

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ С ГЭРБ^{1,2}

Гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь (ГЭРБ) – заболевание, вызванное нарушением двигательной функции верхних отделов пищеварительного тракта – пищевода и желудка, при котором содержимое желудка может попадать в пищевод или 12-перстную кишку, вызывая характерные жалобы (частая изжога, отрыжка кислым и пр.) и клинические проявления, выявляемые в ходе обследования. Конкретную схему лечения вам подберёт ваш лечащий врач. Тем не менее, чтобы предотвратить развитие симптомов заболевания и уменьшить их частоту необходимо придерживаться ряда ограничений, которые в первую очередь касаются питания.²

ОСНОВНЫМИ ПРИНЦИПАМИ ЛЕЧЕБНОГО ПИТАНИЯ ПРИ ГЭРБ ЯВЛЯЮТСЯ:

- Противопоказаны обильные разовые приёмы пищи (исключение переедания)
- Приём пищи 3-4 раза в день, отказ от перекусов. Прекращение употребления пищи не менее, чем за 2 часа до сна
- Исключение слишком холодной или горячей пищи (температура пищи должна быть равной 45-55°)
- Ограничение потребления жиров и поваренной соли
- Исключение алкоголя
- Спать с приподнятым не менее, чем на 15 см головным концом кровати

ПАЦИЕНТАМ С ГЭРБ ЗАПРЕЩЕНЫ

- Жирные сорта мяса и рыбы, жареное мясо и рыба, колбаса, сосиски, сардельки, консервы
- Сырые кислые овощи (в т. ч. томаты), фрукты (в т. ч. цитрусовые) и ягоды
- Крепкие мясные, рыбные и вегетарианские навары, особенно грибные
- Тугоплавкие жиры (говяжье и свиное сало и бараний жир). Жареные блюда
- Соленые и маринованные, блюда, острые закуски. Пряности
- Алкогольные напитки. Газированные напитки. Кислые соки. Крепкий чай и кофе
- Сдобное тесто, пироги, черный хлеб
- Лук, чеснок
- Мороженое. Шоколад



1. Барановский А.Ю. Диетология. Руководство, 4-е издание. СПб: Питер, 2012 – 1024с. 2. Адаптировано из: Ивашкин В.Т., Маев И.В., Труханов А.С. и др. Клинические рекомендации Российской гастроэнтерологической ассоциации по диагностике и лечению гастроэзофагеальной рефлюксной болезни // РЖГТК, 2017; 27(4):75-95. Все частные рекомендации, изменения и дополнения в диете может сделать Ваш лечащий врач, исходя из особенностей течения основного и сопутствующего заболеваний, а также с учётом Ваших индивидуальных привычек.

ПАЦИЕНТАМ С ГЭРБ РАЗРЕШЕНЫ¹



Блюда и гарниры из овощей. Картофель, морковь, свёкла, цветная капуста, ограниченно – зелёный горошек; приготовленные на пару или варёные с последующей механической обработкой – протёртые: в виде пюре, суфле или пудинга. Непротёртые тыква и кабачок; возможно добавление мелко шинкованного укропа при приготовлении блюд.



Блюда и гарниры из круп и макаронных изделий. Крупы: манная, рис, гречневая, овсяная, каши варёные на воде или молоке, полужидкие и протёртые (гречка). Паровые суфле, пудинги и котлеты из молотых круп. Вермишель и макароны в отварном виде.



Блюда из мяса и птицы. Мясо нежирных сортов – говядина, телятина, курица (грудка), свинина вырезка – свободное от сухожилий, кожи и жира. Приготавливаются в отварном или паровом виде (котлеты, кнели, фрикадели, суфле, пюре, бефстроганов из варёного мяса).



Молоко и молочные продукты. Молоко (жирность не более 2,5%), некислая сметана не более 15% жирности (для добавления в блюда), свежий некислый творог.

Яйца: всмятку или в виде парового омлета, не более 2 яиц в день.



Блюда из рыбы. Различные нежирные сорта рыбы без кожи куском или в виде котлетной массы, варёной или приготовленные на пару.



Фрукты и ягоды. Сладкие виды ягод (клубника, малина, земляника, дыня, арбуз). Фрукты – мягкие, сладкие и невяжущих сортов (яблоко, груша, персик). Употребляются в сыром, а также варёном, протёртом или в запечённом виде.



Хлеб. Белый пшеничный, выпечки предыдущего дня или подсушенный – до 40 г в день, а также в виде сухарей. Ограниченно допустимы хорошо выпеченные несдобные булочки, печеные пирожки с яблоками, картофелем, отварным мясом, яйцом, джемом. Пшеничные отруби – для использования при приготовлении блюд.



Супы. Молочные крупяные, протёртые, слизистые молочные с добавлением протёртых овощей, молочные с измельчённой вермишелью или домашней лапшой.



Сладкие блюда. Желе, кисели, протёртые компоты из разрешённых ягод и фруктов.



Жиры. Животные – сливочное масло 5-10 г в чистом виде, растительное масло – 25-30 г.



Соусы. Соусы белые молочные (бешамель). **Напитки.** Сырые соки из разрешённых ягод, овощей и фруктов, отвар шиповника, некрепкий несладкий чай.