ГЦМП ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

ХРОНИЧЕСКИЙ ГАСТРИТ/ГАСТРОДУОДЕНИТ

Пищевая привычка, которая приобретается ребенком в детском возрасте, остается с ним на протяжении всей жизни. Для этого необходимо вести здоровый образ жизни, соблюдать назначенную врачом и контролируемую родителями диету и вовремя принимать лекарства.

ХРОНИЧЕСКИЙ ГАСТРИТ/ГАСТРОДУОДЕНИТ – хроническое заболевание, характеризующееся воспалительным процессом в слизистой оболочке желудка/желудка и двенадцатиперстной кишке с нарушением моторно-эвакуаторной и секреторной функций.

Запрещены для питания детей: наваристые мясные, грибные, рыбные супы, все жареные блюда (в том числе жареные мясо и рыба), сырая растительная клетчатка (белокочанная капуста и красная капуста, репа, огурцы, редис, лук, чеснок, щавель), острые и солёные блюда, консервы, колбасы, копчёности, блины, торты и пирожные, пироги, чёрный хлеб, мороженое, газированные напитки, жёсткие и кислые сорта фруктов и ягод (например, крыжовник, смородина), растительные и животные жиры в чистом виде, жирная сметана, сливки, икра, продукты фаст-фуд, кофе.

Разрешены: вегетарианские супы из овощей (кроме белокочанной капусты), круп, вермишели, изделия из рубленых нежирных сортов мяса (говядина, телятина, курица, кролик) в отварном виде или приготовленные на пару, а в период выраженного обострения — в протёртом виде (суфле, тефтели, пюре, кнели), блюда и гарниры из овощей (за исключением указанных выше), каши, пудинги, вермишель, лапша, яйца всмятку и в виде омлета, сладкие и мягкие сорта ягод и фруктов в виде компотов, киселей, муссов и желе, печёные яблоки, молочные продукты (кисло-молочные продукты, затем молоко, свежий некислый творог в блюдах), из жиров — сливочное, оливковое или подсолнечное рафинированное масло. Блюда должны быть комфортной температуры.

Режим питания: количество приемов пищи не менее 5 раз в день.

Калорийность: суточное количество калорий для ребенка рассчитывается по формуле: 1000 ккал + 100 ккал, умноженное на возраст ребенка в годах.

Приготовление: пища готовится на пару, варится, тушится, запекается.

Д.м.н., профессор Гурова М.М.

СПб ГКУЗ «Городской центр медицинской профилактики»