

## Стол №1

**Показания:** язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки в стадии обострения и нестойкой ремиссии; острый гастрит; хронический гастрит с нормальной и высокой кислотностью в стадии нерезкого обострения; гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь.

**Режим питания:** 4-5 раз в день.

**Срок назначения:** не менее 2-3 месяцев.

**Особенности питания:** Пищу подают в полужидком или желеобразном виде теплыми, мясные блюда и картофель без поджаривания. Ограничивают содержание поваренной соли.

### Продукты:

Продукты	Рекомендовано	Исключить
Хлеб и выпечка	Хлеб белый пшеничный, вчерашний, подсушенный. Сухой бисквит. Сухое несдобное печенье	Черный хлеб, сдобные мучные изделия
Первые блюда	Супы из протертых круп, картофеля и овощей (кроме капусты). Молочные супы с вермишелью, лапшой, рисом, манной крупой	Мясные и рыбные бульоны. Овощные и грибные навары
Мясо	Нежирные сорта мяса (говядина, телятина, курица, индейка, кролик) без сухожилий и жира в отварном и паровом виде, протертое. Нежирное и нежесткое мясо куском. Некрепкий студень	
Рыба	Нежирные сорта рыбы (судак, треска, серебристый хек, навага, ледяная рыба и др.) в отварном виде или куском. Заливная рыба	
Крупы и каши	Различные крупы в виде каши, пюре, суфле, пудингов, варенные на воде и на пару. Отварная вермишель, домашняя лапша, макароны мелкорубленные	Пшено. Бобовые (горох, фасоль, бобы, чечевица)
Молочные продукты	Молоко цельное и сгущенное. Сливки. Сметана (ограниченно). Простокваша однодневная. Некислый протертый творог. Творожное суфле. Творожная масса	
Овощи и зелень	Любые овощи (кроме запрещенных) в отварном протертом виде	Капуста белокочанная и красная. Репа, брюква. Шпинат, щавель. Редька, редис. Чеснок, лук
Фрукты	Спелые фрукты и ягоды сладких сортов (свежие и приготовленные). Кисели, желе, муссы, компоты из свежих и сушеных фруктов	Кислые сорта ягод и фруктов
Сладости	Мёд, сахар, варенье	
Напитки	Отвар шиповника. Некрепкий кофе. Какао с молоком. Чай с молоком или сливками. Молочный кисель. Сладкие фруктово-ягодные соки	Газированные напитки. Алкоголь

<b>Яйца</b>	Яйца всмятку. Паровые омлеты. Яйца в блюдах	Яйца сырые
<b>Соусы и специи</b>	Соусы молочные, сметанные (на крупяном отваре и молоке) без пассеровки муки, фруктовые соусы	Острые приправы. Маринады
<b>Жиры и масла</b>	Масло сливочное несоленое. Масло подсолнечное и оливковое	Тугоплавкие жиры. Маргарин
<b>Закуски</b>	Сыр неострый протертый. Ветчина нежирная мелко нарезанная. Икра	Жареные блюда. Копчености. Консервированные продукты. Соленья. Грибы

### Стол №1а

Модификация основного стола со строгим щажением слизистой оболочки желудка, которая предусматривает прием пищи в жидком, кашецеобразном и желеобразном виде.

#### Показания:

- язва желудка и двенадцатиперстной кишки (выраженное обострение);
- обострение хронического гастрита с выраженным болевым синдромом;
- состояние после желудочно-кишечного кровотечения (после строгой щадящей диеты).

**Режим питания:** 5-6 раз в день

**Срок назначения:** несколько дней

**Рекомендовано:** молоко, слизистые крупяные молочные супы с маслом; каши жидкие, протертые, молочные; яйца всмятку или паровые омлеты; паровые суфле из тощих сортов рыбы, мяса; сливочное несоленое или оливковое масло, сливки; кисели ягодные, фруктовые (некислые) и молочные, морковный, фруктовый соки, отвар шиповника, слабый чай с молоком.

Соль ограничивается до 5-8 г, жидкость — до 1,5 л. Дополнительно назначаются витамины А, С, группы В.

### Стол №1б

Назначается для осуществления плавного перехода от строгой щадящей к основной диете.

#### Показания:

- подострая фаза язвенной болезни и обострения гастрита.

**Режим питания:** 4-5 раз в день

**Срок назначения:** несколько дней

#### Особенности питания и продукты:

Пищу готовят в пюреобразном виде, добавляют 75-100 г сухарей из белого хлеба высшего сорта, мясо и рыбу в виде котлет, кнелей, фрикаделек. Чаще дают протертые молочные каши. Супы молочные, крупяные.

*Кулинарная обработка.* Пищу готовят на пару, варят и подают в протертом виде.

*Режим питания.* Пищу принимают 5—6 раз в сутки в теплом виде (40—50 СС).

<b>Рекомендуются</b>	<b>Исключаются</b>
<p><i>1. Хлеб и мучные изделия</i> хлеб пшеничный из муки высшего и I сорта вчерашней выпечки или подсушенный; несдобные булочки (1—2 раза в неделю); сухой бисквит, несдобное печенье.</p> <p><i>2. Мясо и птица</i> нежирные сорта мяса (говядина, телятина, кролик) без сухожилий и фасций, куры и индейки без кожи в отварном или паровом виде, протертые (котлеты, кнели, фрикадели, пюре, суфле, рулет и др.), телятина, кролик, цыплята в отварном виде куском, бефстроганов из вареного мяса, отварные и приготовленные на пару язык и печень. Ветчина нежирная, нежилистая, несоленая; колбасы докторская и диетическая мелконарезанные; мясной сырок, паштет из печени.</p> <p><i>3. Рыба:</i> нежирные виды без кожи куском или в виде котлетной массы в отварном или паровом виде, заливная на овощном наваре. Малосоленая зернистая икра в небольшом количестве</p> <p><i>4. Яйца:</i> всмятку, паровые омлет и яичница (2 яйца в день).</p> <p><i>5. Молочные продукты:</i> молоко цельное, сливки, однодневная простокваша, свежие некислая сметана и творог в блюдах (ленивые вареники, запеканка, пудинги и пр.); сыр неострый протертый.</p> <p><i>6. Жиры:</i> масло сливочное несоленое, рафинированное оливковое и подсолнечное в натуральном виде или добавленные в блюда.</p> <p><i>7. Крупы, макаронные изделия и бобовые:</i> каши, сваренные на молоке или воде,— манная, хорошо разваренная рисовая, протертые гречневая и геркулесовая. Паровые пудинги, суфле, котлеты из молотых круп. Отварные нарубленные макаронные изделия.</p> <p><i>8. Овощи:</i> 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. Изредка спелые некислые помидоры в небольшом количестве.</p> <p><i>9. Супы:</i> из протертых овощей, молочные,</p>	<p>хлеб ржаной, свежий, блины, пирожки, пироги, сдоба.</p> <p>Жирные и жилистые сорта мяса и птицы в жареном и тушеном виде, консервы</p> <p>жирные виды (осетрина, севрюга и др.), копченая, соленая, жареная, тушеная</p> <p>сваренные вкрутую, жареные яичница и омлет, сырой яичный белок.</p> <p>молочные продукты с высокой кислотностью, острые сыры</p> <p>другие жиры, пережаренное масло.</p> <p>пшено, перловая, ячневая, гречневая (ядрица), бобовые, цельные макароны.</p> <p>другие овощи, соленые, квашеные, маринованные овощи и грибы, овощные консервы.</p> <p>на мясном, курином, рыбном бульоне,</p>

<p>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</p> <p><i>10. Фрукты, сладкие блюда и сладости:</i> спелые сладкие фрукты и ягоды в виде пюре, киселей, желе, муссов, протертых компотов; печеные яблоки (без кожицы); сладкие блюда на взбитых белках (муссы, самбуки), взбитые сливки, кремы, молочный кисель. Сахар, мед, джемы и варенья из сладких ягод и фруктов, пастила, зефир.</p> <p><i>11. Соусы и пряности:</i> молочные, сметанные, яично-масляные соусы. Укроп мелко нарезанный в супы; ванилин.</p> <p><i>12. Напитки:</i> некрепкий чай с молоком или сливками, слабое какао на молоке, сладкие фруктово-ягодные соки, отвар шиповника, пшеничных отрубей.</p>	<p>грибном и крепких овощных наварях, борщ, щи, окрошка</p> <p>ягоды и фрукты в сыром виде, кислые и неспелые, шоколад, халва, непротертые сухофрукты.</p> <p>прочие соусы и пряности. квас, кофе, газированные напитки, соки кислых ягод и фруктов.</p>
---	--