



г. Днепр,
ул.Шолом-Алейхема,4/26
(050)900-76-61
(096)551-75-65
www.jmc.org.ua

Диета при язвенной болезни, гастрите с повышенной кислотностью

Показания:

- язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки в стадии обострения и нестойкой ремиссии;
- острый гастрит;
- хронический гастрит с нормальной и высокой кислотностью в стадии нерезкого обострения;
- гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь.

Режим питания: 4-5 раз в день

Срок назначения: не менее 2-3 месяцев

Продукты:

Продукты	Рекомендовано	Исключить
Хлеб и выпечка	<ul style="list-style-type: none">• Хлеб белый пшеничный, вчерашний, подсушенный• Сухой бисквит• Сухое несдобное печенье	<ul style="list-style-type: none">• Черный хлеб• Сдобные мучные изделия
Первые блюда	<ul style="list-style-type: none">• Супы из протертых круп, картофеля и овощей (кроме капусты)• Молочные супы с вермишелью, лапшой, рисом, манной крупой	<ul style="list-style-type: none">• Мясные и рыбные бульоны• Овощные и грибные навары
Мясо	<ul style="list-style-type: none">• Нежирные сорта мяса (говядина, телятина, курица, индейка, кролик) без сухожилий и жира в отварном и паровом виде, протертое	

	<ul style="list-style-type: none"> • Нежирное и нежесткое мясо куском • Некрепкий студень 	
Рыба	<ul style="list-style-type: none"> • Нежирные сорта рыбы (судак, треска, серебристый хек, навага, ледяная рыба и др.) в отварном виде или куском • Заливная рыба 	
Крупы и каши	<ul style="list-style-type: none"> • Различные крупы в виде каши, пюре, суфле, пудингов, варенные на воде и на пару. • Отварная вермишель, домашняя лапша, макароны мелкорубленые 	<ul style="list-style-type: none"> • Пшено • Бобовые (горох, фасоль, бобы, чечевица)
Молочные продукты	<ul style="list-style-type: none"> • Молоко цельное и сгущенное • Сливки • Сметана (ограниченно) • Простокваша однодневная • Некислый протертый творог • Творожное суфле • Творожная масса 	
Овощи и зелень	<ul style="list-style-type: none"> • Любые овощи (кроме запрещенных) в отварном протертом виде 	<ul style="list-style-type: none"> • Капуста белокочанная и красная • Репа, брюква • Шпинат, щавель • Редька, редис • Чеснок, лук
Фрукты	<ul style="list-style-type: none"> • Спелые фрукты и ягоды сладких сортов (свежие и приготовленные) • Кисели, желе, муссы, компоты из свежих и сушеных фруктов 	<ul style="list-style-type: none"> • Кислые сорта ягод и фруктов
Сладости	<ul style="list-style-type: none"> • Мёд, сахар, варенье 	
Напитки	<ul style="list-style-type: none"> • Отвар шиповника • Некрепкий кофе • Какао с молоком 	<ul style="list-style-type: none"> • Газированные напитки

	<ul style="list-style-type: none"> • Чай с молоком или сливками • Молочный кисель • Сладкие фруктово-ягодные соки 	<ul style="list-style-type: none"> • Алкоголь
Яйца	<ul style="list-style-type: none"> • Яйца всмятку • Паровые омлеты • Яйца в блюдах 	<ul style="list-style-type: none"> • Яйца сырые
Соусы и специи	<ul style="list-style-type: none"> • Соусы молочные, сметанные (на крупяном отваре и молоке) без пассеровки муки, фруктовые соусы 	<ul style="list-style-type: none"> • Острые приправы • Маринады
Жиры и масла	<ul style="list-style-type: none"> • Масло сливочное несоленое • Масло подсолнечное и оливковое 	<ul style="list-style-type: none"> • Тугоплавкие жиры • Маргарин
Закуски	<ul style="list-style-type: none"> • Сыр неострый протертый • Ветчина нежирная мелко нарезанная • Икра 	<ul style="list-style-type: none"> • Жареные блюда • Копчености • Консервированные продукты • Соления • Грибы

Особенности питания:

Пищу подают в полужидком или желеобразном виде теплыми, мясные блюда и картофель без поджаривания. Ограничивают содержание поваренной соли.