

Диета ребенка при хроническом гастрите

Диета при хроническом гастрите у детей основывается на принципах механического, химического и термического щажения желудка. Из рациона ребенка нужно исключить грубую, острую и жирную пищу, копчености, сдобу, шоколад, чипсы, газировку и прочие «нездоровые» продукты.

Количество свежих овощей резко ограничивается. Их заменяют отварными или тушеными. Вся пища должна быть приготовлена на пару, отварена или потушена. Нельзя подавать слишком горячие или слишком холодные блюда.

Рекомендуются отварное мясо и рыба, молочные блюда, омлеты, яйца всмятку, хорошо разваренные крупы, белый подсушенный хлеб, некрепкий чай или отвар шиповника.

Советы и рекомендации:

Профилактика детских гастритов – это забота взрослых, которые должны организовать правильное питание ребенка по возрасту и режим дня, чередующий физические и умственные нагрузки с фазами отдыха и играми.

Обязательно следует своевременно ликвидировать очаги хронической инфекции ЛОР-органов и зубные инфекции. Держите подальше от детей медикаменты и бытовую химию! Как можно раньше приучайте ребенка к соблюдению правил личной гигиены.

Спокойная атмосфера в семье и отсутствие конфликтов в школе – залог психического здоровья ребенка, которое влияет и на его правильное физическое развитие.

Гастрит у детей может протекать в острой и хронической форме.

Причины и факторы риска:

Острый гастрит у детей может представлять собой как самостоятельную патологию, так и развиваться как осложнение соматических и инфекционных заболеваний.

Острое воспаление слизистой оболочки желудка может быть вызвано неправильным питанием (употребление слишком горячих, жирных или острых блюд, не соответствующей возрасту пищи), отравлением кислотами или щелочами, приемом некоторых лекарственных средств (глюкокортикостероидов, нестероидных противовоспалительных препаратов).

Часто острый гастрит у детей вызывается алиментарными причинами, т. е. употреблением в пищу недоброкачественных продуктов, воды, инфицированных патогенными микроорганизмами (кишечная палочка, сальмонелла, клебсиела,

протей). В таком случае гастрит выступает симптомом пищевой токсикоинфекции.

*Одной из основных причин развития у детей хронического гастрита является инфицирование *H. Pylori* (хелиобактерией). Данный микроорганизм способен жить и размножаться в агрессивной желудочной среде.*

Предрасполагающими к развитию гастрита у детей факторами являются:

В группу риска входят дети и подростки с неправильными пищевыми привычками (злоупотребляющие газированными напитками, фаст-фудом, «мусорной» пищей), страдающие от глистных инвазий (аскаридоз, энтеробиоз), а также имеющие психосоматические расстройства.

Профилактика

Профилактика гастрита у детей, прежде всего, заключается в организации правильного питания, соответствующего возрастным потребностям. Очень важно с ранних лет формировать у детей правильное пищевое поведение:

- прием пищи в строго определенное время;
- тщательное пережевывание пищи;
- отказ от питания всухомятку и перекусов;
- обязательное включение в рацион свежих овощей и фруктов.

Но только наличия инфекции недостаточно для развития заболевания — есть факторы, провоцирующие возникновение гастрита:

1. Наследственные особенности слизистой желудка создают предрасположенность к гастриту.
2. Нарушение режима питания — нерегулярная еда, некачественная пища.
3. Гиподинамия.
4. Эмоциональные перегрузки, стрессы, особенно в периоды подготовки к экзаменам.

Все повреждающие факторы негативно сказываются на состоянии слизистой желудка, в результате она подвергается повреждающему воздействию желудочного сока, из-за чего и возникает большинство симптомов гастрита. По этому же механизму развиваются осложнения гастрита.

Типичные симптомы:

Выраженность симптомов гастрита у ребенка может варьироваться в зависимости от интенсивности патологического процесса. Кроме того, дети не всегда в состоянии точно описать свое состояние. Итак, гастрит у детей, при нем возникают:

- боли в животе, как правило, в эпигастрии, возникают через 2-3 часа после еды и проходят после приема пищи (голодные боли);

тошнота и рвота на фоне голодных болей;

- изжога, так же возникающая натошак;
- отрыжка кислым, иногда кислый привкус во рту и неприятный запах изо рта;
- тяжесть в желудке после еды;
- отсутствие аппетита;
- нарушения пищеварения — запоры, диарея;
- при длительном течении процесса — бледность кожи, снижение массы тела, раздражительность.

Голодные боли могут возникать не только днем, но и ночью, и в этом случае они снимаются употреблением стакана молока или кисломолочных продуктов. На фоне голодных болей может возникать тошнота, рвота, изжога.

Гастрит могут сопровождать изменения настроения: если ребенок вовремя не поел, он становится капризным, раздражительным, более вспыльчивым. После еды настроение меняется в лучшую сторону.