



*здоровье и красота*

# **ЛЕЧЕНИЕ** **заболеваний** **желудка** **и кишечника**



# **Елена Алексеевна Романова**

## **Лечение заболеваний желудка и кишечника**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=303322](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=303322)*

*Лечение заболеваний желудка и кишечника / Елена Алексеевна*

*Романова.: РИПОЛ классик; Москва; 2008*

*ISBN 978-5-7905-5034-8*

### **Аннотация**

Желудок и кишечник играют очень важную роль в нашем организме, и когда эти органы оказываются пораженными какой-либо болезнью, это отражается на состоянии других органов и систем. Поэтому при обнаружении болезни желудка или кишечника необходимо как можно скорее обеспечить полноценное лечение. В данной книге пойдет речь о том, как без применения таблеток и традиционных лекарств поправить свое здоровье, научиться правильно питаться, а значит жить полноценной жизнью.

# Содержание

Введение	4
Диетотерапия при болезнях желудка и кишечника	6
Диета № 1	10
Конец ознакомительного фрагмента.	12

# **Елена Алексеевна Романова**

## **Лечение заболеваний желудка и кишечника**

### **Введение**

Книга, которую вы держите в руках, возникла благодаря насущной потребности и врачей, и пациентов. Она посвящена лечению заболеваний желудка и кишечника и содержит в себе те врачебные рекомендации, которые пациенты могут выполнять в домашних условиях. Как правило, врач не успевает подробно рассказать, а пациент не всегда может запомнить все, что ему необходимо. В результате лечение прекращается сразу после выписки из стационара или закрытия больничного листа. Такой подход не может привести к полноценному излечению от любого заболевания, и особенно это относится к болезням желудка и кишечника.

Желудочно-кишечный тракт играет совершенно особую роль в нашем организме. Его функции уникальны благодаря особым связям с внешней средой, обеспечивающим не только поступление пищи и, соответственно, энергии, но и об-

мен веществ – белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных компонентов. Поэтому при заболеваниях желудочно-кишечного тракта очень важно сохранить полноценный состав пищи и при этом использовать все возможности лечебного питания. Ведь не даром еще со времен Гиппократа, «отца медицины», известно высказывание «Сделай пищу свою своим лекарством». Поэтому на первом месте в лечении болезней желудка и кишечника находится диетотерапия. Очень близка к ней и бальнеотерапия – лечение минеральными водами.

Другим важнейшим фактором, дополняющим возможности фармакотерапии (лечение лекарственными средствами), является фитотерапия.

Лекарственные травы обладают огромным лечебным потенциалом, который чаще всего остается невостребованным, хотя при заболеваниях желудка и кишечника травы способствуют полноценному излечению или, как минимум, стойкому восстановлению функции поврежденного органа. Причина, как правило, заключается в недостаточных информированности пациента и настойчивости врача.

Пожалуй, диетотерапия, бальнеотерапия и лечение лекарственными травами – три кита, которые лежат в основании всех лечебных мероприятий при заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Поэтому ниже мы рассмотрим их более подробно, детализируя особенности при том или ином заболевании.

# **Диетотерапия при болезнях желудка и кишечника**

Правильное питание играет важнейшую роль в жизни любого человека. Широко известное утверждение, что 85% всех заболеваний связаны с неправильным питанием, в первую очередь относится к органам, находящимся в непосредственном контакте с пищевыми веществами, то есть к желудочно-кишечному тракту. И напротив, если питаться правильно или с учетом рекомендаций врача при уже развившемся заболевании, обычные продукты могут стать лекарством. Таким образом, посредством изменения пищевых привычек и использования всех возможностей лечебного питания можно добиться коррекции нарушенных функций желудка и кишечника. Лечебное питание строится с учетом характера заболевания и индивидуальных особенностей пациента. Оно должно обеспечивать физиологические потребности в пищевых компонентах, то есть в белках, жирах и углеводах, а также витаминах и минеральных веществах. Кроме того, пища должна оказывать специфическое влияние на поврежденные органы, которое заключается в химическом, механическом и термическом щажении, либо, напротив, стимуляции функций желудка и кишечника.

Такое влияние обеспечивается качественным составом

(определенным набором продуктов), способом кулинарной обработки пищевых продуктов (вид тепловой обработки – поджаривание, варка, приготовление на пару, запекание в духовом шкафу; степень измельчения), температурой пищи при подаче на стол.

В диетическом питании особая роль принадлежит температуре пищи и особенностям ее механического и химического воздействия на слизистую оболочку желудка и кишечника. Пациенту необходимо знать, что блюда, имеющие температуру ниже 15 и выше 57-60° С, оказывают раздражающее действие, а принятые натошак холодные блюда усиливают кишечную перистальтику за счет рефлекторного воздействия на температурные рецепторы желудка. Добиться нейтрального в этом отношении эффекта можно при использовании блюд, температура которых близка к 37-38° С.

Механическое воздействие пищи зависит от ее объема, степени гомогенности, консистенции, способа тепловой обработки.

Иногда бывает необходимым на некоторый срок снизить объем суточного рациона с целью максимальной разгрузки пораженных органов пищеварения. Тем же целям – оказанию меньшего механического воздействия на желудочно-кишечный тракт – служит использование пищи в жидком и кашеобразном виде.

В целом же всегда следует помнить, что диетическое питание должно тем не менее обеспечивать потребности больно-

го человека в энергии: калорийность суточного рациона призвана удовлетворять физиологическим нормам (для взрослого человека около 3000 ккал). При этом 25-30% общей калорийности приходится на 1-й завтрак; 10-15% – на 2-й завтрак; 35-40% – на обед и 15—20% – на ужин. Если пациенту необходима механическая разгрузка пищеварительного тракта, весь суточный рацион делят на 6-8 порций.

Возвращаясь к способам тепловой обработки пищи и степени их механического воздействия на желудочно-кишечный тракт, следует отметить, что жареные блюда обладают наибольшим раздражающим эффектом на слизистую оболочку желудка и кишечника. В меньшей степени такое действие оказывают блюда, запеченные в духовом шкафу. Минимальным механическим воздействием обладают блюда, отваренные в воде и паровые.

Механически щадящая диета не должна содержать грубых волокон соединительной ткани. Поэтому мясо всегда очищается от сухожилий и фасций, а птица – от кожи.

Кроме того, в механически щадящих диетах не должно содержаться продуктов, богатых растительной клетчаткой (отруби, мука грубого помола, крупа полтавская и «Артек», бобовые, пшено, свекла, морковь, зеленый горошек), или их количество в рационе уменьшается. Эти продукты дают только в вареном и протертом виде.

Химическое действие, которое пища оказывает на желудочно-кишечный тракт, определяется содержанием в ней ор-



ганических кислот, эфирных масел, экстрактивных веществ, поваренной соли, углекислоты, водорастворимых сахаров.

Диетотерапия является одним из основных патогенетических методов лечения заболеваний желудка и кишечника. При этом выбор необходимой диеты и длительность ее применения определяются состоянием пациента, а также тем, как он переносит конкретный пищевой режим.

В лечении заболеваний желудка и кишечника используется несколько основных диет, которые были разработаны врачом-диетологом Певзнером. В целом лечебных диет 15, каждой из них присвоены номера.

# Диета № 1

Диета № 1 используется пациентами, страдающими хроническим гастритом с повышенной секрецией, а также язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки (в последнем случае рекомендуется в стадии затихающего обострения, в стадии ремиссии на срок до 5 месяцев).

Диета обеспечивает потребности организма в энергии при условии лечения в условиях стационара (поликлиники) и при работе, которая не связана с физической нагрузкой. Основная цель назначения этой диеты заключается в подавлении воспалительного процесса при гастрите, заживлении язв и эрозий в желудке и двенадцатиперстной кишке.

В соответствии с этим пищу дают преимущественно протертую, отварную или приготовленную на пару, то есть механически щадящую поврежденный желудок (двенадцатиперстную кишку). Температура горячих блюд не выше  $55-60^{\circ}\text{C}$ , холодных – не ниже  $15^{\circ}\text{C}$ , что обеспечивает отсутствие дополнительных термических раздражений слизистой оболочки желудка и кишечника.

Калорийность питания при этом должна соответствовать возрастным физиологическим нормам, так же как и соотношение белков, жиров и углеводов. Что же касается витаминов, то количество витамина С и витаминов группы В должно быть повышено. Оптимальный минеральный состав до-

стигается благодаря ограничению поваренной соли.

Полностью исключаются блюда и продукты, являющиеся сильными возбудителями секреции и химически раздражающие слизистую оболочку желудка: крепкие бульоны из рыбы и мяса, грибы, жареные, жирные продукты, кофе, острые закуски, черный хлеб, спиртные напитки, необработанные овощи.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.