



ДІЄТА ПРИ ГАСТРИТІ

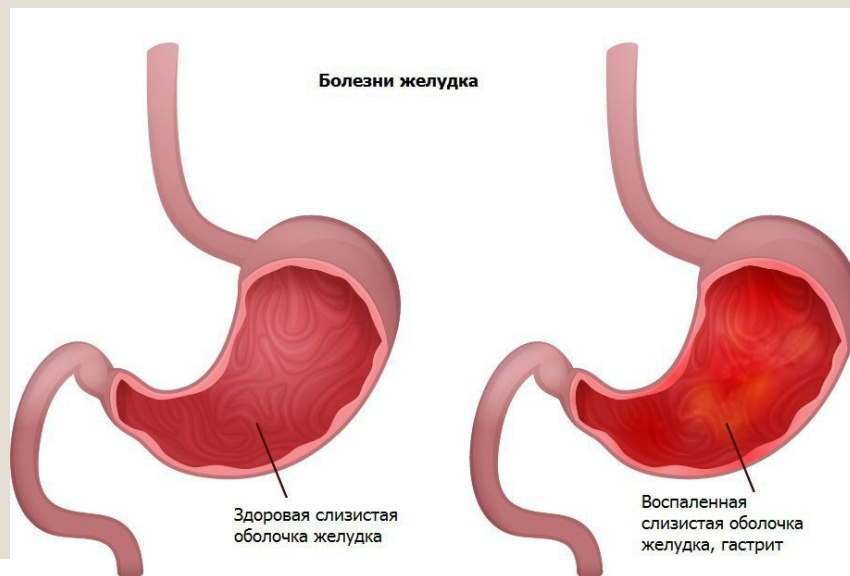
Роботу виконала
студентка II курсу
ХДУ ФБГЕ 091 «Біологія»
211 групи
Арсланова Ірина

План

1. Що таке гастрит?
2. Дієта при хронічному гастриті
 - 2.1. Правила прийому їжі при гастриті
 - 2.2. Що можна при хронічному гастриті?
 - 2.3. Що не можна при хронічному гастриті?
3. Дієта при гострому гастриті
 - 3.1. Що можна при гострому гастриті?
 - 3.2. Що не можна при гострому гастриті?
4. Гастрит з підвищеною та зниженою кислотністю
 - 4.1. Дієта при гастриті з підвищеною кислотністю
 - 4.2. Дієта при гастриті зі зниженою кислотністю

Що таке гастрит?

- Хронічний гастрит — одне з найпоширеніших захворювань травної системи. Серед захворювань шлунка він зустрічається найбільш часто і супроводжується довготривалим запальним процесом у слизовій оболонці шлунка. Внаслідок перебудови структури слизової і атрофії залозистого епітелію порушується робота шлунку.



Дієта при хронічному гастриті

- При хронічному гастриті загострення змінюються фазами ремісій. Особливий склад і режим харчування при цьому захворюванні — обов'язкова складова лікування, поряд з прийомом препаратів, фітотерапією, боротьбою з супутніми чинниками і санаторно-курортним лікуванням. Дієта при хронічному гастриті залежить від фази течії та індивідуальної переносимості. Під час загострення обмеження жорсткіші, а при ремісії раціон харчування дозволяють значно розширити. Але в будь-якому випадку, в харчуванні має міститися необхідна для нормальної роботи організму кількість поживних і мінеральних речовин, вітамінів.
- При загостренні хронічного гастриту, незалежно від кислотності, призначають дієту стіл №1. Задача дієти — забезпечити хворому шлунку спокій, позбавити його від зайвого еподрознення. Тому їжу приймають виключно в протертому вигляді, відварну або приготовану на пару. Суворі обмеження зазвичай діють на період 1-2 місяці.
- Хронічний гастрит без клінічних проявів вимагає не настільки дієтотерапії, а дотримання принципів раціонального харчування, зокрема, режиму.

Дієта стіл №1

- Сніданок: паровий омлет з 2-3 яєць, компот;
- Ланч: молоко;
- Обід: суп-пюре гречаний з печінкою, парові фрикадельки, пюре з цвітної капусти, відвар шипшини;
- Полудень: ягідний кисіль;
- Вечеря: картопляне пюре, парова риба, чай з молоком;
- Перед сном: молоко.

Правила прийому їжі при гастриті

- Дуже важливо дотримуватися режиму харчування. Не можна робити тривалі перерви між прийомами їжі. Щоб допомогти своїй травній системі працювати ритмічно, навчіться їсти в строго визначений час, 4-6 разів на день, ретельно пережовуючи їжу, бажаний після кожного прийому їжі відпочинок протягом 15 хвилин. Якщо є можливість можна на цей час прилягти.

Що можна при гастриті?

- Можна пити рідини, краще злегка теплу воду і чай.
- Дозволено прийом рідкої їжі, молочних і круп'яних супів в'язкої консистенції, пюре з нежирного м'яса і риби, яйця всмятку, невелика кількість вершкового і оливкового масла, неміцний чай, відвари, киселі, мед.



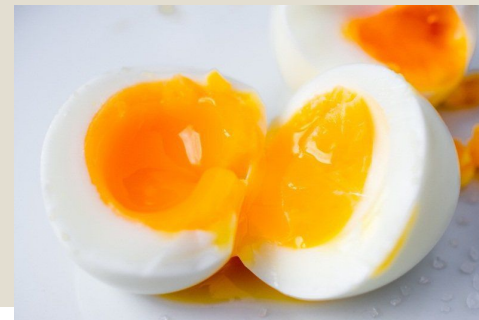
Що не можна при гастриті?

- при гастриті забороняється переїдання, тому що це дуже навантажує і без того слабкий шлунок,
- жувальна гумка,
- виключити жорсткі дієти – вони посилюють неправильну роботу шлунка,
- неконтрольований прийом їжі під телевізор, поруч з комп'ютером, і книгою,
- забороняються "перекушування" на ходу,
- сіль - необхідно вживати в мінімальній кількості,
- не можна вживати прянощі,
- слід виключити каву, міцний чорний чай.



Дієта при гострому гастриті

- Дієта при гострому гастриті шлунка повинна бути суворою. Запорака здорового харчування при гастритах — це максимальне щадіння стінок шлунка. Страви обов'язково повинні бути напіврідкої консистенції, не гарячими і не холодними, ні в якому разі не дратувати слизову шлунка і стимулювати вироблення секрету.
- У перші добу варто обійтися без харчування. Пити треба багато, це може бути прохолодний чай та мінеральна вода без газу. Вже на другий день дозволено внесення в меню киселів, рідких слизових каш начебто вівсяної, рідкого пюре з картоплі, звареної на воді, яєць некруто.
- Ця сувора дієта розрахована на фазу загострення хвороби, а потім дієту треба поступово розширювати. Людям з низькою кислотністю шлункового соку необхідно вибирати продукти, які стимулюють його вироблення, а людям з високим рівнем рН — навпаки, вживати їжу, що сприяє зниженню кислотності соку.



Що можна при гострому гастриті?

Продукти, слабо стимулюють продукування соляної кислоти:

- Чиста питна вода, мінералка без газу, слабо заварений чай.
- Сир, цукор, свіжої білий хліб.
- Проварене м'ясо і риба.
- Овочі, зварені і перетерті в пюре: картопля, морква, цвітна капуста.
- Ненаваристые овочеві супи і слизові каші.



Що не можна при гострому гастриті?

Продукти, які провокують інтенсивну вироблення шлункового соку:

- Будь-яке спиртне, солодкі газованої води.
- Кава, нежирне какао.
- Сильно просолені страви.
- Яєчний жовток.
- Круті і жирні м'ясні бульйони.
- Хліб темних сортів.
- Консервація.
- Різноманітні прянощі.
- Смажені і копчені продукти, маринади.



Гастрит з підвищеною кислотністю

- Іноді шлунок починає виробляти надмірну кількість кислоти, що призводить до пошкодження слизової. Це називають гастритом з підвищеною кислотністю. Причиною захворювання часто є бактерія *Helicobacter pylori*, а також неправильне харчування, надлишок в раціоні жирної, гострої, пряної їжі.
- Принципи дієти незалежно від причин запалення слизової шлунка при лікуванні гастриту з підвищеною кислотністю важливо дотримуватися режиму харчування. Продукти не повинні провокувати виділення шлункового соку, довго перебувати в шлунку і додатково подразнювати слизову.

Гастрит зі зниженою кислотністю

- Якщо шлунок виробляє недостатню кількість соляної кислоти, їжа погано перетравлюється, а значить, організм не може забирати з продуктів корисні і поживні речовини в достатній кількості. Це і є гастрит зі зниженою кислотністю. Захворювання дуже небезпечне, так як недостатня кількість калорій і вітамінів впливає на роботу всього тіла.
- Основне завдання харчування при цьому типі гастриту - стимулювати вироблення ферментів і кислоти шлунком, прискорити проходження їжі в кишківник.

ЗВЕРНІТЬ УВАГУ!

Тільки лікуючий лікар поставить вам правильний діагноз і призначить відповідну дієту. При дієтотерапії хронічних гастритів враховується стан секреторної функції шлунка, супутні захворювання органів травлення, а також фази захворювання: загострення, неповна або повна ремісія.



Дієта при гастриті з підвищеною кислотністю

- При гастриті з підвищеною кислотністю виключіть з раціону міцні м'ясні і рибні бульйони, грибні й овочеві відвари, м'ясо, птицю або рибу в смаженому і тушкованому вигляді, а також солоне, копчене або в'ялене м'ясо або рибу.
- Не рекомендуються м'ясні, рибні та овочеві консерви (особливо в томаті), прянощі та пряні овочі, кислі і незрілі ягоди і фрукти, міцний чай і кава.
- Дотримуючись певної дієти, обов'язково раз на місяць протягом тижня пийте свіжий сік картоплі по півсклянки натще за 1 годину до обіду. Вранці корисна гречана каша. З гречаної крупи можна приготувати відмінне «ліки»: крупу підсмажити до темно-коричневого кольору, стовкти, просіяти. Приймати по щіпці 3 рази на день. Води (бажано талої) пити багато.



Дієта при гастриті з підвищеною КИСЛОТНІСТЮ

В ПЕРШУ ЧЕРГУ НЕОБХІДНО ЗНИЗИТИ КИСЛОТНІСТЬ ШЛУНКА.

Виключити всі продукти з вираженими волокнами клітковини, які можуть пошкодити і без того запалену слизову шлунка.

До таких продуктів відносяться:

- м'ясо, що містить жили
- редиска
- ріпа
- мюслі
- хліб з висівками



Виключити продукти, що підвищують кислотність:

- цитрусові
- газована вода
- чорний хліб
- кава
- алкогольні напої
- білокачанну капусту.



Дієта при гастриті з підвищеною кислотністю

Стежити за температурою споживаних продуктів:

- їжа не повинна бути дуже гарячою або дуже холодною.
 - виключіть різного роду солодощі, кондитерські вироби.
 - не можна вживати нежирні кисломолочні продукти, нежирне молоко.
 - не можна вживати цибулю і часник.
-
- Оптимальна температура вживаних продуктів від 15 до 60 градусів. Для перетравлення холодної їжі шлунку потрібно багато сил для перетравлення, а гаряча їжа дратує і без того запалену середу.

Дієта при гастриті з підвищеною кислотністю

ПРОДУКТИ, ЯКІ МОЖНА ВЖИВАТИ ПРИ ГАСТРИТІ З ПІДВИЩЕНОЮ КИСЛОТНІСТЮ:

- Нежирне пісне м'ясо. До такого типу м'яса відноситься куряче м'ясо без шкіри і м'ясо кролика.
- Дуже корисна річкова риба, в якій знаходиться ненасичені жирні кислоти, які благотворнішим чином діють на пошкоджену слизову і сприяють відновленню пошкоджених тканин.
- Всі види жирного молока - коров'яче, козяче, овече. Молоко необхідно обов'язково кип'ятити.
- Дозволяється вживати білки яєць.
- Морепродукти, за винятком риби з хрящами, які можуть поранити і без того слабку слизову.
- Каші які дозволені - вівсяна і гречана.
- Овочі - морквина, горошок зелений, кабачки, буряк, гарбуз, кріп, петрушка, листя зеленого салату, помідор, але необхідно попередньо зняти з нього шкірку.
- Фрукти і ягоди малина, полуниця, суниця. Краще вживати у вареному вигляді. Якщо вживаєте свіжі ягоди і фрукти необхідно їх перетерти і їсти не на голодний шлунок.
- Рекомендовані чаї - ромашковий чай, чай з м'ятою, настої шавлії, деревію, полину.

Дієта при гастриті зі зниженою кислотністю

ПРОДУКТИ, ЯКІ ДОЗВОЛЕНІ ПРИ ГАСТРИТІ ЗІ ЗНИЖЕНОЮ КИСЛОТНІСТЮ:

- м'ясо нежирних сортів - куряче, м'ясо кролика, добре проварене.
- риба тушкована.
- з овочів можна вживати білокачанну (трохи) капусту, цвітну, броколі, готувати овочі треба на пару або відварювати, корисна тушкована морква.
- в разі зниженої кислотності при гастриті можна ввести в раціон невелику кількість цитрусових.
- корисний мед.
- настої лопуха, компоти з агрусу, брусниці, чай з цукром.
- можна вживати кисломолочні продукти, але слід виключити молоко.

Дієта при гастриті зі зниженою кислотністю

- При гастриті зі зниженою кислотністю виключіть з раціону страви із здобного тіста, свиняче сало, смажені продукти, чорний хліб, цільне молоко, газовані напої, маринади. У період загострення хвороби не можна вживати сирі овочі і фрукти. Бажано 3 рази на день пити по 100 мл соку чорної смородини. Корисно до їжі з'їдати 1 ч. ложку тертого хрону з цукром або медом. Восени і взимку включайте в раціон свіжі ягоди журавлини.



ДЯКУЮ ЗА
УВАГУ!

Інтернет джерела

- <https://www.bsmu.edu.ua/blog/5663-vazhlivist-dietichnogo-harchuvannya-pri-gastriti/>
- <https://klinikadovira.com/ua/nashi-publikacii/gastroenterologiya-public/242-dieta-pri-gastrite>
- <https://medfond.com/hvoroba/harchuvannya-pri-gastriti-dieta.html>
- <http://gazeta.rv.ua/diyeta-pri-gostromu-gastriti/>