

Диета после резекции желудка

Приготовление и прием пищи

Блюда протертые, полужидкие, отваривают в воде или на пару. При демпинг-синдроме желательно после еды лежать в постели или полулежать в кресле в течение 30 минут после приема пищи. При эзофагите и нарушениях глотания последний прием пищи должен быть за 2-3 часа до сна, после еды нельзя ложиться 40-45 минут. Есть стоя или сидя без наклона вперед. Приемы пищи: через каждые 2,5-3 часа, в небольшом количестве, 6-7 раз в день.

Разрешаются

Мясо: нежирные сорта (курица, говядина, телятина, индейка), предпочтительно отварное и рубленое, колбасы нежирные — докторская, сосиски молочные

Рыба: нежирные сорта, сельдь вымоченная. Мясо и рыба слегка обжаренные после отваривания разрешаются при отсутствии нарушений со стороны печени и желчевыводящих путей, сопутствующих панкреатитов

Яйца: всмятку, омлеты

Жиры: масло сливочное и рафинированное растительное в небольшом количестве, лучше в блюда

Молочные продукты: творог, творожные блюда, кефир, простокваша, сыр, сметана в качестве приправы

Овощи: морковь, свекла, кабачки, тыква, помидоры в отварном или тушеном виде. Картофель, белокочанная капуста (лучше квашеная) в ограниченном количестве

Супы: овощные, фруктовые, слизистые. Супы на мясном бульоне разрешаются при отсутствии сопутствующих заболеваний печени, поджелудочной железы и желчевыводящих путей

Блюда и гарниры из круп: гречневой, овсяной, рисовой, запеканки и каши, лучше вязкие на молоке пополам с водой или на воде

Фрукты: яблоки мягкие, некислые, абрикосы, сливы

Необходимо исключить

Хлебобулочные и кондитерские изделия, свежий хлеб, выпечку, изделия из любого вида теста.

Исключаются крепкие бульоны на основе мяса или рыбы, блюда из жирных сортов мяса и рыбы, а также продукты на их основе (консервы, колбасы, копчености), твердые животные и кулинарные жиры, жареные блюда, соленья, грибы, различные закуски, овощи и плоды в сыром виде, жирный творог, сыр, сметана, кисломолочные продукты. Нельзя включать в рацион различные соусы и приправы, пряности. Запрещается употребление напитков с газом, крепкого чая, кофе, концентрированных овощных и фруктовых соков, каких-либо алкогольсодержащих напитков.