

Igor
Kabo

Игорь Кабо
нутрициолог · повар



СТОЛ №1

ЗДОРОВОЕ
ПИТАНИЕ

При язвенной болезни и гастритах с
повышенной кислотностью

МЕНЮ НА 4 НЕДЕЛИ

СПИСОК ПОКУПОК

ПРАЗДНИЧНОЕ МЕНЮ

200+ РЕЦЕПТОВ С КБЖУ



Игорь Кабо

СТОЛ 1. Здоровое питание при язвенной болезни и гастритах с повышенной кислотностью

**Серия «Лечебные столы.
Здоровое питание», книга 1**

<https://litres.ru/74375462>

SelfPub; 2026

Аннотация

Кулинарная книга о диете «Стол 1», назначаемой при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки в стадии стихающего обострения и ремиссии, а также при хронических гастритах с повышенной или сохранённой кислотностью. Руководство для тех, кто нуждается в щадящем питании.

В книге подробно описаны основы диеты «Стол 1», представлены перечни разрешённых, ограниченных и запрещённых продуктов, практические рекомендации по организации питания, заготовкам впрок и адаптации рациона, а также — в практической части — четыре недельных меню и полный свод рецептов с расчётом КБЖУ.

Важно: Данное книга носит информационный характер. Перед применением диеты обязательно проконсультируйтесь с лечащим врачом-гастроэнтерологом. Расширение рациона возможно по достижению длительной стойкой ремиссии и только под медицинским контролем.

Администрация сайта Литрес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

Содержание

Приветствие	5
Когда желудка нужно касаться бережнее всего	9
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Игорь Кабо

СТОЛ 1. Здоровое питание при язвенной болезни и гастритах с повышенной кислотностью

Приветствие

Приветствую вас, дорогие читатели, на страницах книги «Стол 1» — практического руководства по питанию для тех, чей желудок сейчас нуждается в максимально бережном отношении.

Эта книга — начало новой серии, посвящённой лечебному и профилактическому питанию при различных болезнях. Ранее были выпущены печатные издания о правильном и лечебном питании — «Стол 5: Здоровое питание» (ISBN 978-5-6000343-0-3), «Адаптивная кулинария в лечебном питании» (ISBN 978-5-6054364-0-9), «Здоровый СТОЛ — Здоровый СТУЛ» (ISBN 978-5-6054364-1-6) — в них я раскрыл суть диетотерапии при болезнях органов пищеварения и предложил рецепты, которые представлены на

моих каналах в социальных сетях «Игорь Кабо. Здоровое питание» (@igorkabo). Теперь я хочу детальнее остановиться на диетах, так называемых лечебных столах из системы, разработанной профессором М. И. Певзнеру и посвятить каждой диете отдельную книгу.

Меня зовут Игорь Кабо, я нутрициолог и эксперт в области лечебно-профилактического питания и адаптивной кулинарии. Многолетняя практика убедила меня: при язвенной болезни и гастрите с повышенной кислотностью грамотно подобранное питание — это не второстепенная поддержка лечения, а его полноценная часть. Правильный рацион снижает нагрузку на воспалённую слизистую, помогает ей восстанавливаться и заметно облегчает самочувствие уже в первые недели соблюдения диеты.

Диета «Стол 1» по М. И. Певзнеру назначается при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки в стадии стихающего обострения и ремиссии, а также при гастритах с повышенной или сохранённой секрецией. Её задача — максимально щадить слизистую оболочку и механически, и химически, снижая секрецию и защищая повреждённые ткани от дальнейшего раздражения.

В этой книге вы найдёте подробное описание принципов диеты, перечни продуктов, практические советы по организации питания и заготовкам впрок. А в практической части — четыре недельных меню, два праздничных меню и полный свод рецептов, адаптированных под требования стола 1.

Рекомендации, изложенные в этой книге, носят общий характер. Только лечащий врач может определить, подходит ли вам эта диета, и указать её точные границы применительно к вашему состоянию.

Эта книга задумана как настольный помощник на кухне. В первой, теоретической части я подробно, но без лишних медицинских сложностей объясняю, что происходит с желудком при повышенной кислотности и язвенной болезни, почему именно такое питание помогает слизистой восстанавливаться и как выстроить свой день так, чтобы диета не превратилась в источник стресса. Во второй, практической части вас готовые меню со списками продуктов и полный свод рецептов с точным расчётом КБЖУ — вам не придётся ничего придумывать и подсчитывать самостоятельно.

Отдельно хочу подчеркнуть: стол 1 — это не пожизненный приговор и не бесконечная череда запретов, а лечебная диета с конкретной задачей и понятными временными рамками. Как только слизистая заживает, а обострение переходит в устойчивую ремиссию, рацион под контролем врача постепенно расширяется, и многие ограничения уходят. Поэтому относитесь к этим неделям как к курсу восстановления, у которого есть начало, внутренняя логика и предсказуемый результат.

Если вы готовите не только для себя, но и для всей семьи, вам будет проще, чем кажется на первый взгляд: нежные суфле, паровые кнели, муссы и молочные каши из этой

книги вкусны сами по себе и вполне могут стать частью общего стола. А значит, не придётся чувствовать себя за столом «отдельно» и готовить дважды — достаточно чуть более сдержанно приправлять общие блюда и откладывать свою порцию до того, как остальным добавят соль или специи.

Больше рецептов и полезной информации можно найти в моих блогах, по поисковым запросам: @igorkabo или «Игорь Кабо. Здоровое питание».

Когда желудка нужно касаться бережнее всего

Главная задача диеты 1 — максимально снизить нагрузку на желудок, который и без того слишком активен или травмирован. Повышенная секреция соляной кислоты, воспаление слизистой оболочки, а тем более язвенный дефект — это состояния, при которых любой лишний раздражитель может задержать заживление или спровоцировать новое обострение.

Соляная кислота в избыточном количестве или при повреждённой защитной оболочке желудка перестаёт быть просто помощником пищеварения и становится источником повреждения: она разъедает истончённую или воспалённую слизистую, поддерживает хроническое раздражение, замедляет заживление язвенного дефекта. Похожий эффект дают механические раздражители — грубая клетчатка, крупные куски пищи, жареная корочка: они требуют более интенсивной моторной и секреторной работы желудка именно тогда, когда её хочется, наоборот, снизить.

Отсюда — центральный принцип диеты «Стол 1»: полное, двойное щажение. Пища измельчается или протирается, чтобы не травмировать слизистую механически, и одновременно исключаются продукты и способы приготовления,

стимулирующие секрецию, — наваристые бульоны, жареные и копчёные блюда, кислые и острые продукты, грубые кисломолочные напитки.

Для стола 1 подходят супы протёртые, на ненасыщенном бульоне и исключаются даже те продукты, которые в целом считаются полезными, — если они способны раздражать слизистую или стимулировать лишнюю секрецию. Но эта строгость временная и целенаправленная: как только слизистая заживает и обострение уходит в стойкую ремиссию, рацион постепенно расширяется, и жизнь на диете становится ощутимо свободнее.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.