



Питание



при заболеваниях пищевода

(гастроэзофагеальной рефлюксной болезни (ГЭРБ),
эзофагитах)



ИСТОК
КЛИНИКА
ЗДОРОВЬЯ

Основные принципы

РЕЖИМ ПИТАНИЯ

Частое дробное питание (5-6 раз в сутки) **средними порциями**.



Мы можем **уменьшить кислотность в желудке**, если будем есть небольшими порциями несколько раз в день. Когда мы едим, наш желудок начинает переваривать пищу с помощью соляной кислоты. Если мы съедаем много пищи за один раз, желудок может переполниться и растянуться, что приведет к избыточной выработке кислоты. Но если мы будем питаться небольшими порциями, этого не произойдет.

ПОЛОЖЕНИЕ ПОСЛЕ ЕДЫ

Не ложиться и не пребывать в неудобном сидячем (полусогнутом) **положении** в течении 1.5-2 часов **после приема пищи, не принимать пищу** непосредственно **перед сном**.



Важнейшим аспектом лечебного питания является **своевременная эвакуация пищи из желудка в кишечник**. Лежачее и полусогнутое сидячее положение затрудняют нормальную эвакуацию пищи из желудка.

ОДЕЖДА

Нежелательно носить тесную одежду, затягивать туго пояс.



Переедание и ношение тесной одежды **повышают давление в брюшной полости** и способствуют забросу желудочного содержимого в пищевод.

ПОЛОЖЕНИЕ ВО СНЕ

Спать целесообразно **с возвышенным изголовьем**.

*Таким образом, с помощью **модификации образа жизни** можно **уменьшить выраженность гастроэзофагеального рефлюкса!***

Способы приготовления и физические характеристики пищи

Пища должна быть:

- **приготовлена на пару**
- **в вареном виде**
- **в тушеном виде**

Температура

подаваемых блюд

должна быть

в пределах **40-50°C**



Механически грубая пища может травмировать слизистую пищевода и дольше находиться в желудке, что способствует дополнительной секреции соляной кислоты, избыточной перистальтике желудка и рефлюксу желудочного содержимого в пищевод. Это может усилить изжогу, отрыжку, срыгивание и провоцировать появление болей в эпигастрии и за грудиной.

Оптимальная температура пищи обеспечивает своевременную эвакуацию пищи из желудка. При употреблении холодных блюд пища долго задерживается в просвете желудка, поскольку адекватное пищеварение начинается только при достижении температуры 38°C внутри пищевого комка. Горячая пища обладает травмирующим действием на слизистую пищевода и желудка.



Рекомендованные и нежелательные продукты и блюда при ГЭРБ



ЖИРЫ

- ✗ **Нельзя:** сало, животный жир в мясных блюдах, пережаренное масло.
- ✓ **Можно:** масло сливочное несоленое, подсолнечное и оливковое в натуральном виде или добавленные в блюда.

ХЛЕБ И МУЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ

- ✗ **Нельзя:** хлеб ржаной свежий, блины, пирожки, пироги, сдоба.
- ✓ **Можно:** хлеб пшеничный из муки высшего и 1-го сорта вчерашней выпечки или подсушенный; не сдобные булочки (1-2 раза в неделю); сухой бисквит, не сдобное печенье (песочное, крекеры).



РЫБА

- ✗ **Нельзя:** жирные виды (осетрина, севрюга и др.), копченая, соленая, жареная.
- ✓ **Можно:** нежирные виды без кожи куском или в виде котлетной массы в отварном виде, заливная на овощном отваре.

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

- ✗ **Нельзя:** молочные продукты с высокой кислотностью, острые сыры.
- ✓ **Можно:** молоко цельное (добавлять в чай, каши), однодневная простокваша, свежие неокислая сметана и творог в блюдах (ленивые вареники, запеканка, пудинг и пр.); сыр неострый протертый.

МЯСО И ПТИЦА

- ✗ **Нельзя:** жирные и жилистые сорта мяса и птицы в жареном виде, консервы.
- ✓ **Можно:** не жирные сорта мяса (говядина, телятина, кролик), курица и индейка без кожи в отварном виде или приготовленные на пару, протертые (котлеты, кнели, фрикадельки, пюре, суфле, рулет); бефстроганов из вареного мяса, отварные и приготовленные на пару язык и печень; ветчина нежирная, не жилистая, малосоленая; колбасы докторская и диетическая мелконарезанные.

ОВОЩИ

- ✗ **Нельзя:** белокочанная капуста, баклажаны, лук, чеснок, грибы, овощные консервы.
- ✓ **Можно:** свекла, картофель, морковь, цветная капуста, зеленый горошек, сваренные в воде или на пару и протертые (пюре, суфле); паровые пудинги, кабачки и тыква, нарезанные кусочками, в отварном виде; лук и чеснок в небольшом количестве в виде добавки в термически обрабатываемые блюда; изредка спелые неокислые помидоры в небольшом количестве, свежие огурцы.



СУПЫ

- ✗ **Нельзя:** на рыбном или грибном бульоне, борщ, щи, окрошка.
- ✓ **Можно:** супы из протертых овощей, молочные крупяные, протертые из вермишели или домашней лапши с добавлением разрешенных протертых овощей; супы-пюре молочные, из овощей, из заранее вываренных кур или мяса; заправляются сливочным маслом, некислой сметаной, яичным желтком.

КРУПЫ, МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ И БОБОВЫЕ

- ✗ **Нельзя:** пшено, перловая, ячневая, бобовые.
- ✓ **Можно:** каши, сваренные на молоке или воде (манная, хорошо разваренная рисовая, гречневая и геркулесовая), паровые пудинги, суфле, котлеты из молотых круп. Отварные макаронные изделия.



ЯЙЦА

- ✗ **Нельзя:** яичница и жареный омлет.
- ✓ **Можно:** всмятку или вкрутую, паровые омлет и яичница (до 2 яиц в день), сырые только перепелиные.

НАПИТКИ

- ✗ **Нельзя:** квас, пиво, крепленое вино. Крепкие алкогольные напитки, кофе, газированные напитки, соки кислых ягод и фруктов.
- ✓ **Можно:** некрепкий чай с молоком или сливками, слабое какао на молоке, сладкие фруктово-ягодные соки, отвар шиповника, пшеничных отрубей.

СОУСЫ И ПРЯНОСТИ

- ✗ **Нельзя:** острые соусы и пряности.
- ✓ **Можно:** молочные, сметанные, яично-масляные соусы. Укроп, петрушка мелконарезанная в супы и салаты, ванилин.

ПЛОДЫ, СЛАДКИЕ БЛЮДА И СЛАДОСТИ

- ✗ **Нельзя:** кислые и неспелые ягоды и фрукты в сыром виде, шоколад, халва, орехи, не протертые сухофрукты.
- ✓ **Можно:** спелые сладкие фрукты и ягоды в виде пюре, киселей, желе, муссов, протертых компотов; печеные яблоки, сладкие блюда на взбитых белках, взбитые сливки; кремы, молочный кисель; сахар, мед, джемы и варенья из сладких ягод и фруктов, пастила, зефир.

Приём ведёт
врач-терапевт,
гастроэнтеролог

ИЛЬИНА
Екатерина
Олеговна



Запись на приём
+7 (495) 597-73-00
stomistok.ru