

Дарья Ермолаева

СТОЛ № 2
по Певзнеру

Издательство АСТ
Москва

УДК 641.55

ББК 36.997

Е74

Ермолаева, Дарья.

Е74 Стол №2 по Певзнеру/ Ермолаева Д.Е. —
Москва: Издательство АСТ, 2026. — 128 с. (16 с.
с илл.) («Стол №. Питание для здоровья»)

ISBN 978-5-17-179214-5

Эта книга — ваш надёжный помощник в мире лечебного питания по системе «Стол № 2». Она предназначена для людей с пониженной кислотностью желудочного сока, атрофическим гастритом и в период восстановления после инфекций или операций. В ней собраны проверенные рецепты, которые помогают мягко стимулировать пищеварение, не травмируя слизистую, и при этом делают питание полноценным и аппетитным.

УДК 641.55

ББК 36.997

ISBN 978-5-17-179214-5

© ООО «Издательство АСТ»,
2026.

Введение

Диету «Стол №2» назначают при хронических гастритах с пониженной кислотностью желудочного сока, хронических энтеритах и колитах вне обострения, а также в профилактических целях для восстановления.

Главная цель этой диеты — одновременно щадить воспаленную слизистую желудочно-кишечного тракта и мягко стимулировать его активность. При пониженной кислотности желудок не вырабатывает достаточно ферментов, и потому пища заливается. Задача стола №2 — не допустить этого, но при этом не травмировать слизистую механически (грубой клетчаткой, жесткими корками) и химически (жирным, острым, копченым, уксусом). Таким образом, диета работает как «мягкий тренажер» для слабого желудка.

При подобных заболеваниях железы перестают работать в полную силу. Без лечебного питания это состояние прогрессирует: пища плохо переваривается, ухудшается всасывание витаминов и железа, снижается общий иммунитет. Диета «Стол №2» играет ключевую роль в замедлении негативных процессов. Любое лечение без нее не будет достаточным.

Все блюда стола №2 готовятся на пару, отвариваются, тушатся или запекаются и жарятся без грубой корочки. Еда зачастую подается в протертом или рубленом виде: супы-пюре, мясное суфле, овощное пюре.

Благодаря этому постепенно уходит тяжесть после еды, боль и прочие сопутствующие симптомы. Кисломолочные продукты и мягкие стимуляторы восстанавливают нормальную микрофлору кишечника, а полноценный белок и витамины улучшают регенерацию слизистой. Кроме того, стол №2 обучает принципам здорового, щадящего питания на всю жизнь, что снижает риск обострений.

Особенности

При столе №2 разрешены некоторые продукты, которые на первый взгляд кажутся запрещенными для «больного желудка». Например, небольшое количество промытой квашеной капусты (без рассола) или маринованных огурцов (без уксуса): они содержат молочную кислоту и стимулируют секрецию. Также можно добавлять в готовые блюда немного сливочного масла и рафинированного растительного.

Помимо прочего, при данной диете часто рекомендуют пить столовую минеральную воду комнатной температуры (например, «Ессентуки №4») за 20–30 минут до еды.

Питание должно быть дробным — 5–6 раз в день небольшими порциями. Длинные перерывы между едой вредны: голодный желудок с низкой кислотностью начинает раздражать сам себя, возникают боли и тошнота. Переедание также недопустимо: оно растягивает стенки и ухудшает моторику.

Оптимальный распорядок:

- Завтрак
- Второй завтрак (легкий перекус)
- Обед
- Полдник
- Ужин
- стакан кефира или простокваши.

Все блюда подаются только в теплом виде (30–50°C): слишком горячее травмирует слизистую, а слишком холодное тормозит пищеварение. Важно тщательно пережевывать пищу, есть в спокойной обстановке и не спешить. Соль не ограничивается (если нет отеков или гипертонии), а питьевой режим остается стандартным. Но предпочтительнее не запивать еду большим количеством жидкости, чтобы не разбавлять желудочный сок.

Важно помнить, что длительное соблюдение диеты (более 6–12 месяцев) без врачебного контроля нежелательно: как только кислотность восстанавливается, необходимо постепенно вводить свежие овощи и фрукты, иначе желудок привыкнет к «тепличным условиям».

Разрешенные продукты:

- Супы — на слабом мясном, рыбном или грибном бульоне, с протертыми овощами и разваренными крупами (рис, овсянка, гречка). Это улучшает пищеварение и хорошо усваиваются при сохранении всех питательных веществ.
- Хлеб и мучное. Пшеничный хлеб вчерашней выпечки, сухое печенье (крекер), несдобные булочки, сухари (подсушенные в духовке). Вчерашний хлеб менее кислый, поэтому усваивается и переваривается гораздо легче.
- Нежирные мясо и рыба. Способы приготовления: отварное, тушеное, паровое, запеченное без корочки или в виде котлет и фрикаделек. Белок необходим для восстановления пищеварительной системы.
- Кисломолочные продукты. Кефир, простокваша, неострый сыр, творог, сметана (в блюдах). Они смягчают процесс пищеварения, а также помогают в борьбе с бактериями и воспалениями.
- Яйца всмятку, паровой омлет. Яйца богаты полезными веществами, а подобные способы приготовления позволяют необходимым элементам усваиваться проще и быстрее.
- Каши. Рисовая, гречневая, овсяная, манная (хорошо разваренные, полувязкие или протертые). Они отлично обволакивают слизистую, защищая

ее, а также насыщают организм витаминами и минералами.

- Овощи после тепловой обработки. Картофель, морковь, свекла, тыква, кабачки, цветная капуста. В ограниченном количестве: спелые помидоры без кожицы (пюре). Вареные/тушеные овощи дают весь спектр необходимых минералов и микроэлементов.
- Фрукты и ягоды. Печеные яблоки, фруктовые пюре (некислые), кисели, компоты из протертых ягод. Спелые сладкие ягоды — в протертом виде. Тепловая обработка позволяет получить необходимые пектин и мягкую клетчатку, не вызывая брожения.
- Напитки. Чай с лимоном, некрепкий кофе, какао на воде с молоком, отвар шиповника (некислый), разбавленные соки (морковный, тыквенный, абрикосовый).
- Сладости и соусы. Мед (ограниченно), пастила, зефир, варенье (некислое), сахар. Соусы — молочный, сметанный, слабый грибной, овощная подливка. Они не вызывают тяжести, но помогают разнообразить рацион.

Запрещенные продукты:

- Хлеб: свежий (особенно ржаной), сдоба, слоеное тесто, жареные пирожки.
- Супы: наваристые мясные/рыбные/грибные, окрошка, щи из свежей/квашеной капусты, рассольник, борщ с грубыми овощами.
- Мясо и рыба: жирные сорта (свинина, баранина, утка, гусь, скумбрия, лосось), копчености, консервы, колбасы, сало.
- Молочные продукты: цельное молоко (в чистом виде), острые и соленые сыры, жирные сливки.
- Яйца: жареные, сваренные вкрутую.

- Крупы: пшено, перловая, ячневая, бобовые (фасоль, горох, нут).
- Овощи: сырые (репа, редька, редис, белокочанная капуста, огурцы, перец, лук, чеснок, брюква), квашенные и соленые (кроме малого количества промытой квашеной капусты вне обострения), грибы.
- Фрукты и ягоды: кислые сорта в сыром виде (цитрусовые, клюква, киви, красная смородина), финики, инжир, виноград с кожицей, ягоды с грубыми зернами (малина).
- Напитки: виноградный, сливовый, абрикосовый соки (нерафинированные), квас, газировка, алкоголь, крепкий кофе натошак.
- Десерты: шоколад, мороженое, орехи, семечки, халва, изделия с кремом.

Завтраки

Овсяная каша «Нежная»

Калории: $\approx$ 165 ккал

Белки: $\approx$ 6 г

Жиры: $\approx$ 4 г

Углеводы: $\approx$ 27 г

Ингредиенты:

- Овсяные хлопья (долгой варки) — 4 ст. л.
- Вода — 150 мл
- Молоко 2,5% (разбавленное 1:1 с водой) — 100 мл
- Сахар — 1 ч. л.
- Соль — щепотка (в пределах суточной нормы)

Приготовление:

Вскипятите воду, добавьте соль и всыпьте геркулес. Варите на слабом огне 10 минут, периодически помешивая.

Влейте теплое разбавленное молоко и перемешайте. Продолжайте варить еще 5–7 минут до полной мягкости и вязкой консистенции: каша должна быть тягучей. В конце добавьте сахар по вкусу.

Вне обострения можно добавить немного сливочного масла.

Рисовая каша с тыквенным пюре

Калории: $\approx$ 135 ккал

Белки: $\approx$ 3 г

Жиры: $\approx$ 2 г

Углеводы: $\approx$ 28 г

Ингредиенты:

- Рис круглозерный — 3 ст. л.
- Тыква — 150 г
- Вода — 250 мл
- Сливки 10% — 50 мл (по желанию)
- Сахар — 1/2 ч. л.
- Соль — щепотка (в пределах суточной нормы)

Приготовление:

Тыкву очистите от кожицы и семян, нарежьте небольшими кубиками. Запеките в духовке 15-20 минут при 180°C до мягкости или отварите в небольшом количестве воды. Готовую тыкву протрите через сито до состояния пюре.

Рис промойте до прозрачной воды. Вскипятите воду, добавьте соль и рис. Варите на слабом огне под крышкой 20–25 минут до полной готовности. Добавьте тыквенное пюре и сахар, перемешайте. При желании влейте теплые сливки для более нежной текстуры.

Вне обострения можно добавить немного сливочного масла.

Манная каша с морковно-яблочным пюре

Калории: $\approx$ 140 ккал

Белки: $\approx$ 3 г

Жиры: $\approx$ 2,5 г

Углеводы: $\approx$ 27 г

Ингредиенты:

- Манная крупа — 2 ст. л.
- Морковь — 1 шт.
- Яблоко — 1 шт.
- Вода — 200 мл
- Молоко 2,5% (разбавленное 1:1 с водой) — 50 мл
- Сахар — 1/2 ч. л.
- Соль — щепотка (в пределах суточной нормы)

Приготовление:

Морковь очистите, нарежьте кружочками и отварите до мягкости (10–15 минут). Яблоко очистите от кожуры и сердцевины, нарежьте дольками и запеките в духовке 10-15 минут при 180°C.

Готовые морковь и яблоко вместе протрите через сито до состояния однородного пюре.

Вскипятите воду, по желанию влейте разбавленное молоко. Посолите и медленно всыпьте манную крупу, постоянно помешивая, чтобы не было комочков. Варите на слабом огне 3–5 минут: каша должна быть жидковатой, она загустеет при остывании.

Добавьте морковно-яблочное пюре и сахар, перемешайте. Вне обострения можно добавить немного сливочного масла.

Рисово-творожная каша с бананом

Калории: $\approx$ 175 ккал

Белки: $\approx$ 7 г

Жиры: $\approx$ 3 г

Углеводы: $\approx$ 31 г

Ингредиенты:

- Рис круглозерный — 3 ст. л.
- Творог 2% — 70 г
- Банан — $\frac{1}{2}$ шт.
- Вода — 200 мл
- Молоко 2,5% (разбавленное 1:1 с водой) — 50 мл
- Сахар — $\frac{1}{2}$ ч. л.
- Соль — щепотка (в пределах суточной нормы)

Приготовление:

Рис промойте до прозрачной воды. Вскипятите воду, посолите и всыпьте рис. Варите на слабом огне под крышкой 20–25 минут до полного разваривания. При желании в конце варки влейте теплое разбавленное молоко и перемешайте.

Пюрируйте банан. Творог обязательно протрите через сито, чтобы не осталось крупинок. В готовую теплую рисовую кашу добавьте протертый творог, банановое пюре и сахар по вкусу. Перемешайте до однородности.

Вне обострения можно добавить немного сливочного масла.

Тыквенная каша с печеным яблоком и корицей

Калории: $\approx$ 120 ккал

Белки: $\approx$ 2 г

Жиры: $\approx$ 1,5 г

Углеводы: $\approx$ 26 г

Ингредиенты:

- Тыква — 200 г
- Яблоко — 1 шт.
- Крупа (рисовая или манная) — 2 ст. л.
- Вода — 150 мл
- Сливки 10% — 50 мл
- Корица молотая — щепотка
- Сахар — 1/2 ч. л.
- Соль — щепотка (в пределах суточной нормы)

Приготовление:

Тыкву очистите от кожицы и семян, нарежьте большими кубиками. Яблоко очистите от кожуры и сердцевины, нарежьте дольками. Запеките тыкву и яблоко в духовке 15-20 минут при 180°C до мягкости.

Готовые тыкву и яблоко вместе протрите через сито до состояния пюре.

Для более густой каши отварите крупу в воде до мягкости (рис — 20 минут, манку — 3–5 минут) и смешайте с тыквенно-яблочным пюре. Добавьте корицу, сахар и соль. При желании влейте теплые сливки. Прогрейте все вместе на слабом огне 2–3 минуты, помешивая.

Вне обострения можно добавить немного сливочного масла.

Овсяная каша с печеной грушей и ванилью

Калории: $\approx$ 165 ккал

Белки: $\approx$ 5 г

Жиры: $\approx$ 3 г

Углеводы: $\approx$ 30 г

Ингредиенты:

- Овсяные хлопья (долгой варки)— 4 ст. л.
- Груша спелая — 1 шт.
- Вода — 200 мл
- Молоко 2,5% (разбавленное 1:1 с водой) — 50 мл
- Ванилин — щепотка
- Сахар — 1/2 ч. л.
- Соль — щепотка (в пределах суточной нормы)

Приготовление:

Грушу очистите от кожуры и сердцевины, нарежьте дольками и запеките в духовке 10-15 минут при 180°C до мягкости. Готовую грушу разомните в пюре или протрите через сито.

Вскипятите воду, посолите и всыпьте геркулес. Варите на слабом огне 10 минут, помешивая, затем влейте теплое разбавленное молоко. Продолжайте варить еще 5–7 минут до полной мягкости и вязкой консистенции.

В готовую кашу добавьте грушевое пюре, ванилин и сахар, перемешайте. Вне обострения можно добавить немного сливочного масла.