

Диета в фазе выраженного обострения заболевания

Ограничивается содержание жиров и углеводов.

Содержание белков **нормальное или несколько повышенное.**

Диета со сниженным содержанием поваренной соли, с резким ограничением механических и химических раздражителей слизистой оболочки желудочно-кишечного тракта.

Режим питания дробный: 5–6 раз в день.

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ПРОДУКТЫ И БЛЮДА:



Хлеб и хлебобулочные изделия: сухари из белого пшеничного хлеба, не поджаренные, тонко нарезанные.



Супы: на вегетарианском, обезжиренном мясном или рыбном бульоне с добавлением слизистых отваров (рис, гречневая крупа, толокно, пшеничная мука), паровых или сваренных в воде мясных или рыбных кнелей, фрикаделек, яичных хлопьев, вареного и протертого мяса, которое добавляется вместе со слизистыми отварами.



Мясные и рыбные блюда: нежирные и нежильистые сорта (говядина, телятина, птица) в виде паровых котлет, кнелей, фрикаделек, суфле из отварного мяса – мясной фарш пропускают 3–4 раза через мясорубку с мелкой решеткой. Рыба разрешается только свежая (не мороженная) и нежирных сортов (судак, лещ, карп, треска, навага и др.). Технология приготовления рыбных блюд такая же, как и мясных.



Яйца и яичные изделия: яйца (не больше 1 яйца в день) добавляются в блюда.



Молоко и молочные продукты: свежий творог (лучше осажженный солями кальция – кальцинированный) в протертом виде. Цельное молоко – по переносимости.



Крупяные и макаронные изделия: каши протертые из риса, овсяной, гречневой, манной и других круп готовятся на воде или на обезжиренном мясном бульоне.



Жиры: свежее масло сливочное добавляется в блюда.



Напитки и соки: чай слабый, соки в виде желе, киселей из фруктов и ягод, отвар сушеной черной смородины, черники, черемухи.



Исключаются продукты и блюда, усиливающие процессы брожения и гниения в кишечник, в частности, молоко, грубая клетчатка, пряности и все блюда, стимулирующие желчеотделение, секрецию желудка и поджелудочной железы.

ЗАПРЕЩЕННЫЕ ПРОДУКТЫ И БЛЮДА:



• Свежий хлеб

• Грибы

• Сладости



• Овощи

• Цельное молоко

• Кондитерские изделия



• Зелень

• Соусы

• Мед

• Бобовые

• Пряности

• Варенье

• Фрукты

• Закуски

• Газированные напитки

• Ягоды в натуральном виде

• Яйца в натуральном виде

• Холодные блюда

Диета в период ремиссии заболевания

Диета физиологически полноценная, с нормальным содержанием белков, жиров, углеводов и ограничением поваренной соли, с некоторым ограничением механических и химических раздражителей слизистой оболочки желудочно-кишечного тракта, с исключением продуктов и блюд, усиливающих процессы брожения и гниения в кишечнике, а также сильных стимуляторов желчеотделения, секреции желудка и поджелудочной железы, веществ, раздражающих печень.

Режим питания дробный: 5–6 раз в день.

Кулинарная обработка: пища готовится в вареном виде, на пару, а также запекается в духовке, подается к столу преимущественно не размельченной; температура горячих блюд – 55–60°C, холодных – не ниже 150°C.

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ПРОДУКТЫ И БЛЮДА:



Хлеб и хлебобулочные изделия: хлеб пшеничный вчерашний, сухой бисквит, сухое печенье типа «Мария» 1–2 раза в неделю не более 2–4 булочек, хорошо пропеченных, но без добавления в тесто масла. Пирог с вареным мясом и яйцами, яблоками или ватрушка с творогом.



Супы: на воде, слабом обезжиренном мясном или рыбном бульоне с различными крупами (кроме пшена), вермишелью, овощами (картофель, морковь, кабачки, тыква, цветная капуста). При хорошей переносимости разрешается капуста белокочанная, зеленый горошек, молодая фасоль, свекла.



Мясные и рыбные блюда: нежирное и нежирное мясо (говядина, кролик, индейка, курица), язык, нежирная ветчина, диетические сосиски, рыба нежирная (судак, щука, лещ, навага, треска, карп). Мясо и рыба в протертом и рубленом виде, вареные, тушеные, паровые, запеченные 2 раза в неделю, куском.



Яйца и яичные изделия: целые яйца (не более 1 штуки в день) в блюда, белковые паровые омлеты, меренги, снежки. При хорошей переносимости – целые яйца всмятку, паровые омлеты из целых яиц.



Молоко и молочные продукты: молоко в блюдах, при хорошей переносимости можно употреблять и в чистом виде; кисломолочные напитки – кефир, простокваша, ацидофилин, ацидофильное молоко, ряженка и т.д. (при хорошей переносимости); творог свежий, натуральный, в виде творожной пасты, паровых и запеченных пудингов.



Овощи и зелень: картофель (в ограниченном количестве), морковь, свекла, тыква, кабачки, цветная капуста отварные, запеченные, паровые, непротертые и в виде пюре; листья салата и петрушки, свежие помидоры в виде салата; мелко нашинкованная молодая зелень в качестве добавки к блюдам.



Фрукты, ягоды, сладости: свежие зрелые фрукты и ягоды (кроме дынь, абрикосов, арбузов и слив), сырые, в натуральном виде, печеные, сухие фрукты и ягоды, спелые сорта яблок и груш (не более 200 г в день), при хорошей переносимости – мандарины и апельсины, мармелад, пастила, зефир, сахар.



Крупяные и макаронные изделия: различные рассыпчатые каши (кроме пшенной и перловой) на воде, на мясном бульоне, с добавлением молока или третьей части 10% сливок, паровые и запеченные пудинги, котлеты (без панировки), плов, зразы, клецки, оладьи, отварная вермишель, мелко нарубленные макароны, молочная лапша в виде гарниров, запеканок, пудингов. В каши при приготовлении добавляются смеси сухие белковые композитные («ДИСО» Нутринор®).



Жиры: масло сливочное (не жарить) добавляется в готовые блюда, дается в натуральном виде к столу не более 10 г на 1 прием.



Закуски: заливная рыба, язык, телятина, сыр неострый, черная икра, докторская колбаса, вымоченная сельдь, нежирная ветчина.



Соусы и пряности: соусы на овощном отваре, мясном бульоне с использованием лаврового листа, укропа, листьев петрушки, корицы; соус молочный бешамель с добавлением небольшого количества сметаны; фруктовые соусы.



Напитки и соки: отвар шиповника, чай натуральный с молоком или сливками, кофе с молоком или сливками и черный кофе некрепкий, соки фруктовые (кроме виноградного), ягодные, соки овощные (кроме капустного), разведенные на 1/3 водой.

ЗАПРЕЩЕННЫЕ ПРОДУКТЫ И БЛЮДА:



Черный хлеб, пшено, перловка, капуста белокочанная, фасоль, горох, чечевица, грибы, жирные сорта мяса и рыбы, жареные блюда, огурцы, репа, редька, редис, щавель, шпинат, лук, чеснок, свежие дыни, абрикосы, арбузы, сливы, виноградный сок, неразбавленные овощные соки, капустный сок; мясные, рыбные, овощные консервы, шоколад, какао, мед.

При хорошей переносимости разрешается добавление в супы капусты белокочанной, зеленого горошка, молодой фасоли, свеклы, в рацион вводится цельное молоко, молодая мелко нашинкованная зелень, мандарины и апельсины, мармелад, пастила, зефир.