

Стол № 2

Показания:

- хронический гастрит с пониженной кислотностью;
- атрофический гастрит;
- хронический колит вне обострения.

Режим питания: 4-5 раз в день.

Срок назначения: длительно.

Продукты:

#	Рекомендовано	Исключить
Хлеб и выпечка	Хлеб пшеничный белый и серый вчерашний Сухое несдобное печенье Несдобные булочные изделия	Свежий пшеничный хлеб Выпечка из сдобного и слоеного теста
Первые блюда	Супы на нежирных мясных и рыбных бульонах с протертыми крупами, вермишелью, овощами	Молочные супы Окрошка
Мясные блюда	Нежирные сорта мяса (говядина, телятина, курица, индейка, кролик) рубленные запечённые и жареные без панировки, отваренные Отварная курица без кожи	Жирное и жилистое мясо Хрящи Сало Кожа птиц
Рыба	Нежирные сорта рыбы: судак, треска, серебристый хек, навага, ледяная рыба Рыба отварная куском или обжаренная Заливная рыба Сельдь слабосоленая (1 раз в неделю)	Соленая, копченая, жирная рыба Рыбные консервы
Крупы и каши	Каши из разных круп (кроме запрещенных) Макаронники, запеканки Мелкорубленые макароны, вермишель	Каши пшенная, перловая, кукурузная, ячневая Бобовые
Молочные продукты	Молоко с чаем или в составе блюд Творог Кефир Простокваша	Цельное молоко
Овощи и зелень	Овощные пюре Пудинги Капуста цветная отварная Кабачки, тыква тушеные Салаты из помидоров	Редис Редька Огурцы Шпинат Щавель

	Ранняя мелко шинкованная зелень укропа, петрушки	Болгарский перец Чеснок Репчатый лук Квашеная капуста
Фрукты	Кисели, компоты, желе, муссы из сладких ягод и фруктов	Сырые фрукты особенно с твердой кожурой и семечками (красная смородина, малина, крыжовник, виноград) Сухофрукты (финики)
Сладости	Сахар, мед	
Напитки	Чай Какао с молоком Кофе Отвар шиповника и пшеничных отрубей Сладкие фруктово-ягодные соки пополам с водой	Газированные напитки Алкоголь Квас
Яйца	Яйца всмятку, омлеты	Яйца, сваренные вкрутую
Соусы и специи	Соусы мясные, рыбные, сметанные	Острые приправы и пряности, маринады
Жиры и масла	Масло сливочное Рафинированное растительное масло Топленое масло	
Закуски	Сельдь вымоченная Докторская колбаса Сыр неострый натертый Ветчина нежирная	

Особенности питания:

Разрешаются блюда вареные, тушеные, запеченные, с различной степенью измельчения. Допускается обжаривание блюд без образования грубой корочки (не панировать в сухарях). Продукты с высоким содержанием клетчатки и пищевых волокон подаются в протертом виде. Исключаются трудноперевариваемые продукты, а также блюда, раздражающие слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта, чрезмерно холодные и горячие блюда.

Источник: <https://prokischechnik.info/profilaktika/pitanie/lechebnye-stoly-1-15.html>