

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИЩЕВАРЕНИЯ



ПРАВИЛО №1

**КОНТРОЛИРУЙТЕ ОБЪЕМ
И КАЛОРИЙНОСТЬ ПИЩИ**

ПРАВИЛО №2

ПИТАЙТЕСЬ СБАЛАНСИРОВАНО
соотношение белков, жиров, углеводов
в пропорции 3:2:5

ПРАВИЛО №3

СОБЛЮДАЙТЕ РЕЖИМ ПИТАНИЯ



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ — ОСНОВА СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ЖКТ



красное мясо
и сливочное масло
следует есть немного

белый рис, белый хлеб,
картофель, сахар
следует есть немного

молочные продукты
и кальциевые добавки
1-2 порции ежедневно

рыба, птица, яйца
0-2 порции ежедневно

орехи и бобовые
1-3 порции
ежедневно

овощи и фрукты
4-5 порции
ежедневно

неочищенные
злаки
в большинстве
случаев

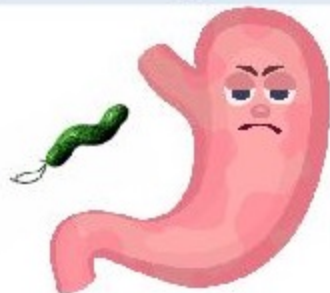
растительные масла
в большинстве
случаев



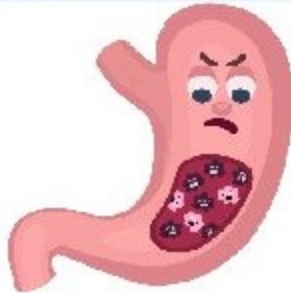
Ежедневные физические
нагрузки и контроль за весом

Болезни системы пищеварения

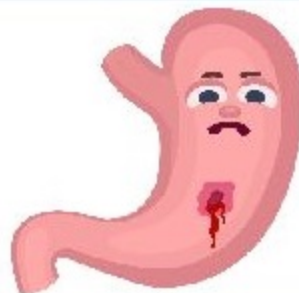
Гастрит



Дисбактериоз



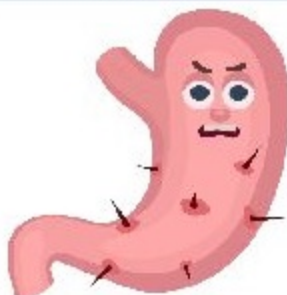
Язва



Непроходимость



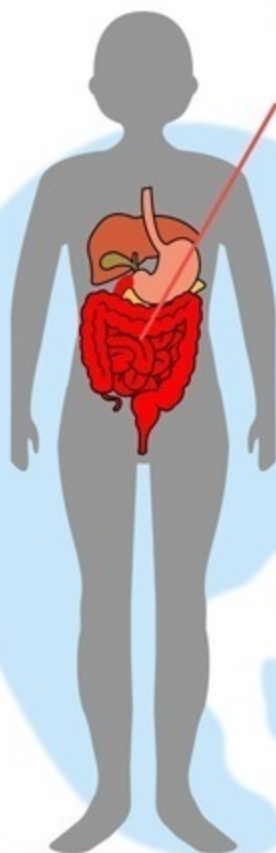
Колит



Диарея



Синдром раздраженного кишечника



▶ 15%

всех людей на Земле имеют
диагноз СРК вне зависимости
от страны и уровня жизни

ПРИЧИНЫ



Повышенная
проницаемость
слизистой оболочки ЖКТ



Сильный стресс



Кишечная инфекция

ЛЕЧЕНИЕ



1. Базис терапии –
гастроэнтеропротектор
на основе ребамипида
для восстановления
слизистой оболочки ЖКТ.
2. Симптоматическое лечение.

ДИЕТИЧЕСКИЙ СТОЛ



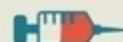
Индивидуальный
подбор диеты
в зависимости
от состояния
больного



▶ 30 лет

средний возраст впервые
обратившихся пациентов вне
зависимости от пола

СИМПТОМЫ



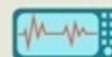
Боль в животе,
суставно-мышечные
боли



Изжога, тошнота



Нарушения стула:
запоры, поносы
и их чередование



Раздражительность,
бессонница, слабость



ДЕПАРТАМЕНТ
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
КОСТРОМСКОЙ ОБЛАСТИ



ОГБУЗ "Центр
общественного здоровья
и медицинской
профилактики"

ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА У ДЕТЕЙ



Личная гигиена,
мытьё рук
перед едой



Режим
приема пищи



Продукты
без консервантов,
красителей
и усилителей вкуса



Сбалансированный
рацион



Питьевой **режим**



ТЕЛЕФОН ЗДОРОВЬЯ

ДЛЯ ЖИТЕЛЕЙ КОСТРОМЫ И ОБЛАСТИ



27 ноября 2025 года

с 15:00-17:00

на Ваши вопросы по теме:

«Заболевания желудочно-кишечного
тракта»

ответит:

Колесникова Галина Витальевна
врач-гастроэнтеролог
ОГБУЗ «Костромская областная
клиническая больница им. Е.И.
Королева», главный внештатный
специалист гастроэнтеролог-диетолог
департамента здравоохранения
Костромской области

8-800-450-03-03
