**Муниципальное общеобразовательное учреждение**

**Кесемская средняя общеобразовательная школа**

**Лечебное питание при заболеваниях органов пищеварительной системы**

Кабинет «Здоровья»

с. Кесьма

2016 г.

**Меню при гастрите**

Понедельник

* Первый завтрак: гречневая каша, некрепкий кофе с молоком
* Второй завтрак: яйцо всмятку, минеральная вода без газа
* Обед: суп рисовый с сухариками, картофель с мясом, компот
* Полдник: чай с сухариками
* Ужин: паровые куриные котлеты с овощами, хлеб, некрепкий чай

Вторник

* Первый завтрак: сырники, запеченные в духовке, компот
* Второй завтрак: кисель с сухариками
* Обед: овощной суп, картофельное пюре с рыбой, минеральная вода
* Полдник: сливки с печеньем
* Ужин: паровая курица с вермишелью, отварная свекла с растительным маслом, некрепкий чай

Среда

* Первый завтрак: сырники запеченные, какао с молоком
* Второй завтрак: вчерашняя булочка с сыром и маслом, некрепкий чай
* Обед: суп на слабом курином бульоне, паровая рыба с овощами, компот
* Полдник: кисель с сухариками или печеньем
* Ужин: овощная запеканка с мясом, отвар шиповника

Четверг

* Первый завтрак: печеные яблоки, некрепкий чай
* Второй завтрак: яичный омлет, кисель
* Обед: борщ, картофельное пюре с рыбой, хлеб, чай
* Полдник: блинчики с молоком или чаем
* Ужин: гречневая каша с мясом, отвар шиповника

Пятница

* Первый завтрак: рисовая каша, чай
* Второй завтрак: творог со сметаной, компот
* Обед: рассольник, паровая курица с вермишелью, чай
* Полдник: печенье с молоком
* Ужин: запеченная рыба с овощами, хлеб, чай

Суббота

* Первый завтрак: блинчики с творогом, некрепкий кофе с молоком
* Второй завтрак: овсяная каша, чай
* Обед: молочный суп, тушеные овощи с мясом, кисель
* Полдник: фруктовое пюре
* Ужин: отварной картофель с курицей, отвар шиповника

Воскресенье

* Первый завтрак: яйцо всмятку, чай
* Второй завтрак: творожная запеканка, какао с молоком
* Обед: суп с фрикадельками, мясные тефтели с макаронами, чай
* Полдник: кефир со вчерашней булочкой
* Ужин: рис с рыбой, кисель

Меню при гастрите можно разнообразить, добавляя в блюда зелень (свежую или сушеную), неострые соусы (например, бешамель) и подливки, пряности (кориандр, тмин, лимонный сок и др.)

**Диета при гастрите подразумевает щадящее питание, призванное снизить воспалительные процессы в слизистой оболочке желудка**. В зависимости от кислотности желудочного сока и стадии болезни, назначают различные типы диет.

Существуют общие принципы диеты при гастрите:

* Дробное питание – есть нужно 5-6 раз в день небольшими порциями;
* Температура блюд умеренная – не допускается слишком горячая или очень холодная пища;
* Жирная пища – табу для всех типов диет при гастритах различной этиологии;
* Строго запрещены острые приправы и любые алкогольные напитки;
* Отказ от курения.

## Диета при хроническом гастрите с повышенной кислотностью

Диету при хроническом гастрите с повышенной секрецией назначают, в первую очередь, для нормализации кислотности желудочного сока и снижения клинических проявлений болезни –ноющих болей в животе, изжоги, головных болей.

В рационе преобладают блюда из отварных овощей, молоко и молочные продукты, отварные или приготовленные на пару блюда из мяса и рыбы. Прекрасными обволакивающими свойствами обладают кисели (молочные или фруктовые), овсяная и рисовая каши, цельное молоко, перетертые супы.

**Диета при гастрите с повышенной кислотностью предписывает отказаться от следующих продуктов**:

* Хлеба из ржаной муки, сдобы и свежей выпечки;
* Щавеля, ревеня, редьки, редиса, капусты, огурцов, зеленых неспелых фруктов;
* Грибов;
* Консервов всех видов;
* Кисломолочных продуктов;
* Бобовых, перловой, ячневой и пшенной круп;
* Жирного жилистого мяса.

## Примерное меню диеты при хроническом гастрите с повышенной кислотопродукцией

Вариант №1

* Завтрак: салат из отварных овощей с маслом, отварная рыба, пюре картофельное, чай, масло;
* Второй завтрак: пудинг из творога с яблоками, сок морковный;
* Обед: суп-пюре из овощей, мясное суфле с макаронами, компот;
* Полдник: молоко, печенье галетное;
* Ужин: ленивые вареники, чай;
* На ночь: молоко (во все дни).

Вариант№2

* Завтрак :отварная морковь, протертая через сито с добавлением растительного масла, сосиски в натуральной оболочке диетические, чай, масло;
* Второй завтрак: домашний творог, отвар шиповника;
* Обед: суп с овсяной крупой, куриное филе отварное, каша гречневая, компот из груш;
* Полдник: кисель из слив;
* Ужин: белковый омлет, молочная рисовая каша, чай.

Вариант№3

* Завтрак: отварная свекла, заправленная растительным маслом, паровые фрикадельки с рисом, масло, чай;
* Второй завтрак: печеное яблоко с изюмом и творогом;
* Обед: щи, отварное мясо, перетертое через сито,овсяная каша, компот;
* Полдник: молоко, сухарик;
* Ужин: манная каша, чай.

**Данные варианты меню диеты при гастрите назначаются в период клинической ремиссии**. Диета при обострении гастрита с повышенной кислотностью отличается тем, что все блюда употребляют в протертом виде. Допускаются только небольшие кусочки отварного мяса или рыбы два раза в неделю.

## Диета при атрофическом гастрите

Основной задачей диеты при гастритес пониженной секрецией является способствование выделению желудочного сока для полноценного усваивания пищи. Блюда следует готовить на пару или отваривать, реже – тушить.

Диета при гастрите с пониженной кислотностью запрещает употребление продуктов, вызывающих усиленное брожение в желудке:

* Цельное молоко;
* Изделия из дрожжевого и сдобного теста;
* Консервы;
* Грибы;
* Бобовые, капуста, виноград, редис, огурцы, лук и чеснок;
* Сало и копчености.

## Меню диеты при обострении гастрита с пониженной кислотностью

При хроническом гастрите с пониженной секрецией в период острого обострения следует принимать пищу в виде пюре, небольшими порциями. **В состав диеты при атрофическом гастрите входят слизистые супы из круп**, сливочное масло, тертый творог, отварное мясо, нежирные сорта рыбы, пюре из овощей и фруктов, вязкие каши из круп на молоке, яйца всмятку, белый черствый хлеб, сухари, настой шиповника.

Диету при остром гастрите с пониженной секрецией применяют в течение 3-4 недель, а затем заменяют более широким по составу пищевым рационом. Диета при гастрите в стадии ремиссии состоит из различных каш, мясных и рыбных паровых блюд, крупяных супов на мясном бульоне. Разрешаются жареные без панировки куски рыбы, мясные биточки, котлеты.

Соблюдая диету при атрофическом гастрите,следует употреблять кисломолочные продукты (особенно кефир), сыры, различные блюда из творога (пудинги, суфле, запеканки), кисели из ягод и фруктов, муссы.

## Пример меню диеты при гастрите с пониженной секрецией на один день:

* Завтрак: биточки из говядины паровые, чай;
* Обед: суп перловый на мясном бульоне, котлеты жареные без панировки, пюре картофельное, кисель из яблок;
* Полдник: чай, сухарики;
* Ужин: творожная запеканка, каша овсяная молочная протертая, чай;
* На ночь: кефир или фруктово-ягодный кисель.

**Диету при обострении гастрита дополняют назначением фруктовых и овощных соков, витаминных комплексов**.

## Диета при эрозивном гастрите

В диете при эрозивном гастрите на первом месте стоят супы, имеющие слизистую консистенцию. Они обладают прекрасными обволакивающими свойствами, в которых остро нуждаются пораженные эрозией стенки желудка. В меню диеты при эрозивном гастрите обязательно должны присутствовать каши из риса, гречки, овсяной крупы на молоке или сливках (предпочтительно), с добавлением масла. Обязательны в рационе мясные блюда (котлеты, тефтели) на пару, яйца всмятку, домашний некислый творог, кисели и компоты.

Необходимо в меню диеты при остром гастрите с эрозиями ввести жидкое картофельное пюре, а также сок из сырого картофеля (1 раз в день). Этот овощ обладает прекрасным ранозаживляющим эффектом, к тому же отлично снимает болевые ощущения.

Список запрещенных продуктов диеты при гастрите с эрозией включает: любые консервы, жирные и жареные блюда, сдобные изделия из дрожжевого теста, свежие фрукты с кислым вкусом и соки из них. **В диете при остром гастрите эрозивного типа должен отсутствовать чай (черный и зеленый), кофе, соки из любых фруктов**.