

# Диетические рекомендации при язвенной болезни

Режим питания дробный, регулярный 5-6 раз в день

	<b>Разрешается</b>	<b>Запрещается</b>
<b>Хлеб</b>	пшеничный, вчерашней выпечки, подсушенный или сухари	ржаной, пшеничный, свежесыпеченный и сдобный
<b>Супы</b>	суп-пюре, крупяные, молочные	мясные, рыбные, овощные супы, грибные концентрированные отвары, непротертые супы
<b>Мясо</b>	нежирных сортов (говядина, телятина, курица) в отварном, протертом или паровом виде	жирные сорта мяса: свинина, утка, гусь, баранина, консервы, колбаса
<b>Яйца</b>	вареные всмятку или паровой омлет	яичница и яйца вкрутую
<b>Рыба</b>	нежирная, отварная или паровая в протертом виде или куском	жирные сорта рыбы: карп, осетрина, белуга, сом, севрюга и др.
<b>Жиры</b>	масло сливочное несоленое, подсолнечное рафинированное	сливочное масло соленое, топленое, свиной, говяжий и бараний жиры
<b>Мучные изделия</b>	отварная вермишель, мелкорубленные макароны, лапша, печенье	блины, пироги, торты, пирожные, сдоба
<b>Крупы</b>	различные в виде каш, пудингов, суфле	рассыпчатые каши
<b>Овощи</b>	картофель, морковь и свекла вареные, в протертом виде	белокачанная капуста, лук, брюква, квашеные и соленые овощи
<b>Фрукты и ягоды</b>	сладкие и спелые сорта, вареные или запеченные	блюда из кислых сортов фруктов и ягод
<b>Сладости</b>	сахар, мед, варенье, муссы, желе	шоколад, халва
<b>Соусы</b>	молочные или сметанные	соусы острые, перец, лук, горчица, уксус, хрен
<b>Закуски</b>	сыр неострый, икра паюсная и зернистая в небольшом количестве	консервы, копчености, острые закуски
<b>Молоко</b>	молоко цельное, сгущенное, сливки, сметана некислая, свежий нежирный творог	нет ограничений
<b>Напитки</b>	чай с молоком/сливками, некрепкий, фруктовые и ягодные соки, разведенные с водой, кисели, компоты	пиво, квас, газированные напитки в очень горячем или холодном виде

## Несколько полезных советов

Нормализуйте массу тела, не носите узкой одежды.



Откажитесь от курения и алкоголя.



Не следует употреблять крепкий чай, кофе (даже без кофеина), напитки, содержащие колу.



Не ешьте за несколько часов до сна.



Поднимите головную часть кровати.



При возможности избегайте приема определенных лекарств.



*Лекарственные препараты принимайте только по назначению врача.*