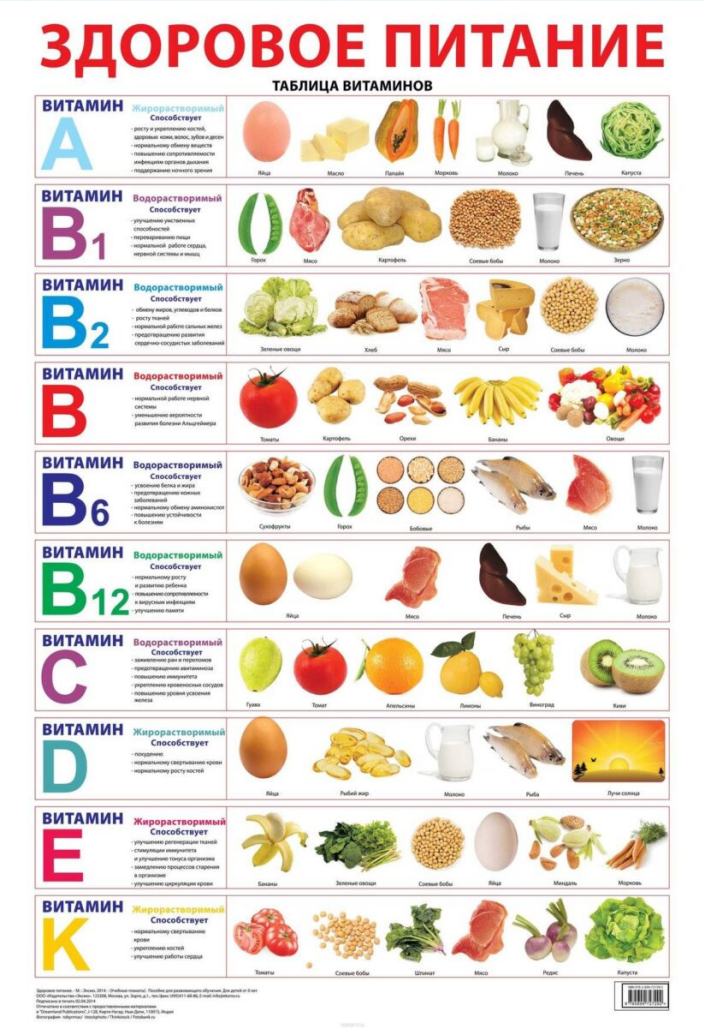

**ОГБУСО**
**«Ново-Ленинский дом - интернат для престарелых и инвалидов»**

**Адрес: 664048, город Иркутск, ул. Ярославского, дом 260**
**Телефоны:**
**приемная 8(3952)44-32-13,**
**Электронная почта: nldi@bk.ru**

# *Особенности питания людей с заболеваниями ЖКТ.*

*г. Иркутск 2022*

## ***Разрешенные продукты***

Диета при заболеваниях желудочно-кишечного тракта предусматривает включение в рацион питания:

- Пшеничного хлеба (высшего сорта)
- Хорошо разваренных негрубых круп (исключая пшенную, кукурузную, ячневую, перловку), отварной вермишели, рубленых макарон, лапши
- Нежирных сортов красного мяса и нежирной рыбы
- Супов, приготовленных на вторичном мясном/рыбном бульоне с добавлением хорошо разваренных и размятых круп и овощей
- Разрешенных овощей мелко нашинкованными на гарнир или в виде рагу и котлет. Разрешается добавлять зелень.
- Сливок/молока в качестве добавки в блюда.
- Кисломолочных продуктов (кефир, ацидофилин, простокваша) в любых количествах.
- Закусок (колбаса докторская, вымоченная сельдь, заливная рыба, сыр неострый, икра осетровых, заливной язык). Разрешены молочные и сметанные соусы с добавлением укропа/петрушки.
- Сырых спелых фруктов после удаления кожуры (яблоки, груши в сыром, тушеном/печеном виде, малина, клубника в виде желе, киселей, компотов). Из кондитерских изделий — зефир, пастила, меренги, джем, фруктовый мармелад, варенье.
- Разбавленных фруктовых/овощных соков (кроме капустного/виноградного), настоя шиповника, некрепкого чая, какао с добавлением молока.

## ***Диета при заболевании желудочно-кишечного тракта***

является важнейшим фактором комплексного лечения, а в ряде случаев является основным компонентом лечения желудка и кишечника. Поскольку желудочно-кишечный тракт представлен целым рядом органов и различными отделами кишечника существует множество заболеваний системы ЖКТ, протекающих в острой/хронической форме, проявляющихся различными клиническими симптомами. Соответственно, различается и лечебное питание. Так, при гастроэнтерологических заболеваниях (гастриты с повышенной/пониженной кислотностью, язвенная болезнь, гастродуоденит) назначаются лечебные Столы №1,2 и их разновидности.

При заболеваниях органов гепабилиарной системы (печень, желчный пузырь, желчные протоки) и поджелудочной железы назначаются различные варианты диетического Стола №5.

Основными диетами при заболевании кишечника являются лечебные Столы № 3 и 4, который представлен несколькими вариантами (А, Б, В). Среди кишечных заболеваний выделяют энтериты (острые/хронические заболевания тонкой кишки) и колиты (толстой кишки), протекающие как самостоятельно, так и сочетанно (энтероколиты) с различными функциональными расстройствами ЖКТ.

## ***Полностью или частично ограниченные продукты:***

Рацион питания лечебных столов при заболеваниях желудочно-кишечного тракта предусматривает исключение:

- Жирных сортов мяса/рыбы/птицы, копченостей, мясной/рыбной консервы, мясной продукции за исключением вареных колбасных изделий.
- Продуктов, стимулирующих секрецию органов желудочно-кишечного тракта — экстрактивных веществ (концентрированные и жирные мясные/рыбные бульоны).
- Продуктов, содержащих эфирные масла (чеснок, редис, сельдерей, лук, шпинат, редька).
- Продуктов/блюд, усиливающих процессы брожения и гниения — хлеб ржаной, бобовые, овощи с грубой клетчаткой, пиво, свежий пшеничный хлеб.
- Острых соленых, с плесенью сыров.
- Ячневой, пшённой, кукурузной и перловой крупы.
- Кулинарного/животного жира, маргарина, майонеза.
- Мороженого, шоколада, пирожных, виноградного сока.