

Универсальная диета при расстройствах пищеварения



Проблемы с желудочно-кишечным трактом могут возникнуть не только у людей, страдающих заболеваниями пищеварительной системы. Часто симптомы отражают не причину заболевания, а являются следствием погрешностей в питании, приема алкоголя, курения или длительного хронического стресса. Общая гастроэнтерологическая диета подходит для самостоятельного кратковременного использования, не имеет слишком строгих ограничений в пище, и помогает улучшить самочувствие, как при расстройствах пищеварения, так и при подозрении на заболевание желудочно-кишечного тракта, или после стихания симптомов пищевого отравления. Данная диета снижает нагрузку на органы желудочно-кишечного тракта: исключаются блюда, стимулирующие пищеварительную систему, усиливающие или замедляющие перистальтику (сокращение стенок) органов желудочно-кишечного тракта. При соблюдении общей гастроэнтерологической диеты необходимо употреблять физиологическую норму белков на нижней границе нормы (1-1,2 грамма на килограмм веса) и обычную норму жидкости (25 мл на килограмм веса), но ограничиваются животные жиры и быстрые углеводы. Дневной рацион должен содержать необходимое количество килокалорий в соответствии с полом, возрастом и энергозатратами.

Продукты, рекомендуемые к употреблению:

- вчерашний белый хлеб;
- грудка курицы и индейки без кожи, мясо - только в измельченном виде в смеси с птицей;
- нежирная рыба (треска, судак, окунь, минтай, хек);
- яйца (не более 2 штук в день, отварные «в мешочек» или в виде парового омлета);
- молоко (при переносимости), свежий некислый творог (4-5%, в виде запеканки, сырников, приготовленных на пару), несоленые мягкие сыры;
- рафинированные растительные масла горячего отжима;
- хорошо разваренные крупы (кроме пшена);
- нейтральные овощи (кабачки, тыква, картофель, морковь и др.) в отварном и запеченном виде;
- некислые фрукты, ягоды и сухофрукты, обязательно в термической обработке в виде киселей, компотов, желе, муссов; в сыром виде разрешается один банан в день;
- несдобное печенье и галеты.

Главный принцип общей гастроэнтерологической диеты - максимальное щажение органов пищеварительной системы.

Химическое щажение снижает нагрузку на поджелудочную железу, печень, желудок, желчевыделительную систему, уменьшает перистальтику кишечника.

Исключаются:

- острые, жареные блюда, консервы, приправы, уксус;
- ржаной хлеб;
- острые и жирные сыры, кисломолочные продукты со сроком более 2 суток от дня производства;
- кислые и концентрированные супы, блюда из капусты и бобовых;
- жирные и избыточно сладкие десерты, шоколад, мороженое

Ограничиваются:

- кофе, какао, свежевыжатые соки;
- тугоплавкие (животные) жиры и масла холодного отжима;
- яйца;
- поваренная соль (до 6–8 граммов в сутки).

Механическое щажение уменьшает газообразование и вздутие кишечника, способствует нормальной перистальтике и моторике кишечника (продвижение пищи по пищеварительному тракту).

Нужно избегать:

- переедания: принимать пищу медленно, небольшими порциями, 3-5 раз в день;
- слишком вязкой, однородной пищи (сдобная выпечка, сладости),
- газированных напитков, большого количества молочных продуктов в ежедневном рационе.

Рекомендуются:

- блюда в отварном виде или приготовленные на пару, протертые, или порезанные мелкими кусочками;
- чистая питьевая вода и ограничение употребления чая и кофе.

Термическое щажение снижает раздражение желудочно-кишечного тракта, способствует слаженности, последовательности его работы.

Рекомендуется:

-не употреблять очень горячую или очень холодную пищу, температура блюд должна составлять от 20 до 60–65 °С. Контраст температур употребляемых блюд может вызвать спазм или ожог желудочно-кишечного тракта.

Общие рекомендации при проблемах с желудочно-кишечным трактом:

- постарайтесь отказаться от вредных привычек (курения, в том числе электронных сигарет, вейпа), употребления алкоголя, газированных и энергетических напитков;
- ужинайте за 2 часа до сна;
- не ложитесь после еды в течение 1,5-2 часов;
- не носите тесную одежду и тугие пояса, ограничьте физические нагрузки на брюшной пресс.

Заведующая отделом организации
медицинской профилактики,
врач-методист

И.А. Зуева