**Лечебное питание при хроническом гастрите с пониженной желудочной секрецией**

**Факторы .причины. как когда что**

Одна из **причин развития хронического гастрита** -это нарушения принципов здорового правильного питания. К таким нарушениям относятся:

-излишнее употребление острой, грубой, пряной пищи, алкоголя;

-еда в сухомятку;

-поспешный прием пищи и недостаточное ее пережевывание;

-употребление недоброкачественных пищевых продуктов;

-нерегулярное питание;

-переедание.

Одной из главных причин развития гастрита **с секреторной недостаточностью** является недостаток белков, а также избыточное количество углеводов и (или) жиров. Поэтому при составлении меню для больного данной формой гастрита важно уделять внимание количеству этих питательных веществ.

**Диетотерапия при хроническом гастрите с пониженной кислотностью**преследует несколько целей.

**Во-первых,** как и при гастрите с повышенной кислотностью, диета должна обеспечивать максимальное щажение желудка больного: химическое, физическое и механическое.

**Во-вторых**, диета должна предупреждать дальнейшее снижение секреции желудочного сока.

**В-третьих,** – способствовать работе других органов пищеварения, страдающих при данном виде заболевания (это печень, поджелудочная железа, двенадцатиперстная кишка).

**В-четвертых**, питание должно восполнять недостаток в организме таких важных веществ, как белок, железо, витамины.

В целях щажения желудка питание должно быть дробным, его нужно разделить на 5—6 приемов пищи за сутки. Вся пища должна быть протертой, вареной или приготовленной на пару и подаваться в теплом виде.

**Рекомендованные продукты в острый период:**

* Супы на нежирном бульоне, в который добавляются протертые, хорошо проваренные крупы, хорошо разваренная мелкая вермишель или лапша, тщательно измельченные овощи.
* Рекомендуется употреблять лишь несдобные хлебобулочные изделия: подсушенный пшеничный хлеб, сухое печенье.
* Картофель, морковь, цветная капуста, кабачки в период обострений должны быть хорошо проваренными и подаваться в виде овощных пюре. В блюда можно добавлять сливочное масло в небольших количествах. Разрешается добавление одного небольшого свежего помидора.
* С целью повышения количества белка в организме необходимо ввести в рацион яйца, особенно яичный белок. Это могут быть яйца, сваренные всмятку, или омлеты из яичного белка.
* Десерты в виде киселей или протертых компотов – только из сладких сортов ягод и фруктов. Разрешается употребление в пищу печеных яблок или груш, варенья. Можно предложить больному соки из некислых ягод или фруктов, разбавленные водой (1:1). Если небольшая порция такого сока не вызовет отторжения организма, можно включить его в диетический рацион.
* Напитки– чай, какао с молоком или сливками, очень хороши отвар или сироп шиповника.

**По мере затухания обострения** больной переходит к обычному здоровому рациональному питанию.

В так называемый переходный период, когда обострение заболевания пошло на убыль, однако окончательная ремиссия еще не наступила, необходимо использовать умеренно щадящую диету, близкую к полноценному физиологическому питанию.

Суточная норма белков, жиров и углеводов, а также калорийность пищи остаются такими же, как и в острый период заболевания.

* **К разрешенным продуктам**, помимо тех, что использовались в острый период, добавляются вареная свекла и белокочанная капуста, сладкие свежие фрукты и ягоды (очищенные от кожуры), спелые арбузы, кисломолочные продукты, творог, нежирная колбаса, слабосоленая сельдь.
* Мясо, птицу и рыбу нежирных сортов можно подавать как в рубленом виде, так и кусочками, их необходимо варить или запекать, можно также несильно обжаривать, но без панировки и без образования корочки.
* Каши в периоды ремиссии разрешается готовить и рассыпчатые, можно добавлять в них молоко или сливки. Избегать следует только пшена и перловки.
* Допустимы картофель, морковь, фасоль, цветная капуста, кабачки, тыква, горох, в умеренных количествах – белокочанная капуста. Овощи варят, тушат, запекают, готовят из них овощные пюре.
* Мучные изделия при затухании хронического гастрита с секреторной недостаточностью допустимы те же, что и при других видах гастрита: подсушенный хлеб, сухари, печенье, сухой бисквит, несдобная выпечка.
* При хроническом гастрите с пониженной кислотностью употребляются кислые сорта ягод и фруктов, цитрусовые, спелые помидоры.
* В меню можно включать муссы, желе, кисели, соки из различных фруктов.

**Запрещенные продукты (при острой стадии болезни):**

* Любая сдоба.
* Жирные и жареные блюда.
* Свекла, репа, редис, белокочанная капуста, грибы, лук, чеснок, щавель, ревень.
* Соленые огурцы, квашеная капуста, маринады.
* Пряности, кетчуп, майонез.
* Алкоголь.
* Категорически запрещается курение.

Врач гастроэнтеролог Ворсина А.Д.