

# СТОЛ №1

## Меню при гастрите

*и других заболеваниях ЖКТ*

**ХЛЕБ\*СОЛЬ®**

КНИГИ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ ЖИЗНЬ ВКУСНЕЕ

Москва

УДК 641.55:615.874.2  
ББК 36.996  
С81

Серийное оформление *Н. Никоновой*

С81      **Стол №1.** Меню при гастрите и других заболеваниях ЖКТ. — Москва : Эксмо, 2025. — 160 с. — (Диетические столы. Здоровое меню по рекомендациям врачей).

ISBN 978-5-04-218589-2

Стол №1 относится к категории «щадящих» диет, потому что блюда, разработанные для него, сводят к минимуму возможные проблемы с пищеварением и способствуют излечению уже имеющихся. В этой книге рассказано о запретах и тонкостях данного Стола, но сама книга не является медицинским пособием. Это сборник блюд, проверенных врачом-гастроэнтерологом и рекомендованных людям с проблемами ЖКТ. Рецепты можно использовать и здоровым людям в качестве полезного питания.

**УДК 641.55:615.874.2**  
**ББК 36.996**

**ISBN 978-5-04-218589-2**

© ИП Москаленко, текст, верстка, 2025  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

## Оглавление

<b>Часть 1. «Стол № 1»: Общие правила и принципы . . .</b>	<b>7</b>
Для кого предназначен этот «стол» . . . . .	8
Запреты и тонкости . . . . .	10
Общие рекомендации. . . . .	12
Как пользоваться книгой . . . . .	14
<b>Часть 2. Рецепты . . . . .</b>	<b>17</b>
Салаты и закуски . . . . .	18
Супы . . . . .	31
Каши и макаронные изделия . . . . .	45
Блюда из мяса и птицы . . . . .	57
Блюда из рыбы . . . . .	70
Овощные блюда. . . . .	83
Блюда из молока и яиц . . . . .	97
Хлеб и несдобная выпечка . . . . .	109
Десерты, напитки и блюда из фруктов . . . . .	121
Соусы . . . . .	133
<b>Часть 3. Меню . . . . .</b>	<b>143</b>
Примерное меню на 4 недели . . . . .	144
Неделя 1. . . . .	146
Неделя 2. . . . .	148
Неделя 3. . . . .	150
Неделя 4. . . . .	152
<b>Приложение . . . . .</b>	<b>154</b>
Таблица средних показателей КБЖУ . . . . .	154
Алфавитный указатель . . . . .	158

## Предисловие

Сегодня, когда медицина достигла больших высот, а фармакология предлагает сложные и весьма действенные лекарства и вакцины, может показаться, что лечебные диеты полностью утратили свою актуальность. Однако это не так. Даже при наличии сложных медицинских технологий питание остается одним из ключевых факторов, влияющих на здоровье человека. Знаменитая фраза «Ты — то, что ты ешь» справедлива во все времена хотя бы потому, что еда — значительная часть нашей жизни. И лечебные диеты, такие как «Стол № 1», которому посвящается эта книга, продолжают играть важную роль в комплексной терапии многих заболеваний, особенно связанных с желудочно-кишечным трактом.

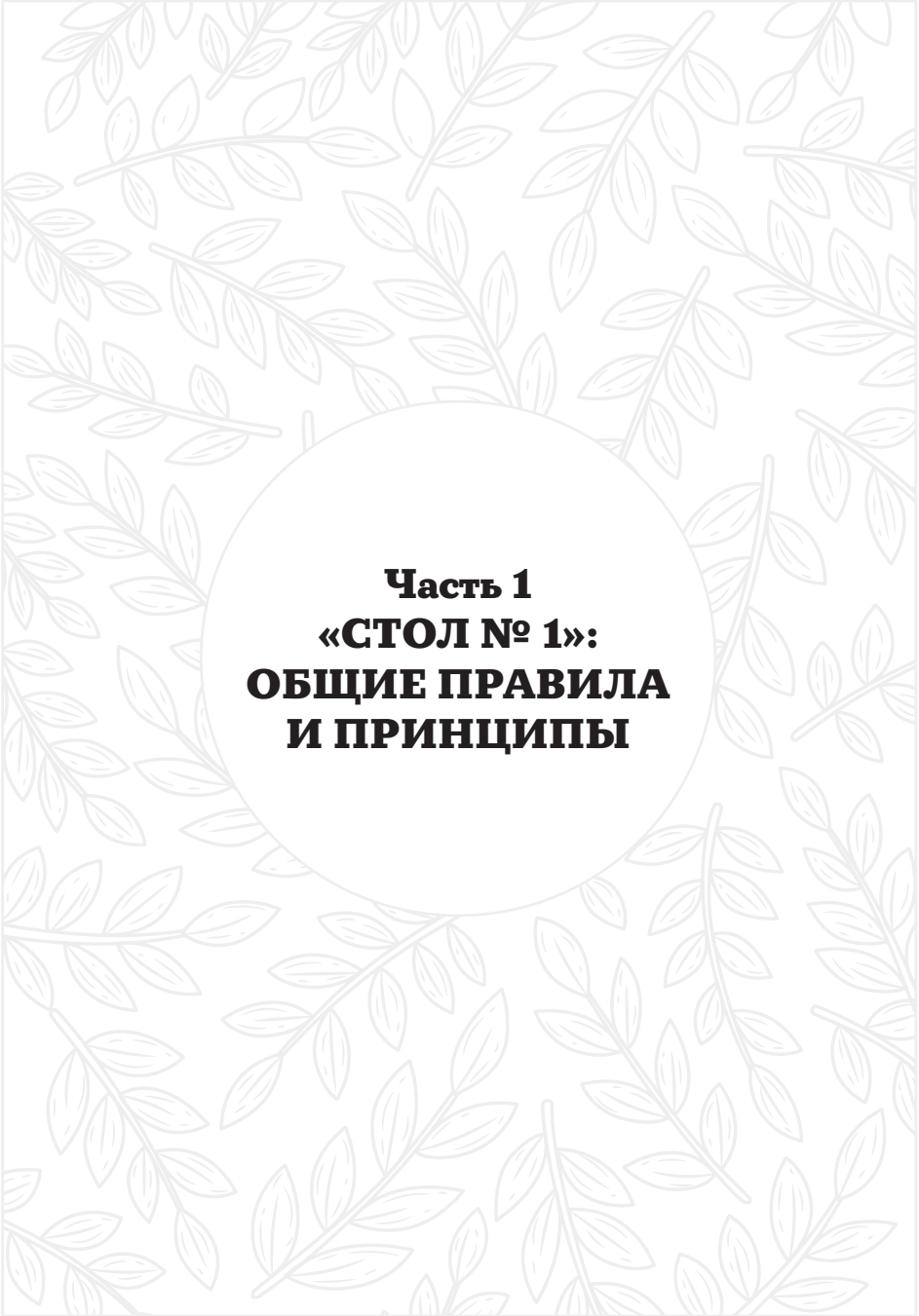
Врачи и диетологи единодушны: лечебное питание — это не просто вспомогательный метод, а полноценная часть лечения. Оно помогает снизить нагрузку на пораженные органы, ускорить процессы восстановления и предотвратить обострения хронических заболеваний. Например, при язвенной болезни желудка или гастрите с повышенной кислотностью правильно подобранная диета может значительно уменьшить болевые ощущения, нормализовать пищеварение и улучшить общее самочувствие пациента. Важно понимать, что лечебные диеты принципиально отличаются от диет, нацеленных на похудение или популяризируемых в рамках «ЗОЖ». Если последние часто носят универсальный характер и за небольшим исключением могут применяться кем угодно, то

лечебные диеты разрабатываются с учетом конкретных патологий. Они строго регламентируют состав, калорийность, консистенцию и даже температуру пищи, чтобы максимально адаптировать питание под нужды организма.

Диета «Стол № 1» в числе многих других была разработана советским терапевтом и диетологом Мануилом Исааковичем Певзнером в первой половине XX века. Эта диета была создана для пациентов с язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки, гастритом с повышенной кислотностью и другими заболеваниями ЖКТ. Ее основная задача — обеспечить щадящее питание, которое способствует заживлению слизистой оболочки и предотвращает раздражение желудка. Сейчас многие врачи признают, что некоторые рекомендации певзнеровских диет немного устарели — хотя бы потому, что за прошедшие десятилетия в нашем распоряжении появились сотни новых продуктов и лекарств. Тем не менее по сей день врачи, диагностируя у очередного пациента язвенную болезнь или гастрит, вдобавок к рецептам снабжают пациентов рекомендациями в рамках «Стола № 1».

В этой книге вы найдете подробное описание принципов диеты «Стол № 1», рекомендации относительно разрешенных и запрещенных продуктов, примеры меню и практические советы по приготовлению блюд. Конечно, с поправкой на современные реалии. Важный вопрос: можно ли пользоваться этой диетой тем, кто не страдает никакими заболеваниями ЖКТ, а просто хочет испробовать на себе принципы правильного, щадящего питания? Можно, но нужно помнить, что лечебная диета, по сути, то же лекарство. И прописывать себе диеты без консультаций с врачом весьма нежелательно. Учтите также, что в любой книге можно дать лишь рекомендации самого общего плана, а при наличии заболеваний конкретное меню нужно обсуждать только с вашим лечащим врачом.





**Часть 1**  
**«СТОЛ № 1»:**  
**ОБЩИЕ ПРАВИЛА**  
**И ПРИНЦИПЫ**

## Для кого предназначен ЭТОТ «СТОЛ»

Эту диету часто относят к категории систем так называемого щадящего питания. Ни для кого не секрет, что многие блюда, какими бы вкусными они ни были, способствуют проблемам с пищеварением, вызывая несварение, изжогу... Наиболее часто этим грешит все жареное, копченое, маринованное, обильно приправленное специями. «Стол № 1» относится к категории «щадящих» (и лечебных, конечно же), потому что блюда, разработанные для него, сводят к минимуму возможные проблемы с пищеварением и способствуют излечению уже имеющихся.

Диета «Стол № 1» назначается пациентам с заболеваниями желудка и кишечника (ЖКТ), такими как:

- ◆ **Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки (в стадии затухающего обострения или ремиссии).** Это хроническое заболевание, при котором на слизистой оболочке желудка или двенадцатиперстной кишки образуются язвы — очаги разрушения слизистой. В серьезных случаях разрушение может затрагивать более глубокие слои кишки или желудка, а в критической ситуации может возникнуть прободная язва, когда образуется сквозное отверстие в стенке органа.

В этом случае ситуация требует экстренного оперативного вмешательства и никакие «столы» уже не исправят положение.

- ◆ **Гастрит с повышенной кислотностью (в острой или хронической форме).** Это воспаление слизистой оболочки желудка, сопровождающееся повышенной выработкой соляной кислоты. Сейчас врачи относят разнообразные гастриты к числу самых распространенных болезней человечества. Причин у этого много: нерегулярное питание, пристрастие к фастфуду, использование некачественных продуктов и многочисленных химических добавок, а также высокий уровень стресса. Да, «нервная почва» часто становится причиной заболеваний, которые, казалось бы, с нервами не связаны вообще никак. Гастрит опасен тем, что на ранних стадиях он может протекать практически бессимптомно, лишь изредка напоминая о себе изжогой или болью в желудке.
- ◆ **Гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь (ГЭРБ).** Это заболевание, при котором содержимое желудка время от времени забрасывается в пищевод, вызывая раздражение его слизистой. К числу основных симптомов относят изжогу и боль за грудиной, которую часто принимают за сердечную. Это заболевание обычно вызывается плохим тонусом отделов желудка и пищевода; в особо тяжелых случаях может потребоваться оперативное вмешательство.

Назначают «Стол № 1» и в послеоперационные периоды — после операций на желудке, пищеводе, кишечнике.

Суть диеты — поставка в организм пищи, которая хорошо усваивается и при этом не раздражает ЖКТ, не требует особых усилий по перевариванию. Основная цель — снизить нагрузку на желудочно-кишечный тракт, уменьшить воспаление, способствовать заживлению слизистой оболочки.

### **Запреты и тонкости**

Существуют некоторые различия между «Столом № 1» и «Столом № 1а». «Стол № 1» назначается в период ремиссии или затухающего обострения заболеваний ЖКТ. Он менее строгий, чем «Стол № 1а», и включает более разнообразный набор продуктов. «Стол № 1а» используется в острой фазе заболеваний (например, при обострении язвы или гастрита). Эта диета более щадящая: все блюда подаются в жидком или полужидком виде, исключаются многие продукты, которые разрешены при «Столе № 1». Необходимое уточнение: в книге, которую вы держите в руках, нет деления на «Стол № 1» и «Стол № 1а» — мы собрали здесь, если можно так сказать, «среднестатистические» блюда, которые подходят при заболеваниях ЖКТ вне периодов серьезных обострений. К тому же «заболевание желудочно-кишечного тракта» — довольно растяжимое понятие, и помимо проблем, перечисленных нами выше, существует множество других. Именно поэтому мы рекомендуем, прежде чем прописывать себе блюда «Стола № 1», обязательно пройти диагностику и посоветоваться со своим лечащим врачом. К тому же нужно учитывать сторонние заболевания: например, состояние вашего ЖКТ вполне допускает употребление того или иного блюда, но в нем есть компонент, вызывающий у вас аллергию. Или, скажем, «Стол № 1» рекомендует употребление нежирной

рыбы, но у вас после употребления этого блюда появляются сильные отеки, а значит, рыбные блюда вам все же стоит ограничить.

Какие продукты в целом запрещены, а какие разрешены в рамках этой лечебной диеты?

### **ЗАПРЕЩЕННЫЕ ПРОДУКТЫ**

- ◆ острая, соленая, копченая и маринованная пища;
- ◆ жирные сорта мяса и рыбы (свинина, баранина, лосось);
- ◆ крепкие бульоны (мясные, рыбные, грибные);
- ◆ свежий хлеб, сдоба, сладкая выпечка, жаренные в масле пирожки;
- ◆ кислые фрукты и ягоды (цитрусовые, клюква, смородина), помидоры также не рекомендуются;
- ◆ газированные напитки, крепкий чай, кофе, алкоголь;
- ◆ овощи с грубой клетчаткой, а также вызывающие повышенное газообразование (капуста, редька, редис, лук, чеснок);
- ◆ консервированные, маринованные продукты, соленья;
- ◆ острые и калорийные соусы (например, майонез или восточноазиатские приправы).

### **РАЗРЕШЕННЫЕ ПРОДУКТЫ**

- ◆ нежирное мясо (курица, индейка, говядина, крольчатина) в отварном или запеченном виде;
- ◆ нежирная рыба (треска, хек, судак);
- ◆ молочные продукты (молоко, творог, сливки, некислый кефир);
- ◆ несоленое сливочное масло, растительное масло;

- ◆ цельнозерновой хлеб, несдобные лепешки и другая подобная выпечка в небольшом количестве;
- ◆ яйца (всмятку или в виде омлета);
- ◆ крупы (гречка, овсянка, манка, рис), ячневая и кукурузная крупы **не рекомендуются**;
- ◆ овощи (картофель, морковь, свекла, тыква) в отварном или протертом виде;
- ◆ сладкие фрукты (бананы, яблоки, груши) в печеном или протертом виде;
- ◆ некрепкий чай, кисель, компот из сухофруктов.

### Общие рекомендации

Важно учитывать: большое значение имеет не только то, какие продукты вы используете, но и то, каким образом вы их готовите. Общие правила таковы.

1. В рамках «Стола № 1» продукты при приготовлении лучше отваривать, запекать или готовить на пару; жареное категорически запрещается. Более того, если во время запекания вы передержали блюдо в духовке и на нем образовалась поджаристая корочка, ее лучше удалить.
2. Острые специи, сухие травы в большом количестве исключаются. Щепотка сухого укропа, положенная в кастрюлю с супом для аромата, не нанесет вреда, если ваше заболевание в данный момент находится вне стадии обострения; но не более, так как подобные приправы раздражающе действуют на желудочно-кишечный тракт. Свежую зелень, такую как укроп, петрушка и прочие, следует использовать очень ограниченно: она содер-

жит много эфирных масел, которые также могут вызвать проблемы при нездоровом ЖКТ. Вообще, мы рекомендуем при употреблении любого блюда, особенно нового для вас, очень внимательно следить за своим самочувствием и ориентироваться на ощущения: например, если даже дозволенный диетой продукт вызывает изжогу, боль или несварение, это может означать, что лично вам лучше его не использовать. Любой организм индивидуален.

3. Также в соответствии со «Столom № 1» рекомендуется ограничить количество соли. Соль (хлорид натрия) раздражает слизистые оболочки и замедляет процесс заживления при наличии проблем (язв и т. д.)
4. Больше пейте. Это относится в первую очередь к чистой воде или другим некалорийным и несладким напиткам (например, к некрепкому чаю). Соки рекомендуется разводить чистой водой как минимум в пропорции 1:1: свежевыжатый неразведенный сок при проблемах ЖКТ является довольно тяжелым напитком. Магазинные соки в бутылках и коробках при этих заболеваниях использовать не рекомендуется.
5. Не следует есть ни слишком холодную, ни слишком горячую пищу: это вредно для нездорового желудочно-кишечного тракта. Оптимальная температура пищи – 15–60 °С. Следовательно, есть только что вскипевший суп или грызть замороженные ягоды категорически запрещается.
6. Важна консистенция пищи. «Стол № 1» рекомендует в первую очередь протертые блюда, супы-

пюре (или по крайней мере такие блюда, ингредиенты которых достаточно мягкие). Ингредиенты салатов нужно нарезать максимально мелко. Все это делается для того, чтобы облегчить работу желудочно-кишечного тракта.

Итак, лечебная диета «Стол № 1» — это эффективный способ восстановления слизистой оболочки желудка и двенадцатиперстной кишки. Она помогает снизить симптомы заболеваний ЖКТ и предотвратить их обострение.

### **Как пользоваться книгой**

Основной раздел — это рецепты, составленные в рамках рекомендаций «Стола № 1» и поделенные на группы: например, «Салаты и закуски», «Супы» и так далее. Вы можете как опробовать эти блюда по отдельности, так и составить из них меню на день, неделю либо месяц: в конце книги представлен образец меню с использованием большей части представленных здесь рецептов.

В каждом рецепте указано примерное количество калорий, белков, жиров и углеводов на 100 граммов готового блюда. Учтите, что эта информация весьма приблизительна: продукты разных производителей (например, мясо кур, выращенных на разных птицефермах) могут сильно различаться по показателям КБЖУ. Также эти показатели могут быть очень разными у фруктов разных сортов, у круп с разной обработкой и т. д. Но в целом информация по КБЖУ может быть полезна в том случае, если для вас важно не только поддержание здоровья желудочно-кишечного тракта, но и, например, избавление от лишнего веса. В конце книги мы также

приводим таблицу с примерными показателями КБЖУ различных популярных продуктов — она пригодится вам, если вы захотите составить собственные рецепты.

В начале каждого рецепта указано, на какое примерно количество порций рассчитано приведенное количество продуктов. Это также приблизительная информация — аппетит у всех разный, к тому же количество еды, необходимое человеку, зависит от его возраста, комплекции, роста, метаболизма... И все же эта информация пригодится вам, если опыта в кулинарии у вас пока не очень много. Если, например, в рецепте указано, что данное количество продуктов рассчитано на две порции, а вам нужно больше, — просто увеличьте пропорционально все показатели.

Мы желаем вам здоровья и всего самого вкусного — пусть даже в рамках лечебной диеты. Поверьте, подобный рацион тоже может быть весьма вкусным и разнообразным!