

Питание при язвенной болезни желудка



Питание при язвенной болезни желудка

«Мельников И.В.»

Питание при язвенной болезни желудка / «Мельников И.В.»,
— (Здоровое питание)

ISBN 978-5-457-33205-8

Язвенная болезнь характеризуется воспалением и изъязвлением слизистой желудка и двенадцатиперстной кишки. Как правило, заболевание длится месяцами, годами, то затихая, но вспыхивая вновь. Чаще улучшение бывает зимой и летом, а ухудшения – весной и осенью. Язвенная болезнь может сопровождаться гастритом с повышенной кислотностью. При этом заболевании больных часто беспокоят боли в животе. Если они возникают до еды, на пустой желудок, значит, скопилось много активного желудочного сока, который раздражает слизистую оболочку желудка. Чтобы боль устранить, надо нейтрализовать желудочный сок. Важная роль в защите слизистой оболочки желудка и кишечника от переваривающего действия желудочного сока принадлежит пище, поэтому лечебное питание необходимо организовать с максимальной пользой.

ISBN 978-5-457-33205-8

© Мельников И.В.

Содержание

ЯЗВЕННАЯ БОЛЕЗНЬ И ЕЕ ОСОБЕННОСТИ	5
ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ЛЕЧЕБНОГО ПИТАНИЯ ПРИ ЯЗВЕННОЙ БОЛЕЗНИ	6
ПИТАНИЕ ПРИ ЯЗВЕННОЙ БОЛЕЗНИ ЖЕЛУДКА И ДВЕНАДЦАТИПЕРСТНОЙ КИШКИ	7
Конец ознакомительного фрагмента.	8

ПИТАНИЕ ПРИ ЯЗВЕННОЙ БОЛЕЗНИ ЖЕЛУДКА

ЯЗВЕННАЯ БОЛЕЗНЬ И ЕЕ ОСОБЕННОСТИ

Статистика свидетельствует, что язвенная болезнь – самое распространенное заболевание органов пищеварения. Чаще она поражает мужчин, нежели женщин. Заболевают в основном люди трудоспособного возраста. При неправильном поведении (курение, злоупотребление алкоголем, пренебрежительное отношение к режиму питания и др.) язвенная болезнь может протекать тяжело, дает осложнения (кровотечение, прободение и др.), а иногда и приводит к инвалидности.

Язвенная болезнь характеризуется воспалением и изъязвлением слизистой желудка и двенадцатиперстной кишки. Как правило, заболевание длится месяцами, годами, то затихая, но вспыхивая вновь. Чаще улучшение бывает зимой и летом, а ухудшения – весной и осенью. Язвенная болезнь может сопровождаться гастритом с повышенной кислотностью. При этом заболевании больных часто беспокоят боли в животе. Если они возникают до еды, на пустой желудок, значит, скопилось много активного желудочного сока, который раздражает слизистую оболочку желудка. Чтобы боль устранить, надо нейтрализовать желудочный сок.

Важная роль в защите слизистой оболочки желудка и кишечника от переваривающего действия желудочного сока принадлежит пище, поэтому лечебное питание необходимо организовать с максимальной пользой.

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ЛЕЧЕБНОГО ПИТАНИЯ ПРИ ЯЗВЕННОЙ БОЛЕЗНИ

Основные принципы лечебного питания при язвенной болезни являются следующие:

1. Обеспечение полноценным сбалансированным питанием;
2. Соблюдение режима питания;
3. Обеспечить механическое, химическое и термическое щажение желудка и двенадцатиперстной кишки.

Одним из важнейших моментов лечебного питания является соблюдение режима приема пищи, что является даже более существенным, чем состав самой диеты.

Как только пища соприкасается со слизистой оболочкой желудка, начинается выделение в кровь очень активного вещества – гастрина, который вызывает выработку желудочного сока. Когда активность желудочного сока становится высокой, желудок, двенадцатиперстная, тонкая кишка выделяют другие факторы, которые стараются затормозить и прервать секрецию. Это основной момент в защите слизистой оболочки желудка и двенадцатиперстной кишки от самопереваривания. В нем основной смысл регулярности приема пищи – режима в лечении и профилактике язвенной болезни.

ПИТАНИЕ ПРИ ЯЗВЕННОЙ БОЛЕЗНИ ЖЕЛУДКА И ДВЕНАДЦАТИПЕРСТНОЙ КИШКИ

Для того чтобы создать максимальный покой желудку и двенадцатиперстной кишке, принимать пищу надо 5 – 6 раз в день. Принимать пищу надо малыми порциями, медленно, не торопясь. На ночь лучше всего медленно выпить стакан теплого молока.

Для того чтобы устранить боль и нейтрализовать желудочный сок, который раздражает слизистую оболочку желудка необходимо также выпить стакан теплого молока и съесть несдобную булочку. Как уже говорилось, длительных перерывов в еде допускать нельзя. На работе нужно обязательно с собой иметь вываренное, измельченное мясо, протертую рыбу – эти продукты быстрее всего впитывают желудочный сок. Полезны молоко, творог, голландский сыр, яйца. Если боль появляется через полтора – два часа после еды, рекомендуется выпить стакан любой минеральной воды, молока или воду с содой, для чего на полстакана воды нужно взять 1/4 чайной ложки соды.

Больных часто беспокоит изжога. Чаще всего она возникает у тех, кто любит сладкое – сахар, варенье, мед, есть много сдобы и других продуктов, богатых углеводами. При изжоге необходимо меньше употреблять сахар, варенье и мед. А необходимую дозу углеводов организм получить из хлеба, каши, картофеля.

Иногда обострение язвенной болезни проявляется тошнотой и рвотой. Как и при боли, нередко помогает полстакана минеральной воды. Прежде чем выпить, минеральную воду немного подогревают в бутылке с открытой крышкой, чтобы улетучился газ.

При лечении в домашних условиях необходимо соблюдать максимально щадящую диету. В этот период употребляют молоко (4 – 5 стаканов); яйца всмятку, не более трех в день; мясное, рыбное или творожное суфле; слизистый молочный суп из крупы; молочную жидкую протертую кашу из любой крупы, кроме пшена; кисели, желе. Все другие продукты, в том числе хлеб и хлебные изделия, из меню исключают. Когда боли утихают, переходят на неделю к менее щадящему питанию.

К рекомендованным ранее продуктам можно добавить белые сухари, котлеты, кнели, фрикадельки из мяса и рыбы, молочные протертые каши. Супы обыкновенно делают протертые.

При улучшении состояния меню расширяют и включают молоко, творог, сыр, яйца всмятку, паровые омлеты, крупяные молочные протертые или овощные из моркови, картофеля и свеклы супы, а также отварные или паровые мясо, рыбу, молочные протертые каши, вермишель. Хлеб разрешается белый, вчерашний, печенье несдобное, из овощей – картофель, морковь, свекла. Фрукты и ягоды берут сладкие, мягкие, из них готовят кисели, компоты.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.