

Стол №2

Показания:

- хронический гастрит с пониженной кислотностью;
- атрофический гастрит;
- хронический колит вне обострения.

Режим питания: 4-5 раз в день

Срок назначения: длительно

Особенности питания:

Разрешаются блюда вареные, тушеные, запеченные, с различной степенью измельчения.

Допускается обжаривание блюд без образования грубой корочки (не панировать в сухарях).

Продукты с высоким содержанием клетчатки и пищевых волокон подаются в протертом виде.

Исключаются трудноперевариваемые продукты, а также блюда, раздражающие слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта, чрезмерно холодные и горячие блюда.

| Продукты | Рекомендовано | Исключить |
|------------------------------|--|--|
| Хлеб и выпечка | Хлеб пшеничный белый и серый вчерашний Сухое несдобное печенье Несдобные булочные изделия | Свежий пшеничный хлеб Выпечка из сдобного и слоеного теста |
| Первые блюда | Супы на нежирных мясных и рыбных бульонах с протертыми крупами, вермишелью, овощами | Молочные супы Окрошка |
| Мясные блюда | Нежирные сорта мяса (говядина, телятина, курица, индейка, кролик) рубленые запечённые и жареные без панировки, отваренные Отварная курица без кожи | Жирное и жилистое мясо Хрящи Сало Кожа птиц |
| Рыба | Нежирные сорта рыбы: судак, треска, серебристый хек, навага, ледяная рыба Рыба отварная куском или обжаренная Заливная рыба Сельдь слабосоленая (1 раз в неделю) | Соленая, копченая, жирная рыба Рыбные консервы |
| Крупы и каши | Каши из разных круп (кроме запрещенных) Макаронники, запеканки Мелкорубленные макароны, вермишель | Каши пшеничная, перловая, кукурузная, ячневая Бобовые |
| Молочные продукты | Молоко с чаем или в составе блюд Творог Кефир Простокваша | Цельное молоко |
| Овощи и зелень | Овощные пюре Пудинги Капуста цветная отварная Кабачки, тыква тушеные | Редис Редька Огурцы Шпинат |

| | | |
|-----------------------|--|---|
| | Салаты из помидоров Ранняя мелко шинкованная зелень укропа, петрушки | Щавель Болгарский перец Чеснок Репчатый лук Квашеная капуста |
| Фрукты | Кисели, компоты, желе, муссы из сладких ягод и фруктов | Сырые фрукты особенно с твердой кожурой и семечками (красная смородина, малина, крыжовник, виноград) Сухофрукты (финики) |
| Сладости | Сахар, мед | |
| Напитки | Чай Какао с молоком Кофе Отвар шиповника и пшеничных отрубей Сладкие фруктово-ягодные соки пополам с водой | Газированные напитки Алкоголь Квас |
| Яйца | Яйца всмятку, омлеты | Яйца, сваренные вкрутую |
| Соусы и специи | Соусы мясные, рыбные, сметанные | Острые приправы и пряности, маринады |
| Жиры и масла | Масло сливочное Рафинированное растительное масло Топленое масло | |
| Закуски | Сельдь вымоченная Докторская колбаса Сыр неострый натертый Ветчина нежирная | |