

Хеликобактер — основная причина хронического гастрита. *H. pylori* вызывает прогрессирующее повреждение слизистой желудка и играет важную роль в развитии серьезных заболеваний, включая язвенную болезнь и онкозаболевания. О том, как правильно питаться при хеликобактерном гастрите, aif.ru рассказала врач-диетолог Анастасия Ефимова.

«Правильное питание помогает снизить воспаление и улучшить самочувствие — не только при хеликобактерном, но и при обычном гастрите.

Для снижения воспаления следует избегать раздражающих продуктов, а также тех, которые усиливают секрецию и газообразование: жирные, острые, кислые, соленые и копченые блюда, алкоголь, фастфуд, газированные напитки.

Рекомендовано частое питание небольшими порциями. Необходимо употреблять достаточное количество белка, использовать щадящие способы приготовления (тушение, варка и запекание), употреблять пищу в теплом виде, исключая холодные блюда и чрезмерно горячие, раздражающие слизистую. Куркумой его. Диетолог пояснила, какая еда снизит активность хеликобактера Подробнее

Основой питания должны стать рыба, мясо и птица нежирных сортов, каши, супы из круп на овощных бульонах (во время обострения гастрита лучше готовить супы-пюре), свежие и термически обработанные овощи, кисломолочные продукты, яйца (всмятку или в виде парового омлета), ягоды в период обострения только в обработанном виде — кисели, желе, муссы.

Рекомендуемые напитки — некрепкий черный и зеленый чай, компот из сухофруктов, кисель, отвар шиповника».

Вот примерное меню на неделю

Понедельник

Завтрак — овсяная каша, отварное яйцо, фруктовое пюре.

Обед — крем-суп из тыквы и картофеля, отварная курица с рисом.

Ужин — говяжьи фрикадельки с картофельным пюре, овощной салат.

Вторник

Завтрак — рисовая каша, омлет из двух яиц.

Обед — куриный суп, паровые биточки из нежирной говядины.

Ужин — творожная запеканка. В чём опасность хеликобактера? Подробнее

Среда

Завтрак — гречневая каша с молоком, йогурт.

Обед — рисовый суп на курином бульоне, паровые рыбные котлеты с пюре из цветной капусты.

Ужин — куриная грудка на пару.

Четверг

Завтрак — овсяная каша, варёное яйцо.

Обед — суп на овощном бульоне с отварной говядиной, отварная рыба с овощами.

Ужин — тефтели из индейки с отварным картофелем.

Пятница

Завтрак — овсяная каша, сырники.

Обед — куриный суп с фрикадельками, запечённая рыба с макаронами из твёрдых сортов пшеницы.

Ужин — картофельные котлеты с говяжьим фаршем.

Суббота

Завтрак — рисовая каша, тыквенные оладьи.

Обед — рыбный суп, отварная курица с овощным пюре.

Ужин — творожный пудинг, запечённое яблоко и груша.

Воскресенье

Завтрак — рисовая каша, суфле из овощей.

Обед — рыбный суп, отварная индейка с рисом.

Ужин — запечённая рыба с запечённым картофелем