



АНДРЕЙ  
САЗОНОВ

ДУШЕВНЫЕ  
РЕЦЕПТЫ  
ВКУСНЫХ  
БЛЮД ПРИ

ЯЗВЕ



Андрей Сазонов

**Душевные рецепты  
вкусных блюд при язве**

«Издательство АСТ»

2010

УДК 615.8  
ББК 53.51

**Сазонов А.**

Душевные рецепты вкусных блюд при язве / А. Сазонов —  
«Издательство АСТ», 2010

Книга рассчитана на обычных читателей (на самом деле автор уверен, что обычных читателей не существует – ведь каждый читатель представляет собой абсолютно уникальную и необычную Личность), а не на врачей и специалистов-диетологов, хотя и им она может быть полезна.

УДК 615.8  
ББК 53.51

© Сазонов А., 2010  
© Издательство АСТ, 2010

## Содержание

От автора, или «диетическое – не значит невкусное!»	5
Что такое язвенная болезнь?	6
Конец ознакомительного фрагмента.	8

# Андрей Сазонов

## Душевные рецепты вкусных блюд при язве

*Наши пищевые вещества должны быть лечебным средством, а наши лечебные средства должны быть пищевыми веществами.*  
*Гиппократ*

### От автора, или «диетическое – не значит невкусное!»

Скажу откровенно – в болезнях нет ничего приятного, разве что школьники порой радуются насморку и кашлю, оставаясь дома в день контрольной работы.

Но не всякое утверждение можно вывернуть наизнанку. Я хочу сказать, что если в болезнях нет ничего приятного, то это еще не означает полного исчезновения радости из жизни человека, страдающего тем или иным заболеванием.

Взять, к примеру, язвенную болезнь желудка или двенадцатиперстной кишки – хронические заболевания, налагающие на человека целый ряд ограничений. Того нельзя, этого нельзя, а про вот это совсем забудь... Многие люди уверены, что, заболев язвенной болезнью, они навсегда лишились одной из главных человеческих радостей – удовольствия, которое мы получаем от вкусной еды.

Почему?

Да потому, что диету соблюдать надо. А в понимании большинства людей диета – это нечто «вареное, протертое и невкусное». Именно так и никак иначе.

Эта книга написана для тех, кто убежден, кто уверен на все сто, кто знает с пеленок, что диетическое питание вкусным быть не может!

Не должно!

Не имеет права!

Для того чтобы доказать обратное, написана эта (и не только эта) книга!

Используя ее, как руководство к действию, каждый убедится в том, что:

**ДИЕТИЧЕСКОЕ – НЕ ЗНАЧИТ НЕВКУСНОЕ!**

Больше мне добавить нечего. Все остальное скажет книга...

## Что такое язвенная болезнь?

Язвенная болезнь – заболевание, увы, хроническое, в основе которого лежит образование язвы (иначе говоря – дефект внутренней стенки) желудка или двенадцатиперстной кишки. Язвенная болезнь характеризуется рецидивирующим течением, то есть чередованием периодов обострения (чаще всего обострения случаются весной или осенью) и периодов ремиссии (временного ослабления или затухания проявлений болезни).

Язвенную болезнь не стоит путать с эрозией – поверхностным дефектом слизистой. В отличие от эрозии, язва – глубокое поражение, которое заживает с образованием рубца.

Язвы чаще всего бывают одиночными. Язвы чаще всего (в четыре раза чаще) располагаются в двенадцатиперстной кишке, в желудке они встречаются реже. Если же язва обнаруживается как в желудке, так и в двенадцатиперстной кишке, то такие язвы называют сочетанными. Если же в желудке или в двенадцатиперстной кишке одновременно выявляют две и более язвы, то такие язвы называют множественными. Если диаметр язвы превышает 3 см, то такую язву называют гигантской.

Язвенная болезнь довольно широко распространена – ею страдает около 10 % населения земного шара, причем у мужчин данное заболевание наблюдается почти вдвое чаще, чем у женщин.

Для понимания сущности язвенной болезни давайте слегка углубимся в анатомию. Крайне поверхностно – только для того, чтобы представлять, где что находится. Итак, желудок расположен между пищеводом и двенадцатиперстной кишкой. Большая часть его проецируется на подложечную область, в которой чаще всего и возникают боли при язвенной болезни. Желудок переходит в двенадцатиперстную кишку, начальный отдел которой называется луковицей, и представляет собой небольшое (3–4 см в длину) округлое расширение участка кишки. Чаще всего, а если точнее – то почти всегда, язвы двенадцатиперстной кишки появляются именно здесь, в луковице.

Стенка желудка, так же как и стенка двенадцатиперстной кишки, состоит из четырех слоев: внутреннего – слизистой оболочки, подслизистой, слоя мышц и наружной серозной оболочки. Секреторные железы, расположенные в слизистой оболочке, вырабатывают вещества, необходимые для пищеварения. Эти вещества подразделяются на агрессивные факторы (так сказать «переваривающие», иначе говоря – ферменты) и факторы защиты слизистой оболочки.

Как же, за счет чего формируется язвенный дефект?

Все очень просто – разрушение участка слизистой оболочки с последующим образованием язвы происходит вследствие нарушения равновесия между факторами агрессии и факторами защиты.

Основные факторы агрессии – это соляная кислота и пепсин, пищеварительный фермент, способный переваривать белки. Кроме того, существуют и дополнительные агрессивные факторы – заброс желчи в желудок (желчь обладает свойством разрушать защитную слизь, обволакивающую стенки желудка), расстройство эвакуации (перехода) пищи из желудка в двенадцатиперстную кишку вследствие нарушения двигательной функции желудка (причем неблагоприятно действуют как задержка, так и ускорение) и травмирующее действие пищи.

На последнем факторе хочется остановиться отдельно. Травмирующее действие оказывает грубая, чрезмерно острая и кислая пища и алкоголь, а также чересчур горячая. Сам собой напрашивается первый вывод: пища должна быть тщательно пережевана или при невозможности этого (болезни зубов и десен) – тщательно измельчена (самый распространенный пример – пюре). Всухомятку не питаемся – если на столе нет супа, то хотя бы запиваем обед водой (чаем, соком). Вывод второй: перца и уксуса в правильной пище должно быть в меру, а из питания людей с язвой желудка или двенадцатиперстной кишки острые пряности и приправы должны

быть исключены. Вместе с уксусом и алкоголем. Ну и третий вывод: не глотайте обжигающую язык и все прочее еду. Дайте ей немного остыть.

И не забывайте о регулярном питании, умоляю вас! Ведь если пищеварительным ферментам нечего переваривать, они начнут переваривать стенку желудка или двенадцатиперстной кишки, потому что без дела эти простые, невидимые глазом труженики сидеть не могут.

С факторами агрессии мы разобрались, перейдем теперь к факторам защиты. К ним относятся: нерастворимая слизь, сама слизистая оболочка, обладающая высокой способностью к репродукции (восстановлению), залогом чего является хорошее кровоснабжение слизистой оболочки, и бикарбонаты, вырабатываемые поджелудочной железой.

## **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.