Рациональное питание при язвенной болезни

Главная цель питания при язве – нормализация процесса пищеварения и ускорение регенерации слизистой оболочки, которая выстилает желудок путем щажения травмированного органа.

Основные принципы лечебного питания при язвенной болезни (диета №1):

1. Создание наибольшего покоя слизистой оболочки желудка и двенадцатиперстной кишки.
2. Исключение продуктов с сильным сокогонным действием.
3. Вся пища дается в протертом виде.
4. Недопустимость введения больших объемов пищи в один прием.
5. Частое и дробное питание.
6. Исключение слишком холодной и слишком горячей пищи (не ниже 15 °С и не выше 65 °С).
7. Ограничение поваренной соли до 10-12 г в день.
8. Высокая питательная ценность рациона (белки, жиры, углеводы, минеральные соли, витамины А, В, С). Химический состав противоязвенной диеты: 100 г белков, 100-110 г жиров, 400-450 г углеводов. Калорийность диеты 3000- 3200 ккал.
9. Принимать пищу необходимо в малом объеме 4-6 раз в день. Последний прием пищи - непосредственно перед сном (лучше 1 стакан молока).