

Диета при остром и хроническом гастрите, энтерите и колите, хроническом энтероколите (ДИЕТА № 2)

Режим питания: Прием пищи 4-5 раз в день без обильных приемов пищи.

Рекомендуемые и исключаемые продукты и блюда:

Продукты	Рекомендуется	Исключить
Хлеб и мучные изделия	Хлеб пшеничный из муки высшего, 1-го и 2-го сорта, вчерашней выпечки или подсушенный. Несдобные булочные изделия и печенье, сухой бисквит. До 2 раз в неделю хорошо выпеченные, остывшие, несдобные ватрушки с творогом, пироги с отварным мясом или рыбой, яйцами, рисом, яблоками, джемом.	свежий хлеб и мучные изделия, из сдобного и слоеного теста;
Закуски	Салаты из свежих томатов, вареных овощей с мясом, рыбой, яйцами (без лука, соленых огурцов, квашеной капусты), икра овощная. Сыр неострый. Вымоченная сельдь и форшмак из нее. Рыба, мясо и язык заливные, студень говяжий нежирный, из печени, ветчина без жира, икра осетровых, диетическая, докторская и молочная колбаса.	очень острые и жирные закуски, копчености, консервы;
Овощи и грибы	Картофель, кабачки, тыква, морковь, свекла, цветная капуста; при переносимости - белокочанная капуста и зеленый горошек. Вареные, тушеные и запеченные кусочками, в виде пюре, запеканок, пудингов. Котлеты запеченные и жареные без корочки. Спелые томаты. Мелкошинкованную зелень добавляют в блюда.	сырые непротертые овощи, маринованные и соленые, лук, редьку, редис, сладкий перец, огурцы, брюкву, чеснок, грибы;
Крупы	Различные каши на воде или с добавлением молока, на мясном бульоне, включая хорошо разваренные рассыпчатые каши, кроме пшенной и перловой. Паровые и запеченные пудинги, котлеты паровые или обжаренные без грубой корочки, вермишель, лапшевник с творогом или вареным мясом, плов с фруктами.	бобовые, ограничивают пшено, перловую, ячневую, кукурузную крупу.
Супы	На некрепком, обезжиренном мясном и рыбном бульоне, на отварах из овощей и грибов с мелко шинкованными или протертыми овощами, картофелем, разваренными или протертыми крупами, вермишелью, лапшой, фрикадельками. При переносимости - борщи, щи из свежей капусты, свекольники с мелкошинкованными овощами. Рассольник с протертыми овощами и заменой соленых огурцов на рассол.	молочные, гороховый, фасолевый, из пшена, окрошку;
Мясо и птица	Нежирные сорта без фасций, сухожилий, кожи: отварные, запеченные, жареные (можно смазать яйцом, но не панировать). Изделия из котлетной массы из говядины, телятины, кроликов, кур, индеек, а также молодой нежирной баранины и мясной свинины. Телятину, кролика, цыплят, индюшат можно готовить куском (реже - говядину). Язык	жирное и богатое соединительной тканью мясо и птицу, утку, гуся, копчености, консервы (кроме диетических), ограничивают свинину и баранину;

	отварной. Сосиски молочные. Блинчики с варёным мясом запеченные.	
Рыба	Нежирные виды и сорта рыб. Куском или рубленые отварные, запеченные, тушеные, жареные без панировки.	жирные виды, соленую, копченую рыбу, закусочные рыбные консервы;
Молочные продукты	Кефир, простокваша и другие кисломолочные напитки: свежий творог в натуральном виде и в блюдах (суфле, пудинг, сырники, вареники ленивые); сыр тертый или ломтиками: сметана - до 15 г на блюдо; молоко и сливки добавляют в блюда и напитки;	
Яйца	Всмятку, паровые, запеченные и жареные (без грубой корочки) омлеты: омлет белковый, с сыром.	яйца вкрутую;
Жиры	Сливочное, топленое, растительные рафинированные масла.	сало свиное, говяжий, бараний и кулинарные жиры.
Плоды, сладкие блюда, сладости	Зрелые фрукты и ягоды протертые (пюре), очень мягкие - непротертые. Компоты, кисели, желе, муссы. Компот из протертых сухофруктов. Яблоки печеные. Апельсины, лимоны (в чай, желе). При переносимости мандарины, апельсины, арбуз, виноград без кожицы 100-200 г в день. Меренги, снежки, сливочная карамель, ирис, мармелад, пастила, зефир, сахар, мед, джемы, варенье.	грубые сорта фруктов и ягод в сыром виде, ягоды с грубыми зернами (малина, красная смородина) или грубой кожицей (крыжовник), финики, инжир, шоколадные и кремовые изделия, мороженое
Соусы и пряности	На мясных, рыбных, грибных и овощных отварах, соус смешанный, белый с лимоном и др. Ванилин, корица; немного лаврового листа; зелень укропа, петрушки, сельдерея.	жирные и острые соусы, горчицу, перец, хрен;
Напитки	Чай с лимоном, кофе и какао на воде и с молоком. Соки овощные, фруктовые, ягодные, разбавленные водой, отвары шиповника и отрубей.	виноградный сок, квас;