Основные принципы диетотерапии при хроническом гастрите.

При хроническом гастрите диета считается важнейшей частью комплексной терапии болезни. Без обеспечения правильного питания окажутся бесполезными любые медикаментозные средства.

Второй важный фактор – стадия течения заболевания. Хронический гастрит представляет собой чередование фаз обострения и успокоения (ремиссии). Питание в эти периоды имеют свою специфику. Более жесткие требования предъявляются к нему на острой стадии. В фазе ремиссии питательный режим расширяет меню, но оно должно исключать провоцирование обострения.

Если составляется правильная диета, то хронический гастрит диктует достаточно жесткие требования. Питание не должно усугублять течение болезни, а потому вводятся списки запрещенных продуктов и продуктов с ограниченным употреблением. Несмотря на достаточно обширные ограничения, пищевой рацион должен быть полноценным, как в энергетическом, так и содержательном направлении. Он включает разнообразные блюда с необходимым белковым, жировым, углеводным, минеральным и витаминным балансом. Нельзя забывать и о вкусовых качествах еды.

Помимо меню важное значение имеют режим и правила приема пищи. Еда должна тщательно пережевываться, что необходимо для подготовки ЖКТ к ее приему.

Запивание пищи водой вредно при гастрите, перегружая желудок. При необходимости употребления жидкости во время еды, вначале все тщательно пережевывается и только потом выпивается 2-3 глотка жидкости.

Питаться необходимо достаточно часто, но небольшими объемами. Кушать можно по пяти- или шести разовой системе, при этом порции не стоит делать больше 260-280 г.

Съедать необходимо пищу в мягкой, жидкой и полужидкой консистенции. Нельзя есть грубые продукты, способные механически повредить слизистую оболочку.

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.

Диетотерапия справедливо входит, как отдельный элемент, в систему комплексного лечения хронического гастрита. Меню должно составляться при участии специалиста, и учитывать тип патологии и стадию ее течения.