

## Диета при язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки (ДИЕТЕ № 1)

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 и 1-го сорта вчерашней выпечки или подсушенный; сухой бисквит, печенье сухое	ржаной и любой свежий хлеб, изделия из сдобного и слоеного теста;
Закуски	Салат из отварных овощей, мяса, рыбы. Язык отварной, паштет из печени, колбаса докторская, молочная, диетическая; заливная рыба на овощном отваре, икра осетровых, изредка вымоченная нежирная сельдь и форшмак, неострый сыр, несоленая ветчина без жира	все острые и соленые закуски, консервы, копчености;
Овощи и грибы	Картофель, морковь, свекла, цветная капуста, ограничено - зеленый горошек. Сваренные на пару или в воде и протертые (пюре, суфле, паровые пудинги). Непротертые ранние тыква и кабачки. Мелкошинкованный укроп - в супы. Спелые некислые томаты до 100 г.	белокочанную капусту, репу, брюкву, редьку, щавель, шпинат, лук, огурцы, соленые, квашеные и маринованные овощи, грибы, овощные закусочные консервы
Крупы	Манная, рис, гречневая, овсяная. Каши, сваренные на молоке или воде, полувязкие и протертые (гречневая). Паровые суфле, пудинги, котлеты из молотых круп. Вермишель, макароны мелкорубленые отварные.	пшено, перловую, ячневую, кукурузную крупу, бобовые, цельные макароны
Супы	Из разрешенных протертых овощей на морковном, картофельном отваре, молочные супы из протертых или хорошо разваренных круп (геркулес, манная, рис и др.), вермишели с добавлением протертых овощей, молочные супы-пюре из овощей: суп-пюре из заранее вываренных кур или мяса, из протертых сладких ягод с манной крупой. Муку для супов только подсушивают. Супы заправляют сливочным маслом, яично-молочной смесью, сливками.	мясные и рыбные бульоны, грибные и крепкие овощные отвары, щи, борщи, окрошку;
Мясо и птица	Нежирные, без сухожилий, фасций, кожи у птиц. Паровые и отварные блюда из говядины, молодой нежирной баранины и обрезной свинины, кур, индейки. Отварные блюда, включая мясо куском из нежирной телятины, цыплят, кролика. Паровые котлеты, биточки, кнели, суфле, пюре, зразы; бефстроганов из вареного мяса. Отварное мясо, запеченное в духовом шкафу. Отварные язык и печень.	жирные или жилистые сорта мяса и птиц, утку, гуся, консервы, копчености;
Рыба	Нежирные виды без кожи, куском или в виде котлетной массы: варится в воде или на пару.	жирную, соленую рыбу, консервы;

Молочные продукты	Молоко, сливки. Некислые кефир, простокваша, ацидофилин. Свежие нектислые творог (протертый) и сметана. Творожные блюда: запеченные сырники, суфле, ленивые вареники, пудинги. Неострый сыр тертый, изредка - ломтиками.	молочные продукты с высокой кислотностью, острые, соленые сыры. Ограничивают сметану;
Яйца	2-3 штуки в день. Всмятку, паровой омлет.	яйца вкрутую и жареные
Жиры	Сливочное несоленое масло, коровье топленое высшего сорта. Рафинированные растительные масла, добавляемые в блюда.	все другие жиры
Плоды, сладкие блюда, сладости	В протертом, вареном и печеном виде сладкие ягоды и фрукты. Пюре, кисели, муссы, желе, самбуки, компоты (протертые). Меренги, снежки, сливочный крем, молочный кисель. Сахар, мед, нектислое варенье, зефир, пастила.	кислые, недостаточно спелые, богатые клетчаткой фрукты и ягоды, непротертые сухофрукты, шоколад, мороженое;
Соусы и пряности	Молочный (бешамель) без пассеровки муки, с добавлением сливочного масла, сметаны, фруктовые, молочно-фруктовые. Ограниченно - укроп, петрушка, ванилин, корица.	мясные, рыбные, грибные, томатные соусы, хрен, горчицу, перец;
Напитки	Некрепкий чай, чай с молоком, сливками, слабые какао и кофе с молоком. Сладкие соки из фруктов и ягод. Отвар шиповника.	газированные напитки, квас, черный кофе;