Тем не менее, чтобы ускорить заживление язвенного дефекта, уменьшить выраженность симптомов и предотвратить развитие осложнений необходимо придерживаться ряда ограничений, которые, в первую очередь, касаются питания.

### Основными принципами лечебного питания при язвенной болезни

- ✓ Создание наибольшего покоя слизистой оболочки желудка и двенадцатиперстной кишки.
- ✓ Исключение продуктов, механически раздражающих слизистую оболочку желудка, т.е. вся пища даётся в протёртом виде.
- ✓ Противопоказаны обильные разовые приёмы пищи.
- ✓ Частое и дробное питание – приём пищи через каждые 3-4 часа (небольшими порциями).
- ✓ Исключение слишком холодной или горячей пищи (температура пищи должна быть в диапазоне 45-55С).
- ✓ Ограничение поваренной соли.
- ✓ Высокая питательная ценность рациона, содержащего в себе достаточное количество белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов, главным образом А, В и С.

### Больным язвенной болезнью разрешается:



**Хлеб:** белый пшеничный, выпечки предыдущего дня, или подсушенный – 40г в день, а также в виде сухарей, употребляемых в размоченном виде. Бисквит, несдобное печенье.



**Супы:** из разрешённых протёртых овощей, молочные крупяные, протёртые, слизистые молочные с добавлением протёртых овощей (исключается капуста), молочные с измельчённой или домашней лапшой.



**Яйца:** всмятку или в виде парового омлета, не более 3 яиц в день.

**Молоко и молочные продукты:** молоко, сливки, свежая нектислая 10 - 15% сметана, свежий нектислый творог. Чай с молоком – 1 стакан в день.



**Блюда из мяса и птицы:** мясо нежирных сортов (говядина, телятина, курица и др.), лучше свежее, свободное от сухожилий и жира. Приготавливается в отварном или паровом виде (котлеты, кнели, фрикадели, суфле, пюре).



**Блюда из рыбы:** различные нежирные сорта рыбы, лучше речной (щука, судак, окунь), в отварном, паровом, рубленном виде и куском.



**Блюда и гарниры из овощей:** картофель, морковь, свёкла, тыква, кабачки белые в виде пюре, паровых пудингов без корочки.



**Блюда и гарниры из круп и макаронных изделий:** крупы манная, гречневая, овсяная, перловая, рисовая каши варёные на воде с добавлением молока, полужидкое. Вермишель и макароны в отварном виде.



**Жиры:** животные – сливочное масло 15-20 г в чистом виде и 20-25 г для приготовления блюд, растительное масло – 25-30 г. Общее количество жиров в диете не должно превышать 100 – 110 г сут. Следует учитывать, что около 40 г животного жира содержится в продуктах, включённых в рацион.



**Ягоды:** сладкие сорта (клубника, малина, земляника)

**Фрукты:** мягкие, сладкие и невяжущих сортов в варёном, протёртом или в запечённом виде.



**Сладкие блюда:** крем, желе, кисели, протёртые компоты из сладких сортов ягод и фруктов.

**Соусы:** соусы белые молочные (бешамель)



**Витамины:** сырые овощные и некислые ягодные соки, слабый отвар шиповника

### Запрещаются на период обострения:

- ✓ Мясные, рыбные и крепкие вегетарианские отвары, особенно грибные.
- ✓ Жирные сорта мяса и рыбы, жареное мясо и рыба.
- ✓ Сырая не протёртая растительная клетчатка.
- ✓ Солёные блюда, всякие острые закуски, консервы, колбаса.
- ✓ Сдобное тесто, пироги, чёрный хлеб.
- ✓ Очень холодные напитки, мороженое.
- ✓ Алкогольные напитки.
- ✓ Тугоплавкие жиры (говяжье и свиное сало и бараний жир).

### После уменьшения выраженности симптомов заболевания:

- ✓ Как переход к разнообразному питанию, можно использовать ту же диету с уменьшением механической обработки пищи.
- ✓ Также как и ранее, исключаются блюда, являющиеся сильными возбудителями секреции.
- ✓ Пища принимается в варёном, но уже не протёртом виде (т.е. мясо и рыба куском, каши рассыпчатые, овощи не протёртые).
- ✓ Питаться надо регулярно, принимать пищу в малых количествах 4-6 раз в день. Последний приём пищи должен быть за 1,5 – 2 часа до сна (лучше в виде 1 стакана молока).
- ✓ Все частные рекомендации, изменения и дополнения в диете может сделать Ваш лечащий врач, исходя из особенностей течения основного или сопутствующего заболеваний, а также с учётом Ваших индивидуальных привычек.