

У к а з а н и я

к диете для больных гастритом с секреторной недостаточностью

Разрешается:

Хлеб и хлебные изделия:

Хлеб пшеничный белый, ржаной, сухари пшеничные простые, полусдобные.

Крупяные и мучные изделия:

Крупы всякие в виде каш, пудингов, в протертом виде, вермишель, лапша, макароны, сухое печенье, бисквит.

Супы:

Супы на нежирном мясном бульоне, грибном и овощном отваре с протертыми овощами или крупами.

Щи с протертыми овощами на различных бульонах, рыбных наварях, свекольник с мелко шинкованными овощами.

Мясные продукты и блюда из них:

Котлеты из нежирной говядины, телятины, свинины, баранины, птицы в паровом, запеченом и жареном виде (без обвалки в сухарях)

Рыбные продукты и блюда из них:

Треска, судак, окунь в рубленном и поджаренном виде (без сухарей).

Разварная рыба, икра зернистая паюсная, кетовая, семга, вымоченная селедка.

Овощи и блюда из них:

Овощи вареные, запеченные, жареные, пареные, всякие – цветная капуста, кабачки, тыква, морковь, свекла, картофель.

Фрукты и ягоды:

Фрукты и ягоды свежие, в виде компотов, киселей, мусов, пюре.

Молочные продукты, яйца:

Молочнокислые продукты: кефир, простокваша, творог нежирный.

Жиры:

Растительные жиры. Масло сливочное и сыр в ограниченном количестве.

Соусы:

Мясные и рыбные, сметанные и томатные.

Напитки и соки:

Чай и кофе, фруктовые, ягодные и овощные соки, отвары из шиповника.

Запрещается:

Хлеб ржаной, свежесыпеченный, серый, изделия из сдобного теста

Рассыпчатые и непротертые каши, блины, кулебяки, пироги, пирожки, запеканки.

Щи, борщи и жирные супы с грубо шинкованными овощами

Жирная свинина, баранина, гусь, утка, гуляш, рагу, колбасы, сосиски и консервы. Копчености и жареное мясо, обваленное в сухарях. Консервы.

Белуга, севрюга, осетрина, сом, соленые, маринады, копчености

Овощи в сыром виде, соленые, квашеные, маринованные

Халва, виноградный сок, ягоды с зернами – крыжовник, малина, смородина.

Цельное молоко и сливки, мороженое, сметана в ограниченном количестве.

Говяжий, свиной и бараний жир.

Острые приправы: хрен, перец, горчица, уксус, лук, чеснок.

Вино, алкогольные напитки, квас, газированные напитки.

Обязательные условия при соблюдении диеты:

1. Исключить продукты с грубой клетчаткой и соединительной тканью.
2. Дробность питания.
3. Достаточное измельчение пищи.