

## **Диета при атрофическом гастрите**

### **Основные принципы питания пациентов с атрофическим гастритом**

- Уменьшение количества соли в рационе
- Употребление свежих фруктов и овощей, которые содержат антиоксиданты и аскорбиновую кислоту — при отсутствии противопоказаний
- При аутоиммунном гастрите — добавки железа, витамина В<sub>12</sub> фолиевой кислоты
- Соблюдение правил гигиены

### **Диета при обострении хронического гастрита (стол № 1а)**

- Калорийность рациона — 2000 ккал (сокращение потребления углеводов)
- Температурный диапазон блюд — 55–15 °С
- Питание 5–6 раз в сутки
- Под запретом: вещества, активизирующие секрецию желудочного сока, провоцирующие раздражение слизистой желудка
- Включение витаминов и минералов
- Проваренная, жидкая, кашицеобразная пища

### **Диета при секреторной недостаточности желудка (стол № 2)**

- Калорийность рациона — 3000 ккал
- Температура пищи — нормальная
- Питание 4–5 раз в сутки
- Еда должна быть измельченной
- Белки, жиры и углеводы в достаточном количестве
- Включение витаминов и минералов
- Под запретом: жирные сорта мяса и рыбы, острые, пряные, соленые блюда, консервы из рыбы, холодные напитки и мороженое, свежие хлебобулочные изделия, жареные блюда в панировке
- Ограничение грубой клетчатки и молока.
- При стойкой ремиссии разрешается расширить ассортимент блюд.

### **Диета при нормальной и повышенной секреции (стол № 1а, стол № 1б, № 1)**

- Рекомендуется кефир или простокваша перед сном
- Под строгим запретом алкоголь, газировка, свежие овощи (непротертые), жирное мясо, соленые, копченые, маринованные блюда, борщ, щи

### **Диета № 1б**

- Калорийность рациона — 2500 ккал
- Включение витаминов и минералов
- Пища в полужидком и пюреобразном виде
- Возможно включение молочных продуктов и молока

- Допускается мясо и рыба в виде фрикаделей и пюре
- Исключаются жареные блюда, пищу можно варить или готовить на пару

#### Основные принципы диеты № 1

- Калорийность рациона — 3000–3200 ккал
- Исключаются возбудители секреции
- Исключаются химические раздражители слизистой
- Количество свободной жидкости — 1,5 л
- Включение витаминов и минеральных веществ
- Ограничение большого количества клетчатки
- Жидкая, кашицеобразная, вареная пища

#### Диета при обострении аутоиммунного гастрита

- В период обострения заболевания рекомендуется диета № 1а
- Через 2–3 дня — переход на диету № 1
- Для стимулирования функциональных желез — диета № 2

*Диета при атрофическом гастрите назначается в каждом случае индивидуально с учетом формы заболевания, его течения, стадии, сопутствующей патологии и состояния пациента.*