**Лечебное питание при хроническом гастрите с нормальной и повышенной желудочной секрецией**

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.

При хроническом гастрите лечебное питание с нормальной и повышенной желудочной секрецией выстроено так, чтобы ликвидировать воспалительные изменения в слизистой оболочке желудка.

**При обострении заболевания необходимо соблюдение 3-х принципов:**

1.механического

2.химического

3.термического щажения желудка с постепенным переходом (по мере устранения симптомов) к расширенному рациону питания.

**Принцип механического щажения**

Диеты №1а, №1б,1 обеспечивают дробное питание 5-6 раз, что создает условия для механического щажения. Оно основано на **уменьшении** количества грубой клетчатки, которая содержится в неочищенных и незрелых фруктах, капусте, огурцах, фасоли, горохе, ягодах с грубой кожицей (крыжовник, смородина). Пищу подают теплой в жидком, кашицеобразном или протертом виде. Вне обострения может быть приготовлена на пару или сварена.

**Принцип химического щажения**

Принцип **химического щажения** основан на включении в рацион продуктов, которые **связывают** избыточное количество кислоты в желудке. Это отварное мясо и рыба, белый хлеб, большинство ягод (без грубой кожицы) и фруктов (их нужно очищать). Рекомендуются такие продукты как: яйца всмятку, каши, белые сухари, сладкие фруктовые и овощные соки. Тормозят желудочную секрецию жиры (например, сливочное или растительное масло). Слизистые отвары из круп и сладкие блюда способствуют обволакиванию слизью и тем самым препятствуют раздражающему действию желудочного сока на слизистую оболочку желудка.

**Исключаются:**

Такие сильные химические раздражители как мясные бульоны, уха, крепкие овощные навары, острые, пряные, соленные, жареные блюда, крепкий чай, кофе, какао, копчености, маринады, алкогольные напитки и курение, газированные напитки, консервы, фруктовые и овощные соки.

 **Принцип термического щажения**

 Важную роль в щажении слизистой оболочки желудка имеет температура принимаемой пищи, так как секреция желудочного сока в значительной степени зависит от кровоснабжения слизистой оболочки желудка.

Установлено, что холодная пища угнетает образование кислоты в желудке, одновременно вызывая замедление процессов восстановления слизистой оболочки желудка. Горячая пища расширяет кровеносные сосуды, вызывает прилив крови к желудку и повышенное выделение желудочного сока. Поэтому при гастрите с повышенной секрецией рекомендуются блюда слегка теплые или комнатной температуры.

**Витамины при гастрите**

Важны при лечении гастрита витамины С, РР, или никотиновая кислота, В1, В2, А.Витаминами группы В особенно богаты отруби. Богатым источником витамина С является отвар шиповника.Для восполнения потребности в витамине А необходимо включить в рацион говяжью печень, морковь с растительным маслом, курагу, желток. Витамин В1 встречается в мясе и крупах. Витамин В2 содержится преимущественно в продуктах животного происхождения. Витамин РР можно получить из очень многих продуктов: мяса, рыбы, мучных изделий, круп, особенно гречневой.

Таким образом, в период обострения заболевания происходит постепенное расширение рациона №1а (до 5-7 дней) диета протертая, далее №1б (до 10-15 дней) не протёртая с переходом на №1.

**NB!**Часто гастрит с повышенной кислотностью характеризуется выраженной изжогой, болью, гипогликемией (снижение уровня сахара крови). В этом случае необходимо уменьшить количество легкоусвояемых углеводов (бананы, мед, изюм, виноград, сахар, пиво, финики, вареная морковь, белый хлеб, печенье).

**NB!**При сопутствующем поражение желчных путей показано назначение диеты №5.

**NB!**Для борьбы с запорами при гастрите целесообразно включать в рацион протертые и варенные овощи (морковь, свеклу, цветную капусту, а также молочнокислые продукты (однодневный кефир, простоквашу).

Вр гастроэнтеролог Ворсина А.Д,