

# Стол №1 по Певзнеру

Диета назначается при обострении хронического гастрита с сохраненной или повышенной секрецией, в период обострения после острого гастрита, больным с язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки в период выздоровления после резкого обострения и при обострении.

Продукты и блюда	Можно	Нельзя
	Белый пшеничный хлеб (мука высшего и 1-го сорта) вчерашней выпечки или подсушенный, сухой бисквит, белые сухари, несдобное печенье.	Любой свежий хлеб, изделия из сдобного и слоеного теста, ржаной хлеб.
	Цельное, сухое, сгущённое молоко, сливки, свежий некислый творог, некислый кефир, простокваша. Сыр неострые и несолёные сорта (твердые) - редко. Запеченные сырники, суфле, ленивые вареники, пудинги (без жарки).	Острые, солёные, твёрдые сыры, высоко кислотные молочные продукты. Сметана - в очень редко и ограничивая количество на порцию.
	Овощные супы из протёртых, хорошо разваренных круп, супы-пюре из овощей (кроме капусты), молочный суп с мелкой вермишелью. Поджарку не использовать.	Супы из мясных, рыбных бульонов, грибной суп, щи, борщ, окрошка.
	Язык, печень (отварные). Нежирное мясо без кожи. Паровые блюда из говядины, молодой нежирной баранины, обрезной свинины, курицы, индейки, нежирной телятины, кролика. Котлеты готовить на пару. Бефстроганов - из вареного мяса.	Жирное и жилистое мясо, жирные птица, утка, гусь, особенно с кожей, мясные консервы, копчёности.
	Нежирная рыба без кожи (вареная или на пару).	Жирная и солёная рыба, консервы.
	Крупы: манная, гречневая, овсяная, рис. Варить на молоке или воде. Вермишель или макароны - мелко рубленные, отварные.	Крупы: перловая, ячневая, кукурузная, пшено. Бобовые (фасоль, горох, чечевица и т.д.).

Продукты и блюда	Можно	Нельзя
	<p>Картофель, морковь, свекла, цветная капуста. Редко - зелёный горошек. Варить в воде или на пару. Овощные блюда - в протёртом виде (пюре, суфле, паровые пудинги). Раннюю тыкву и кабачки можно употреблять в непротертом виде. Можно использовать укроп. Спелые нектислые томаты также - не более 100 г.</p>	<p>Белокочанная капуста, репа, редька, щавель, шпинат, лук, огурцы. Овощные соленья, маринады. Грибы.</p>
	<p>Яйца всмятку, паровой омлет – не более двух штук в сутки.</p>	<p>Яйца вкрутую, жареные.</p>
	<p>Несолёное сливочное масло, рафинированные растительные масла.</p>	
	<p>Салаты из вареных овощей, мяса, рыбы, отварной язык, печеночный паштет. Можно небольшое кол-во колбасы докторской, молочной, диетической. Заливная рыба на овощном отваре.</p>	<p>Острые, солёные закуски, консервы, копчёности.</p>
	<p>Сладкие фрукты и ягоды, компоты из них. Протертые, вареные, печеные ягоды и фрукты, желе, муссы, кисели.</p>	<p>Кислые, недостаточно спелые фрукты и ягоды, непротёртые сухофрукты.</p>
	<p>Сахар, мёд, пастила, зефир, варенье не из кислых ягод и фруктов.</p>	<p>Шоколад, мороженое.</p>
	<p>Некрепкий чай, чай с молоком/ сливками, слабое какао с молоком/ сливками, слабые соки из фруктов и ягод (не кислых), отвар шиповника.</p>	<p>Все газированные напитки, квас, чёрный кофе.</p>