



**Гастроцентр Уфимцева К.А.**

Адрес: г. Челябинск, ул. Пушкина д. 73а

www.gastro74.ru | +7 (351) 222-40-22

## **Диета - это НЕ продукты, а в первую очередь режим питания и питья**

### **Внимание**

### **Основные положения диетического питания:**

#### **Режим питания:**

I. **ЗАВТРАК: 40%** от суточной калорийности пищи, 50% от объема – белковая пища (**БЕЛКИ**) (отварное мясо,

котлеты, фасоль, соя, яйца, омлет, рыба и т.п.)

**ЧЕРЕЗ 2,5 – 3,0 ЧАСА**

**Второй завтрак: что-то одно.** 100 грамм или мл: яблоко, груша, банан, соки свежие, кисель, молоко, кефир, бифидок, йогурт, и т.д. **НЕ**

**ПРОПУСКАТЬ!!!**

**ЧЕРЕЗ 2,5 – 3,0 ЧАСА**

III. **ОБЕД: 25-30%** от суточной калорийности пищи, в обед, чтобы всегда были горячие супы. Белковая и

жирная пища (**БЕЛКИ + ЖИРЫ**) (50% от суточного объема пищи не крахмалистые **ОВОЩИ**, 25% от суточного

объема пищи полезные углеводы (крупы, макароны твердых сортов, картофель и т.п.)).

**ЧЕРЕЗ 2,5 – 3,0 ЧАСА**

IV. **Полдник:** Предпочтительнее кисломолочное 100,0 мл/грамм молока, кефира, бифидока, йогурт,

несладкого творога и т.д. **НЕ ПРОПУСКАТЬ!!!** **ЧЕРЕЗ 2,5 – 3,0 ЧАСА**

**УЖИН:** Составляет **15-20%** от суточной калорийности пищи. Сделать упор на белковую и овощную пищу (**БЕЛКИ + ОВОЩИ** не крахмалистые (*Брюква, Огурцы, Салатная зелень, Морковь, Редька, Кабачок, Патиссоны, Корни растений (петрушка, пастернак, сельдерей, хрен), Тыква (круглая, осенняя), Редис*), рыба, мясо, яйцо + салаты, тушеные овощи, творожная запеканка.

**Режим питья:** Водная нагрузка – **2 – 4 глотка воды каждые 30 минут!!!** (*поначалу литры не считать*). Объем воды за сутки рассчитывается: **30мл на 1 кг ИДЕАЛЬНОЙ массы тела** Ни чай, ни компот, ни кисель, ни соки, **а простая чистая сырая вода.**

Источник воды – **ЛЮБОЙ:** из водопроводного крана, **НЕ** кипяченая, отстоянная, родниковая, фильтрованная, бутилированная, колодезная и т.д.



Гастроцентр Уфимцева К.А.  
Адрес: г. Челябинск, ул. Пушкина д. 73а  
www.gastro74.ru | +7 (351) 222-40-22

## Диета - это НЕ продукты, а в первую очередь режим питания и питья

**Продукты исключения в период обострения:** алкоголь, курение, наркотики, восточные специи и пряности (большое количество), маринады, шашлыки, гриль, жареное в жиру, наваристые бульоны и супы, консервы, грибы, свежая выпечка и свежий хлеб, чипсы, кириешки, орехи и семечки (**все**), сухарики (в сухом виде, можно в суп), газированные воды, майонез (не более 1 столовой ложки в сутки), «тазиками» пельмени, «шматками» сало с хлебом, колбасы, копчености, fast food (картофель фри, гамбургер, чизбургер и т.п.), копчености.

### Внимание

#### Основные положения диетического питания:

- 01** 4 – 6 раз/день
- 02** часто понемногу
- 03** не доводить до чувства голода
- 04** через каждые 3 часа (при обострениях – каждые 2 – 2,5 часа)



•Калорийность – 2000 ккал. в сутки, из них 40% - завтрак, 30% - обед, 15% - ужин, 7,5% - 2-ой завтрак и полдник.

- **Пережевывать тщательно**, до 30 жевательных движений на 1 порцию пищи.

- После того как **РЕЖИМ** питания будет доведен до автоматизма, только тогда можно перейти ко **второй части ДИЕТЫ – подбору индивидуальных продуктов.**

Мы будем рады если вы поделитесь данной рекомендацией со своими близкими и знакомыми. Будьте здоровы!

\* Права на данную рекомендацию принадлежат ООО «Гастропрактика Уфимцева К.А.»