



ДИЕТА № 2

Больным острым гастритом и хроническим гастритом (с сохранной секрецией и секреторной недостаточностью) в стадии затихания обострения рекомендуется диета №2

Имеет целевым назначением обеспечить полноценное питание, нормальное восстановление нарушений функций органов пищеварения.

Общая характеристика. Диета физиологически полноценная, с рациональной кулинарной обработкой продуктов, исключением продуктов и блюд, являющихся нагрузочным для органов желудочно-кишечного тракта (долго задерживающихся в желудке), трудно перевариваемых, раздражающих слизистую, рецепторный аппарат желудочно-кишечного тракта.

Калорийность и состав. Белки — 100–120 г, жиры — 100–120 г, углеводы — 400–450 г, калорийность — 3000–3500. Свободная жидкость — 1,5 л, поваренная соль до 15 г. Вес суточного рациона — 3000 г. **Режим питания** — 4-5 раз в сутки. **Температура пищи:** горячих блюд — 57–62°, холодных — не ниже 15°.

Перечень рекомендуемых блюд

Хлеб и хлебобулочные изделия

Хлеб пшеничный вчерашний, сухой бисквит, сухое печенье, 1-2 раза в неделю — ограниченное количество хорошо выпеченных несдобных булочек и печеных пирогов с вареньем, мясом, рисом, яйцами, яблоками, джемом из сладких сортов ягод и фруктов, ватрушки с творогом, при хорошей переносимости — ржаной сеяный хлеб.

Супы

На обезжиренном мясном или рыбном бульоне с различными крупами (кроме пшена), вермишелью, овощами (картофель, морковь, кабачки, тыква, цветная капуста), при хорошей переносимости разрешается также капуста белокочанная (только листья), зеленый горошек, молодая фасоль, свекла.

Блюда и гарниры из овощей

Овощи вареные, тушеные и запеченные кусочками и в виде пюре, овощные запеканки. Разрешается картофель, кабачки, тыква, морковь, цветная капуста, при хорошей переносимости также капуста белокочанная, зеленый горошек, молодая фасоль, свекла.

Блюда из яиц

Яйца всмятку, паровые, запеченные и жаренные омлеты, блюда из взбитых яичных белков (снежки, меренги).

Блюда из мяса и рыбы

Мясо и птица, нежирные сорта без сухожилий и кожи, куском в отваренном виде или рубленые (жаренные без панировки и запеченные). Рыба нежирная куском и в виде рубки отварная, запеченная, жаренная без панировки.

Блюда и гарниры из круп, бобовых и макаронных изделий

Различные рассыпчатые каши на воде с добавлением молока или 1/3 части 10%-ных сливок (кроме пшенной и перловой), паровые и запеченные пудинги, отварная вермишель, мелкорубленые макароны.

Молоко, молочные продукты и блюда из них

Молоко пресное только в блюдах, при хорошей переносимости можно употреблять в чистом виде кислые молочные напитки с невысокой кислотностью, творог, свежий в натуральном виде из пастеризованного молока и в блюдах (пудинги, запеканки, ленивые вареники, ватрушки), сметана свежая не более 15 г на блюдо.

Закуски

Заливная рыба, телятина, язык, курица, жаренная в духовом шкафу телятина, мясные и куриные рулеты в холодном виде, сыр неострый ("Угличский", "Ярославский" и др.), нежирная ветчина, колбаса "Докторская", "Молочная", вымоченная сельдь, черная икра, свежие помидоры, лиственный салат из вареных овощей со сметаной, мясом, рыбой, яйцами (без соленых огурцов, квашенной капусты).

Жиры

Масло сливочное к столу добавлять в готовые блюда и использовать для обжаривания мясных и рыбных блюд.

Сладкие блюда, сладости, фрукты и ягоды

Кисели, компоты, желе, муссы из сладких сортов ягод и фруктов, печеные яблоки и груши, при хорошей переносимости разрешаются и разнообразные кислые сорта ягод и фруктов (клюква, лимоны и т.д.), мармелад, зефир, пастила, сливочная карамель, ирис, варенье и джемы, в сыром виде сладкие и нежные сорта ягод и фруктов (клубника, земляника, малина, яблоки и груши без кожуры), при хорошей переносимости мандарины, апельсины, арбуз, виноград без кожицы не более 100–200 г в день, фруктовые и ягодные соки из сладких сортов ягод и фруктов (яблочный, клубничный, вишневый, мандариновый, апельсиновый — домашнего приготовления, свежеприготовленные).

Соусы и пряности

Зеленый укроп, петрушка, корица, гвоздика, ваниль в небольшом количестве, лавровый лист, душистый перец, соус молочный бешамель без пассировки, с добавлением сметаны, сливочного масла, томатного сока, фруктовые соусы.

Напитки

Чай, кофе с молоком и сливками, черный кофе, отвар шиповника, черной смородины.

Вы можете записаться к специалистам ГАУ РО «ОКДЦ»:

- по телефону 8 (863) 227-00-00
- отправив sms-сообщение со словом «заказ» на номер 8-918-529-03-55
- на нашем сайте okdc.ru