

Дарья Ермолаева

**СТОЛ №1
ПО ПЕВЗНЕРУ**

Издательство АСТ
Москва

УДК 641.55
ББК 36.997
Е74

Ермолаева, Дарья.

Е74 Стол №1 по Певзнеру / Ермолаева Д. Е. —
Москва: Издательство АСТ, 2026. — 160 с. +
[16 с. илл]. — («Стол №. Питание для здоровья»)

ISBN 978-5-17-179213-8

Эта книга — ваш надёжный помощник в мире лечебного питания по системе «Стол № 1». В ней собраны проверенные рецепты, которые помогут сделать рацион при гастрите, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки не только щадящим, но и по-настоящему вкусным.

Вы найдёте здесь блюда на каждый день: от нежных супов-пюре и паровых котлет до полезных десертов. Подробные инструкции по приготовлению и ценные рекомендации по составлению сбалансированного меню помогут вам легко ориентироваться в принципах диеты.

С этой книгой путь к здоровью желудка станет простым и приятным.

УДК 641.55
ББК 36.997

ISBN 978-5-17-179213-8

© ООО «Издательство АСТ»,
2026.

Введение

Диетический стол № 1 был разработан для пациентов с заболеваниями желудка, включая гастрит с высокой кислотностью и язвенную болезнь.

Цель этой диеты — максимально снизить механическое, химическое и термическое раздражение слизистой оболочки желудка, обеспечивая при этом полноценное питание и способствуя восстановлению.

Диета включает в себя блюда, которые легко перевариваются и не вызывают усиления секреции желудочного сока.

Значение стола № 1 в лечении желудочно-кишечных заболеваний трудно переоценить. Соблюдение этой диеты помогает уменьшить воспаление, способствует заживлению язв и эрозий, а также предотвращает возможные обострения.

Правильно подобранное питание по принципам Стола № 1 не только облегчает состояние пациента, но и является важной частью комплексного лечения заболеваний желудочно-кишечного тракта.

Блюда при такой диете подаются в желеобразном или полужидком виде. К столу подаются в основном в теплом виде. Недопустимы жареные блюда, важно ограничить количество соли. Обычно такая диета длится от 3 до 5 месяцев, в зависимости от тяжести заболевания. Главная особенность — это умеренность термического, механического и химического воздействий на желудок и кишечник.

Диета подразумевает использование пищи, которая мягко воздействует на желудочно-кишечный тракт. Такой подход к питанию позволяет поддерживать здоровье системы пищеварения и предотвращать развитие осложнений.

Такая диета

- предупреждает раздражение слизистой оболочки кишечника и желудка;
- ускоряет процесс заживления язв;
- нормализует работу пищеварительной системы.

Отказ от продуктов, которые стимулируют секрецию желудочного сока, предотвращает обострение заболеваний органов пищеварения. Также рекомендуется отказаться от пищи, которая трудно усваивается и долго переваривается. Такой подход позволяет не нагружать пищеварительную систему.

Блюда нужно подавать в полужидком или протертом виде: так они легче усваиваются и не создают дополнительной нагрузки на пищеварительную систему. Для сохранения полезных свойств следует отваривать, запекать или готовить еду на пару.

Чтобы нормализовать состояние желудка и кишечника нужно ограничить потребление соли и исключить из рациона продукты, богатые клетчаткой. Кроме того, рекомендуется употреблять пищу небольшими порциями, но не менее 5–6 раз в день, чтобы обеспечить постоянный приток питательных веществ.

Диета специально разработана для облегчения работы пищеварительной системы и уменьшения нагрузки на ЖКТ. Рацион должен быть щадящим и легко усвояемым.

Особенности

Разновидности «Стола №1»:

- 1а — предполагает исключение из рациона острой, жирной, жареной, копченой и маринованной пищи, свежих фруктов и овощей. Пациентам следует употреблять только теплую пищу, бога-

тую белком и углеводами. Важно также употреблять большое количество жидкости, предпочтительно — негазированной минеральной воды.

- 1б — назначается на стадии восстановления после обострения гастрита. В этот период пациенты могут постепенно вводить в рацион овощи и фрукты, но только в термически обработанном виде. Также рекомендуется употреблять молоко, каши, мясо и рыбу.

Диета предполагает дробное питание, состоящее из 5–6 подходов с максимальными интервалами в 4 часа. Последний прием пищи, например стакан молока или нежирных сливок, следует употреблять за 1,5 часа до сна.

Частые приемы пищи необходимы для поддержания стабильного уровня глюкозы в крови и ускорения обмена веществ: такой подход помогает избежать переедания и перекусов, что способствует снижению общего количества потребляемых калорий. Маленькие порции улучшают процесс переваривания пищи.

Продукты необходимо измельчить или растереть в блендере перед употреблением. Это способствует лучшему усвоению и снижает нагрузку на желудочно-кишечный тракт.

Предпочтение отдается нежирной пище. Еда с острым и кислым вкусом полностью исключается из рациона. Употребление соли и специй сводится к минимуму. Жиры плохо усваиваются и способствуют увеличению выработки желудочного сока, поэтому в рацион включается только обезжиренная пища.

Существует множество рецептов, благодаря которым еда может быть не только полезной, но и вкусной. Пища готовится с использованием методов, которые помогают сохранить питательные вещества и снизить содержание жиров и калорий. Такой подход не только

улучшает самочувствие, но и предотвращает различные заболевания, связанные с питанием.

Один из ключевых аспектов диетических способов приготовления пищи — использование пароварки. При приготовлении на пару максимально сохраняются питательные вещества, так как они не разрушаются при высоких температурах.

Еще один эффективный способ — приготовление на гриле: при этом методе готовки не используется масло или жир.

Это помогает снизить калорийность блюда и сделать его более полезным. Кроме того, приготовление на гриле придает приятный запах и вкус, делая блюда более аппетитными.

Запекание или тушение без добавления жира также сохраняет полезные свойства и снижает калорийность. Можно использовать аэрогриль, который позволяет обжаривать с минимальным количеством масла, делая блюда более диетическими.

В качестве основы для бульонов подойдет нежирное мясо: телятина, кролик, птица. Лучше всего использовать вторые бульоны, которые являются менее концентрированными. При обострении заболевания готовить супы следует на воде.

Овощи следует употреблять в ограниченном количестве. Особенно это касается белокочанной капусты, фасоли, редиса, редьки. Исключить также следует твердые фрукты с толстой кожурой.

Разрешённые продукты:

- Сгущенное и цельное молоко, кефир, нежирный творог и сыр (не соленый) — содержат важные белки и кальций, необходимые для здоровья костей и мышц.

- Супы из разваренных или протертых круп и овощей — являются легким и питательным блюдом, которое можно употреблять на обед. Супы улучшают пищеварение и продлевают чувство сытости, что исключает переедание.
- Мясные блюда (паровые котлеты, фрикадельки и тефтели) — представляют собой хороший источник белка. Отварной язык и куриная печень также могут быть включены в рацион как источник железа.
- Рыба (нежирные сорта, такие как хек и минтай) — содержит Омега-3 жирные кислоты. Они полезны для сердца и кровеносной системы. Рыбу следует включать в меню 1–2 раза в неделю.
- Крупы (рис, овсянка, гречка и манка) — представляют собой важный источник углеводов и питательных веществ. Их рекомендуется употреблять на завтрак и ужин.
- Овощи (картофель, свекла, морковь, брокколи, кабачки, тыква) — содержат витамины, минералы. В их состав также входят антиоксиданты, необходимые для борьбы с окислительным стрессом.

Допустимы жиры (сливочное и нерафинированное растительное масло) в минимальном количестве. Фрукты и ягоды, такие как сладкие яблоки, груши, бананы и клубника, содержат витамины, минералы и пищевые волокна, которые полезны для пищеварения.

Допустимые сладости — зефир, мармелад, фруктовые суфле и муссы, мед и пастила. Пить можно некрепкий чай, какао, разбавленные фруктовые соки.

Запрещённые продукты

- Мясо с высоким содержанием жира
- Все виды грибов

- Вареные и копченые колбасы
- Консервации и маринады
- Свежая выпечка
- Шоколад, конфеты
- Майонез и соусы на его основе
- Крепкий чай и кофе
- Лук, чеснок и перец

Завтраки

Завтрак при диете «Стол №1» — это не просто прием пищи, а первый и самый важный шаг к здоровью и комфорту вашего желудочно-кишечного тракта на весь день. После ночного отдыха нашему желудку нужно мягкое «включение» в работу — питательное, но максимально щадящее.

Все рецепты в этом разделе объединены одной заботой: они не должны раздражать слизистую. Мы исключили грубую клетчатку, специи и всё жареное. Вместо этого вас ждут нежные, обволакивающие каши, воздушные омлеты на пару и легкие запеканки, которые дарят чувство сытости без тяжести.

Здесь вы найдете не только привычные овсяную или манную каши, но и удивительные рецепты, способные превратить лечебное питание в маленькое утреннее лакомство. Пусть ваш день начинается с пользы и нежного вкуса!

Овсяная каша

Калории: ≈148 ккал

Белки: ≈5 г

Жиры: ≈2,7 г

Углеводы: ≈25 г

Ингредиенты:

Овсяная крупа (требующая долгой варки) — 4 ст. л.

Вода — 1 стакан

Сахар — умеренно, согласно рекомендациям диеты (при обострении исключить)

Масло сливочное — умеренно, согласно рекомендациям диеты

Приготовление:

Тщательно промойте овсяные хлопья под холодной водой.

Вскипятите воду, засыпьте овсяную крупу.

Убавьте огонь до минимума и варите на медленном огне под крышкой не менее 15 минут до полного размягчения и вязкости, периодически помешивая.

При необходимости можно варить дольше.

Подавайте только в теплом виде, не горячей и не холодной. Вне обострения можно добавить в готовую теплую кашу небольшой кусочек (до 5 г) сливочного масла.

Гречневая каша

Калории: ≈515 ккал

Белки: ≈20 г

Жиры: ≈5 г

Углеводы: ≈107 г

Ингредиенты:

Гречневая крупа — 1 стакан

Вода — 2,5–3 стакана

Соль — умеренно, согласно рекомендациям диеты (при обострении исключить)

Сливочное масло — по желанию, небольшое количество (лучше ограничить или исключить для строгой диеты)

Приготовление:

Выбирайте качественную гречку (ядрицу), тщательно промойте крупу под холодной водой, чтобы удалить пыль и примеси.

Вскипятите воду. Засыпьте промытую гречку. Убавьте огонь до минимума, накройте крышкой и варите не менее 30–40 минут, пока крупа не станет полностью мягкой, почти «размазней». При необходимости можно доливать кипяток.

В период обострения готовую кашу следует протирать через сито или измельчать блендером до пюреобразного состояния.

Подавайте только в теплом виде, не горячей и не холодной. Вне обострения можно добавить в готовую теплую кашу небольшой кусочек (до 5 г) сливочного масла.

Манная каша

Калории: ≈83 ккал

Белки: ≈2,6 г

Жиры: ≈0,3 г

Углеводы: ≈17 г

Ингредиенты:

Манная крупа — 2–3 ст. л.

Вода — 1 стакан

Сливочное масло — умеренно, согласно рекомендациям диеты

Приготовление:

Налейте в кастрюлю воду, вскипятите. В ремиссии можно добавить к воде молоко в пропорции 1:1.

Медленно всыпайте манную крупу тонкой струйкой, активно помешивая, чтобы не образовались комки. Убавьте огонь до минимума и варите кашу около 5–7 минут, чтобы крупа полностью разварилась, постоянно помешивая.

Каша должна быть жидкой или вязкой, без комочков. При обострении можно дополнительно протереть через сито или взбить венчиком.

Подавайте только в теплом виде, не горячей и не холодной. Вне обострения можно добавить в готовую теплую кашу небольшой кусочек (до 5 г) сливочного масла.

Рисовая каша

Калории: ≈121 ккал

Белки: ≈2,5 г

Жиры: ≈0,3 г

Углеводы: ≈27,5 г

Ингредиенты:

Рис круглозерный — 3 ст. л.

Вода — 2–2,5 стакана

Соль — умеренно, согласно рекомендациям диеты (при обострении исключить)

Вода или молоко (для варки)

Масло сливочное — умеренно, согласно рекомендациям диеты

Приготовление:

Тщательно промойте рис под холодной водой до прозрачности, чтобы удалить лишний крахмал.

Вскипятите воду (в ремиссии можно добавить к воде молоко в пропорции 1:1), посолите, затем засыпьте рис. После закипания варите на медленном огне под крышкой не менее 20–25 минут, при необходимости доливая горячую воду. Рис должен стать полностью мягким, почти кремообразным.

При обострении можно дополнительно протереть через сито или взбить венчиком.

Подавайте только в теплом виде, не горячей и не холодной. Вне обострения можно добавить в готовую теплую кашу небольшой кусочек (до 5 г) сливочного масла.

Омлет

Калории: ≈155 ккал

Белки: ≈13 г

Жиры: ≈11 г

Углеводы: ≈1 г

Ингредиенты:

Яйца — 2 шт.

Вода или молоко — 2–3 ст. л.

Соль — умеренно, согласно рекомендациям диеты (при обострении исключить)

Масло сливочное или растительное — умеренно, согласно рекомендациям диеты

Приготовление:

Разбейте яйца в миску, добавьте соль. Добавьте воду или молоко (в период ремиссии), хорошо взбейте вилкой или венчиком до однородной консистенции. Готовьте на пару около 20 минут, пока омлет не станет

плотным.

Подавайте без острых приправ, с тушеными овощами или зеленью (если допускается диетой).

Молочный суп с макаронами

Калории: ≈200 ккал

Белки: ≈10 г

Жиры: ≈6,6 г

Углеводы: ≈26 г

Ингредиенты:

Молоко — 250 мл

Вода — 250 мл

Маленькие макароны (например, ракушки или мелкие спиральки из муки в/с) — 2 ст. л.

Соль — умеренно, согласно рекомендациям диеты (при обострении исключить)

Сахар — умеренно, согласно рекомендациям диеты (при обострении исключить)

Масло сливочное — умеренно, согласно рекомендациям диеты

Приготовление:

Вскипятите воду, посолите. Всыпьте макароны, варите 5–7 минут.

Влейте горячее молоко, доведите до кипения. Убавьте огонь до минимума и варите ещё 10–15 минут, пока макароны не станут очень мягкими, почти распадающимися. Суп должен немного загустеть.

Макароны должны быть полностью разваренными, суп — полувязким.

В готовый суп можно вне обострения можно добавить небольшой кусочек (до 5 г) сливочного масла.

Подавать только в теплом виде.

Вареники с творогом

Калории: ≈585 ккал

Белки: ≈47 г

Жиры: ≈2–2,5 г

Углеводы: ≈99 г

Ингредиенты:

Творог — 200 г (0–5% жирности, лучше сухой или обезжиренный, тщательно растертый)

Мука — 1 стакан

Вода — 1/3 стакана

Яйцо — 1 шт. (по желанию; для более мягкого теста лучше ограничить или исключить)

Соль — умеренно, согласно рекомендациям диеты (при обострении исключить)

Сахар — умеренно, согласно рекомендациям диеты (при обострении исключить)

Приготовление:

Просейте муку, посолите, вмешайте яйцо (при обострении можно обойтись без яйца, заменив его небольшим количеством воды), замесите мягкое, эластичное тесто. Оно должно быть не очень плотным, чтобы вареники получились мягкими.

Творог смешайте с небольшой щепоткой соли (в ремиссии можно добавить до 1 ч. л. на порцию сахара). Творог обязательно протереть через сито или взбить блендером до пастообразного состояния. Никаких крупинок! Используйте не кислый, 0–5% жирности. Замесите очень мягкое, эластичное, не забитое мукой тесто. Раскатывайте не тонко (иначе будет жёстким), оптимально — 2–3 мм.

Раскатайте тесто тонко, вырежьте кружки (например, стаканом), на каждый положите чайную ложку начинки, защипните края.