Лечебное питание при хроническом гастрите Хронический гастрит

заболевание желудка, имеющее прогрессирующее течение, для которого характерно нарушение функций (секреторной, моторно-эвакуаторной, инкреторной и др.), болевой абдоминальный и диспепсический синдром, экстраорганные нарушения.

Хронический гастрит является наиболее распространенным заболеванием и занимает одно из первых мест в структуре заболеваний желудочно-кишечного тракта. По оценке различных авторов, он встречается у 50–80% населения нашей страны.

Причинами развития хронического гастрита считают длительные нарушения режима питания (качество, количество, температура и время потребляемой пищи), патологию нервной системы, эндокринных органов, хронические инфекции (туберкулез, малярия, сифилис, хронические и септические очаги), нарушение обмена веществ, диабет, ожирение, подагру, дефицит железа.

Хронические гастриты классифицируют по функциональному признаку на гастриты с повышенной, нормальной секрецией и секреторной недостаточностью. В зависимости от типа измененной секреции назначают диетотерапию.

Рацион при хронических гастритах должен быть полноценным и физиологически сбалансированным.

Характеристика макронутриентов в рационе питания при хроническом гастрите.

Белки.

Суточную норму белка при хронических гастритах  определяют из расчета 1,2г на 1кг веса. При гастритах с повышенной кислотностью в рацион предлагают включить: паровые и отварные блюда из постных сортов мяса, субпродуктов (язык, печень), молоко, сливки, простоквашу, некислый протертый творог. Творожные блюда: запеченные сырники, суфле, ленивые вареники, пудинги. Неострые сыры: в тертом виде, изредка — ломтиками. Яйца: 2-3 штуки в день (всмятку или паровой омлет). В рацион больных хроническим гастритом с пониженной кислотностью можно включить следующие продукты, содержащие полноценный белок: изделия из котлетной мясной массы (отварные, запеченные, жареные, можно смазать яйцом, но не панировать). Телятину, кролика, цыплят, индюшат можно готовить куском (реже — говядину). Язык отварной. Сосиски молочные. Блинчики с варёным мясом запечённые. Нежирные виды и сорта рыб (куском или рубленные отварные, запеченные, тушеные, жареные без панировки). Кефир, простоквашу и другие кисломолочные напитки; свежий творог в натуральном виде и в блюдах (суфле, пудинг, сырники, вареники ленивые), сыр тертый или ломтиками, сметану — до 15 г на блюдо; молоко и сливки добавляют в блюда и напитки. Яйца всмятку, паровые, запечённые и жареные (без грубой корочки), омлеты; омлет белковый с сыром.

Жиры.

Количество жиров в рационе больных хроническим гастритом должно быть не менее 90 граммов в день. Качественный состав жиров в зависимости от вида секреции не меняется. Из продуктов являющихся источником жиров следует предпочесть: сливочное несоленое масло, коровье топленое высшего сорта, нерафинированные растительные масла, добавляемые в блюда. Орехи (кроме кедровых и фисташек)  перед употреблением замачивать в воде минимум на три часа или на ночь, потом просушить и можно употреблять.

Углеводы.

Удельный вес углеводов при  наличии хронических гастритов составляет 600-700 граммов. Рекомендуются: подсушенный пшеничный хлеб, сухой бисквит, печенье сухое; каши (гречка, бурый рис, овсянка (без глютена), киноа); вермишель, макароны. Овощи: картофель, морковь, свекла, цветная капуста, тыква, кабачки, спелые некислые томаты. При гастрите с пониженной кислотностью допустимы все виды капусты. Овощи отварные и протертые (пюре, суфле, паровые пудинги). Бобовые: ограниченно: зеленый горошек. Мелко шинкованную зелень добавляют в блюда. Фрукты и ягоды: только сладкие виды (мандарины, апельсины, груши, сливы, арбуз, виноград без кожицы 100-200 г в день). Десерты: меренги, снежки, сливочный крем, мед, некислое варенье, джемы, зефир.

Первые блюда

Из первых блюд в меню следует включить: супы из протертых овощей, молочные, крупяные и вермишелевые супы, молочные супы-пюре из протертых овощей; суп-пюре из хорошо проваренного куриного мяса или нежирной говядины. Супы могут заправляться сливочным маслом, некислой сметаной, яичным желтком. Первые блюда готовятся на втором-третьем бульоне.

Напитки.

Некрепкий чай, напиток из цикория, овощные соки, компоты или морсы из ягод, фруктов и сухофруктов, кисели. Стоит полностью отказаться от крепкого кофе, сладких газированных напитков. Минеральные воды допустимы самостоятельно только столовые. Лечебные и лечебно-столовые по назначению врача.

Минорные соединения при хроническом гастрите.

Минорные соединения – растительные компоненты пищевого и питьевого рациона, обладающие противовоспалительным и регенерирующими свойствами (цветы ромашки, листья мяты перечной, плоды укропа пахучего, корневища аира, корни солодки), способные связывать и сорбировать токсины, газы, бактерии, снижать активность желудочного сока (желирующие вещества, содержащиеся в плодах кизила, смородины, вишни, груши, сливы,  цитрусовых и экстрактах красных и бурых водорослей). К стимуляторам пищеварения и секреции желудочного сока относят горечи  (траву полыни, трилистника, листья подорожника, мяты, тысячелистника, цветы пижмы, сок алоэ), необходимы при гастрите с пониженной кислотностью. Минорные соединения можно добавлять в качестве приправ к пищи или использовать как травяные чаи.

Общие диетические правила.

Диета при хроническом гастрите должна соблюдаться пожизненно. В питании при гастрите необходимо придерживаться определенных правил:

Приемы пищи должны быть в одно и тоже время.

Питание должно быть дробным 5-6 раз в день.

В основе построения диеты должны использоваться принцип химического и механического щажения.

Блюда должны быть теплыми (40-50°С).

Нельзя переедать (порция — 200г). Из-за стола надо выходить немного голодным. И помните, что чувство насыщения приходит через 15-20 мин.

Необходимо исключить пищу, раздражающую слизистую оболочку (острое, жареное, соленое, маринованное, копченое, консервации и подобное).

Во время еды необходимо тщательно пережевывать пищу.

Нельзя есть на бегу, на ходу.

Последний прием пищи за 2-3 часа до сна.

Разделять по времени приемы пищи и питье. Пить можно через 30 минут после еды.

После еды нужно отдыхать минут 20, почитать книгу, посмотреть телевизор, просто полежать.

С помощью питания хронический гастрит можно постоянно поддерживать в фазе ремиссии.

--