

Лилия Левицкая

ВКУСНО И ПРОСТО  
СТОЛ. №2



Быстрые рецепты  
без заморочек

00:15 - 00:30

# **Лилия Левицкая**

## **Диета Стол Т2. Вкусно и просто. Быстрые рецепты.**

*<https://litres.ru/74677829>*

*SelfPub; 2026*

### **Аннотация**

Стол 2: вкусное питание для здоровья желудка

Назначили диету Стол 2 и не знаете, что приготовить? Как сделать питание разнообразным, вкусным и при этом соблюдать рекомендации врача? Эта книга поможет организовать ежедневный рацион без сложных рецептов и редких ингредиентов.

В книге вы найдёте:

- простые рецепты завтраков, супов, основных блюд, салатов, перекусов, десертов и напитков;
- меню на неделю;
- список покупок;
- рекомендации по организации питания.

Без сложной готовки и лишних хлопот! Сделайте лечебное питание более разнообразным и удобным, сохраняя заботу о своём здоровье.

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

# Содержание

|                                                                  |    |
|------------------------------------------------------------------|----|
| Вступление                                                       | 6  |
| Основные правила питания                                         | 10 |
| Регулярное питание небольшими порциями                           | 10 |
| Правильная температура блюд                                      | 12 |
| Щадящая обработка продуктов                                      | 12 |
| Консистенция пищи: не всё нужно протирать                        | 14 |
| Умеренное использование жиров                                    | 15 |
| Осторожное отношение к острым приправам и раздражающим продуктам | 16 |
| Выбор продуктов с учётом пищеварения                             | 17 |
| Достаточное количество белка и энергии                           | 18 |
| Питьевой режим                                                   | 19 |
| Показания к диете Стол № 2                                       | 22 |
| Особенности при атрофическом гастрите                            | 23 |
| Особенности при колитах                                          | 24 |
| Конец ознакомительного фрагмента.                                | 25 |

**Лилия Левицкая**

**Диета Стол Т2. Вкусно и  
просто. Быстрые рецепты.**

**Стол № 2: вкусно и просто**

*Питание при заболеваниях желудка и кишечника*

# Вступление

Диета Стол № 2 — это лечебная система питания, разработанная врачом и диетологом Мануилом Певзнером для людей с некоторыми заболеваниями органов пищеварения.

Она входит в систему лечебных «столов», которые применялись в медицине для организации питания при различных заболеваниях. Основная задача этой диеты — обеспечить организм необходимыми питательными веществами, поддержать нормальную работу пищеварительной системы и помочь организму получать достаточно энергии для повседневной жизни.

Стол № 2 традиционно назначали:

- при хроническом гастрите с пониженной секреторной функцией желудка вне обострения;

- при хроническом гастрите с сохранённой или недостаточной кислотностью в период восстановления;

- при некоторых хронических заболеваниях кишечника вне обострения, если нет выраженных нарушений пищеварения;

- в период восстановления после острых заболеваний желудка и кишечника — по рекомендации врача.

Особое внимание эта система питания уделяет людям, у которых снижена выработка желудочного сока. В таких случаях пищеварение может протекать медленнее, а привычные блюда иногда вызывают тяжесть, дискомфорт или дру-

гие неприятные ощущения.

Поэтому питание при Столе № 2 строится таким образом, чтобы обеспечить организм полноценной пищей, не перегружая пищеварительную систему чрезмерно жирными, грубыми или трудно перевариваемыми блюдами.

При этом рацион не должен быть однообразным и состоять исключительно из протёртых супов и жидких каш. В отличие от более строгих лечебных диет, Стол № 2 допускает достаточно разнообразное меню, включая мясные и рыбные блюда, овощи, крупы, яйца, молочные продукты и некоторые десерты. Важны правильный выбор продуктов, способ приготовления и индивидуальная переносимость пищи.

### **Основа рациона — это:**

нежирное мясо и птица;

рыба;

яйца и блюда из них;

крупы и хорошо приготовленные каши;

овощи, приготовленные с учётом переносимости;

спелые фрукты и ягоды, подходящие по состоянию здоровья;

молочные продукты, если они хорошо переносятся;

супы на нежирных бульонах и овощных отварах;

блюда, приготовленные путём варки, тушения, запекания или на пару.

При этом важно учитывать, что переносимость продуктов у разных людей может существенно отличаться. Например,

одни спокойно употребляют свежие овощи и кисломолочные продукты, а у других они могут вызывать вздутие, боль или дискомфорт. Поэтому рацион необходимо подбирать с учётом конкретного диагноза и рекомендаций врача.

Отдельного внимания заслуживает атрофический гастрит. При этом заболевании слизистая оболочка желудка постепенно изменяется, а выработка желудочного сока и некоторых важных веществ может снижаться. Однако атрофический гастрит не всегда сопровождается пониженной кислотностью, поэтому автоматически назначать Стол № 2 при таком диагнозе неправильно. Важно учитывать результаты обследований, состояние слизистой оболочки желудка и возможные сопутствующие нарушения.

То же относится и к колитам. Это общее название группы заболеваний кишечника, которые могут иметь разные причины и проявления. При одних состояниях требуется щадящее питание, при других рацион подбирается совершенно иначе. Во время обострения воспалительных заболеваний кишечника рекомендации могут существенно отличаться от принципов Стола № 2.

Поэтому, прежде чем переходить на лечебное питание, важно обсудить подходящий рацион с врачом. Диета должна соответствовать не только названию заболевания, но и его стадии, выраженности симптомов и индивидуальным потребностям организма.

При этом лечебное питание не должно превращаться в по-

стоянный стресс. Даже при заболеваниях органов пищеварения можно готовить вкусные, разнообразные и привычные блюда, не тратя на кухне слишком много времени.

Именно поэтому эта книга создана как практический сборник рецептов для повседневного использования. В ней собраны идеи для завтраков, обедов, ужинов, перекусов и десертов, которые помогут разнообразить меню и упростить приготовление домашней еды.

**Главная задача этой книги — помочь организовать питание так, чтобы оно было полноценным, разнообразным и удобным в повседневной жизни.**

Впереди вас ждут простые рецепты с понятными ингредиентами, последовательным описанием приготовления и продуктами, которые можно найти в обычном магазине. Мы также рассмотрим основные принципы диеты, разберём особенности выбора продуктов и подготовим пример меню на неделю.

Не нужно стремиться к идеальному рациону с первого дня. Гораздо важнее понимать основные принципы питания, учитывать собственное самочувствие и следовать рекомендациям специалиста.

Пусть эта книга станет удобным помощником в организации домашнего питания и поможет сделать повседневное меню более разнообразным, вкусным и комфортным.

# Основные правила питания

При диете Стол № 2 важно не только выбирать подходящие продукты, но и правильно организовать питание в течение дня. Значение имеют регулярность приёмов пищи, способ приготовления блюд, их температура, консистенция и индивидуальная переносимость отдельных ингредиентов.

Главная задача этой системы питания — обеспечить организм достаточным количеством белков, жиров, углеводов, витаминов и минералов, одновременно учитывая особенности работы желудка и кишечника.

В отличие от более строгих лечебных рационов, Стол № 2 не требует постоянно питаться исключительно протёртыми блюдами. При хорошей переносимости можно включать в меню разнообразные супы, каши, запеканки, мясные и рыбные блюда, омлеты, овощные гарниры и десерты. Однако продукты и способы их приготовления необходимо подбирать с учётом состояния пищеварительной системы.

## Регулярное питание небольшими порциями

При Столе № 2 традиционно рекомендуется принимать пищу **4–5 раз в день**, распределяя её относительно равномерно. Такой режим позволяет не перегружать желудок

большими порциями и помогает организовать полноценное питание без длительных перерывов.

Желательно придерживаться примерно одинакового времени завтрака, обеда и ужина. Между основными приёмами пищи можно предусмотреть один или два небольших перекуса, если это соответствует вашему режиму и самочувствию.

При этом не нужно заставлять себя есть по расписанию, если вы испытываете выраженный дискомфорт. Важнее подобрать режим, который позволяет получать достаточное количество пищи и хорошо её переносить.

### **Рекомендуется:**

- питаться примерно в одно и то же время;
- распределять дневной рацион на 4–5 приёмов пищи;
- избегать слишком больших порций;
- не допускать длительных перерывов, если они усиливают неприятные ощущения;
- есть спокойно, не торопясь;
- ориентироваться на аппетит, самочувствие и рекомендации врача.

Если после еды регулярно возникают боль, тяжесть, тошнота или другие неприятные симптомы, не стоит просто уменьшать порции или исключать всё больше продуктов самостоятельно. Причину дискомфорта необходимо обсудить с врачом.

## **Правильная температура блюд**

При лечебном питании важно избегать чрезмерно горячей и ледяной пищи. Блюда и напитки лучше употреблять комфортной температуры, не обжигающей слизистую оболочку и не вызывающей неприятных ощущений.

Слишком горячий суп, только что приготовленная каша или напиток, который приходится пить маленькими глотками из-за высокой температуры, могут дополнительно раздражать чувствительную слизистую. Очень холодные блюда и напитки у некоторых людей также вызывают дискомфорт.

Поэтому перед едой желательно дать блюду немного остыть. Необязательно добиваться строго определённой температуры: достаточно ориентироваться на комфортное употребление пищи.

Особенно важно соблюдать это правило, если вы замечаете, что горячие или холодные продукты усиливают боль, спазмы либо другие симптомы.

## **Щадящая обработка продуктов**

При Столе № 2 используют разные способы приготовления, но предпочтение обычно отдают тем, которые позволяют получить мягкое, хорошо приготовленное блюдо без избыточного количества жира.

## **Наиболее подходящие способы приготовления:**

варка;

приготовление на пару;

тушение;

запекание;

приготовление блюд из рубленого мяса или рыбы;

умеренное обжаривание без образования грубой корочки,

если это допускается назначенным рационом и хорошо переносится.

Мясо и птицу желательно выбирать нежирные, без грубых сухожилий и большого количества соединительной ткани. Рыба должна быть без костей, а готовые блюда — достаточно мягкими, чтобы их было удобно пережёвывать.

Овощи можно варить, тушить или запекать. Крупы следует хорошо разваривать, чтобы они становились мягкими. Для супов подходят мелко нарезанные овощи, хорошо приготовленные крупы и небольшие фрикадельки.

Жареные блюда в классическом Столе № 2 не исключаются полностью, однако их приготовление требует осторожности. Не следует допускать образования плотной, пересушенной или подгоревшей корочки. Если жареная пища вызывает тяжесть или другие неприятные ощущения, лучше выбирать варку, тушение или запекание.

Важно понимать, что даже подходящий способ приготовления не делает любой продукт автоматически разрешённым. Учитывать нужно также состав блюда, количество жи-

ра, наличие грубых волокон и индивидуальную переносимость.

## **Консистенция пищи: не всё нужно протирать**

Одна из особенностей Стола № 2 заключается в том, что пищу не обязательно измельчать до состояния пюре. При хорошей переносимости можно употреблять мягкие блюда обычной консистенции, мелко нарезанные овощи, нежные мясные и рыбные изделия, запеканки и хорошо приготовленные каши.

Протирание или дополнительное измельчение продуктов используют тогда, когда это необходимо по состоянию пищеварительной системы. Например, можно приготовить овощной суп-пюре, мясное суфле, нежные тефтели или творожную запеканку.

При этом желательно избегать продуктов с грубой текстурой, жёстких волокон, хрящей и сухожилий. Сырые овощи, фрукты с плотной кожурой и другие продукты, которые трудно пережёвывать, следует оценивать с учётом переносимости.

Не стоит самостоятельно переходить на полностью протёртый рацион на длительное время без медицинских показаний. Степень измельчения пищи зависит от конкретного заболевания и состояния человека.

## Умеренное использование жиров

Количество жира в рационе имеет значение, поскольку жирные блюда могут дольше задерживаться в желудке и у некоторых людей усиливать тяжесть, тошноту или дискомфорт.

Поэтому для повседневного меню лучше выбирать нежирные сорта мяса и рыбы, не злоупотреблять сливочными соусами, жирной сметаной и большим количеством масла.

Для приготовления блюд можно использовать небольшое количество растительного или сливочного масла, если оно хорошо переносится. Не рекомендуется регулярно употреблять блюда, приготовленные во фритюре, жирные мясные продукты и обильные заправки.

При этом полностью исключать жиры из питания не следует. Они необходимы организму для нормальной работы, усвоения жирорастворимых витаминов и поддержания энергетического баланса.

Главное — соблюдать умеренность и выбирать продукты, которые не вызывают ухудшения самочувствия.

## **Осторожное отношение к острым приправам и раздражающим продуктам**

При заболеваниях желудка и кишечника переносимость специй, кислых продуктов и приправ может различаться. Некоторые люди спокойно употребляют умеренно приправленные блюда, тогда как у других отдельные ингредиенты вызывают жжение, боль или усиление дискомфорта.

В классическом Столе № 2 рекомендуется исключать острые приправы и продукты, способные выраженно раздражать пищеварительную систему.

Поэтому лучше отказаться от большого количества перца, горчицы, хрена, острых соусов и маринадов. Соль желательнее использовать умеренно, не делая блюда чрезмерно солёными.

Для придания вкуса можно применять небольшое количество разрешённой зелени и мягких приправ, если они хорошо переносятся. При этом не нужно добавлять специи только ради разнообразия: если определённый ингредиент вызывает неприятные ощущения, от него лучше отказаться.

Отдельного внимания требуют кислые продукты. Их переносимость зависит от заболевания, выраженности симптомов и индивидуальной реакции. Не стоит считать все кислые фрукты и ягоды одинаково вредными, но при появлении дискомфорта их употребление необходимо пересмотреть.

# Выбор продуктов с учётом пищеварения

Основу рациона должны составлять продукты, которые обеспечивают организм необходимыми питательными веществами и при этом хорошо переносятся.

В меню обычно включают нежирное мясо и птицу, рыбу, яйца, подходящие молочные продукты, хорошо приготовленные крупы, разрешённые овощи и спелые фрукты.

При выборе продуктов важно обращать внимание не только на их состав, но и на способ приготовления. Например, отварное мясо и мясо с большим количеством жира, жёстких волокон или подгоревшей корочкой могут переноситься совершенно по-разному.

Особенно внимательно следует относиться к следующим группам продуктов:

**Жирные мясные продукты.** Жирное мясо, сало, копчёности и тяжёлые мясные блюда лучше исключить из повседневного меню.

**Продукты с грубыми волокнами.** Некоторые сырые овощи, жёсткая кожа и плохо приготовленные овощные блюда могут вызывать дискомфорт.

**Маринованные и острые продукты.** Они могут усиливать неприятные ощущения у людей с чувствительной пищеварительной системой.

**Грибы и бобовые.** Эти продукты могут быть трудно пе-

ревариваемыми или вызывать вздутие, поэтому их употребление требует осторожности.

**Свежая сдобная выпечка.** Предпочтительнее выбирать вчерашний пшеничный хлеб, подсушенный хлеб и несдобные мучные изделия.

**Алкоголь и газированные напитки.** Их лучше исключить из лечебного рациона.

При этом список подходящих продуктов нельзя применять без учёта конкретного диагноза. Например, питание при хроническом гастрите с пониженной кислотностью и питание при колите с выраженной диареей могут существенно различаться.

## **Достаточное количество белка и энергии**

Даже при заболеваниях органов пищеварения питание должно оставаться полноценным. Не следует без необходимости исключать целые группы продуктов или значительно уменьшать объём пищи.

Белок необходим для поддержания мышечной массы, восстановления тканей и нормальной работы организма. Его источниками могут служить нежирное мясо, птица, рыба, яйца, творог и другие подходящие продукты.

Крупы, хлеб и другие разрешённые источники углеводов обеспечивают организм энергией. Жиры также должны при-

существовать в рационе в количестве, соответствующем индивидуальным потребностям.

Если из-за боли, тошноты или отсутствия аппетита человек начинает есть значительно меньше обычного, возникает риск недостаточного поступления энергии и питательных веществ. В такой ситуации важно не просто менять меню, а выяснить причину ухудшения аппетита и обсудить питание с врачом.

Особенно внимательно нужно относиться к рациону при длительном течении заболевания, снижении массы тела, выраженной слабости и других признаках возможного дефицита питательных веществ.

## **Питьевой режим**

Достаточное поступление жидкости важно для нормальной работы организма. В течение дня можно пить воду и другие напитки, разрешённые с учётом состояния пищеварительной системы.

Подойдут вода, некрепкий чай, а также некоторые компоты и другие напитки, если их состав и кислотность не вызывают неприятных ощущений.

Не существует единого объёма жидкости, который одинаково подходит каждому человеку. Потребность зависит от возраста, массы тела, физической активности, температуры окружающей среды и состояния здоровья. При заболевании

ях почек, сердца и некоторых других состояниях врач может рекомендовать особый питьевой режим.

Поэтому не следует заставлять себя пить строго определённое количество воды без учёта индивидуальных потребностей. Лучше распределять питьё в течение дня и ориентироваться на рекомендации специалиста.

Если употребление напитков во время еды вызывает чувство переполнения желудка, можно пить небольшими порциями между приёмами пищи. Однако универсального требования полностью исключать жидкость во время еды нет.

Индивидуальная переносимость и наблюдение за самочувствием

Даже продукты, которые обычно входят в рацион Стола № 2, могут переноситься по-разному. На реакцию пищеварительной системы влияют характер заболевания, его стадия, сопутствующие нарушения и индивидуальные особенности организма.

Поэтому полезно обращать внимание на то, после каких блюд возникают тяжесть, вздутие, боль, тошнота или изменения стула. При необходимости можно вести пищевой дневник, записывая съеденные продукты, примерные порции и возникающие симптомы.

Однако не стоит делать вывод о непереносимости продукта после одного эпизода дискомфорта. Причины симптомов могут быть разными, поэтому повторяющиеся или выраженные жалобы необходимо обсудить с врачом.

**Особенно важно:** при появлении крови в стуле, чёрного стула, рвоты с кровью, сильной или нарастающей боли в животе, стойкой рвоты либо признаков обезвоживания требуется срочная медицинская оценка. В таких ситуациях нельзя полагаться только на изменение питания.

**Главная цель Стола № 2** — не максимально ограничить рацион, а подобрать полноценное питание, которое соответствует состоянию пищеварительной системы, обеспечивает организм необходимыми веществами и не усиливает имеющиеся симптомы.

Постепенно формируя подходящие пищевые привычки, можно сделать ежедневное питание более организованным и разнообразным. При этом лечебный рацион должен оставаться частью общего плана медицинской помощи, а не заменять диагностику и лечение основного заболевания.

# Показания к диете Стол № 2

Диета Стол № 2 традиционно применяется при некоторых заболеваниях желудка и кишечника, когда необходимо обеспечить полноценное питание, умеренно стимулировать секреторную функцию желудка и поддержать нормальную работу пищеварительной системы.

При этом важно понимать, что назначение диеты зависит не только от названия заболевания, но и от его стадии, выраженности симптомов и наличия сопутствующих нарушений.

**Стол № 2 традиционно назначают в следующих случаях:**

- при хроническом гастрите со сниженной секреторной функцией желудка;

- в период восстановления после острого гастрита;

- в период выздоровления после энтерита — воспаления тонкого кишечника;

- в период выздоровления после колита — воспаления толстой кишки;

- при некоторых хронических заболеваниях кишечника вне выраженного обострения, если нет сопутствующих заболеваний, требующих другого лечебного питания.

Основное показание для классического Стола № 2 — хронический гастрит с недостаточной выработкой желудочного секрета. При таком состоянии пищеварение может сопро-

воздаваться чувством тяжести после еды, снижением аппетита, тошнотой и другими неприятными симптомами.

В подобных случаях питание подбирают так, чтобы обеспечить организм необходимыми питательными веществами и при этом учитывать особенности переваривания пищи.

Диета также может использоваться в период восстановления после острых воспалительных заболеваний желудка и кишечника. По мере улучшения самочувствия рацион постепенно расширяют, возвращая привычные продукты с учётом их переносимости и рекомендаций врача.

При хронических заболеваниях кишечника Стол № 2 может рассматриваться в период ремиссии — когда выраженные симптомы заболевания отсутствуют или значительно уменьшились. Однако такой подход подходит не всем пациентам: характер питания зависит от причины заболевания и особенностей его течения.

## **Особенности при атрофическом гастрите**

Атрофический гастрит требует отдельного внимания. При этом заболевании происходит постепенное изменение слизистой оболочки желудка, в том числе уменьшение количества нормально функционирующих желудочных желёз.

У некоторых пациентов снижается выработка соляной кислоты, но это происходит не во всех случаях. Поэтому од-

ного диагноза «атрофический гастрит» недостаточно, чтобы определить подходящую диету.

При выборе питания врач учитывает результаты обследования, состояние слизистой оболочки, наличие инфекции *Helicobacter pylori*, уровень кислотности и возможные нарушения усвоения питательных веществ.

Если атрофический гастрит сопровождается сниженной секреторной функцией желудка, отдельные принципы Стола № 2 могут оказаться подходящими. Но сама диета не устраняет атрофию слизистой оболочки и не заменяет лечение основного заболевания.

## **Особенности при колитах**

Колит — это общее название воспалительных заболеваний толстой кишки, которые могут иметь разные причины. Поэтому подход к питанию при колитах не бывает одинаковым для всех пациентов.

# 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.