

# Лечебное питание при гастроэзофагеальной рефлюксной болезни (ГЭРБ)

## Модификация образа жизни и режима питания:

Важнейшим принципом лечебного питания при ГЭРБ вне зависимости от фазы заболевания является частое дробное питание (5-6 раз в сутки) средними порциями.

Чрезвычайно важно не ложиться или пребывать в неудобном сидячем (полусогнутом) положении в течение 1,5-2 часов после приема пищи, не принимать пищу непосредственно перед сном.

Нежелательно носить тесную одежду, затягивать туго пояс. Спать целесообразно с возвышенным изголовьем.

Лицам с избыточной массой тела рекомендовано похудание.

Животный жир, содержащийся в продуктах, должен быть равномерно распределен на все приемы пищи и исключен (минимизирован) в последнем приеме пищи перед сном.

## Рекомендуемые продукты и блюда

**Хлеб и мучные изделия:** хлеб пшеничный из муки высшего и 1 сорта вчерашней выпечки или подсушенный; несдобные булочки (1-2) раза в неделю; сухой бисквит, несдобное печенье.

**Мясо и птица:** нежирные сорта мяса (говядина, телятина, кролик), куры и индейки без кожи в отварном или паровом виде, протертые (котлеты, кнели, фрикадельки, пюре, суфле, рулет), бефстроганов из вареного мяса, отварные и приготовленные на пару язык и печень. Ветчина нежирная, нежилистая, малосоленая; колбасы докторская и диетическая мелконарезанные.

**Рыба:** нежирные виды без кожи куском или в виде котлетной массы в отварном или паровом виде, заливная на овощном наваре.

**Яйца:** всмятку, паровые омлет и яичница (до двух яиц в день). Сырые только перепелиные.

**Молочные продукты:** молоко цельное (добавлять в чай, каши), однодневная простокваша, свежие не кислая сметана и творог в блюдах (ленивые вареники, запеканка, пудинги и пр.); сыр неострый протертый.

**Жиры:** масло сливочное несоленое (до 30 г в сутки), подсолнечное и оливковое в натуральном виде или добавленные в блюда.

**Крупы, макаронные изделия и бобовые:** каши, сваренные на молоке или воде (манная, хорошо разваренная рисовая, гречневая и геркулесовая). Паровые пудинги, суфле, котлеты из молотых круп. Отварные макаронные изделия.

**Овощи:** свекла, картофель, морковь, цветная капуста, зеленый горошек, сваренные в воде или на пару и протертые (пюре, суфле); паровые пудинги; кабачки и тыква, нарезанные кусочками, в отварном виде. Лук и чеснок в небольшом количестве в виде добавки в термически обрабатываемые блюда. Изредка спелые нектислые помидоры в небольшом количестве, свежие огурцы.

**Супы:** из протертых овощей, молочные, крупяные, протертые из вермишели или домашней лапши с добавлением разрешенных протертых овощей; супы-пюре молочные, из овощей, из заранее вываренных кур или мяса. Заправляются сливочным маслом, нектислой сметаной, яичным желтком.

**Плоды, сладкие блюда и сладости:** спелые сладкие фрукты и ягоды в виде пюре, киселей, желе, муссов, протертых компотов; печеные яблоки (без кожицы); сладкие блюда на взбитых белках (муссы), взбитые сливки, кремы, молочный кисель. Сахар, мед, джемы и варенье из сладких ягод и фруктов, пастила, зефир.

**Соусы и пряности:** молочные, сметанные, яично-масляные соусы. Укроп, петрушка мелко нарезанные в супы и салаты, ванилин.

**Напитки:** некрепкий чай с молоком или сливками, слабое какао на молоке, сладкие фруктово-ягодные соки, отвар шиповника, пшеничных отрубей.

### **Способы приготовления и физические характеристики пищи**

Пища должна быть приготовлена на пару, в вареном или тушеном виде. В периоде обострения ГЭРБ и при наличии эрозий в пищеводе все продукты должны подаваться в протертом виде.

В период ремиссии и при НЭРБ также возможно употребление запеченных блюд; при возможности адекватного пережевывания пищи, допустимо использование непротертой пищи. Температура подаваемых блюд должна быть в пределах 40-50° С.