При язва на стомаха диетолозите препоръчват следната диета:

Примерно дневно меню при язва на стомаха

На **закуска** хапнете котлет, приготвен на пара. За гар¬нитура - сварен и пасиран ориз, рохко сварено яйце и ня¬какъв билков чай.

За **втора закуска** - омлет, приготвен на пара, мляко или прясна, несолена извара, 1 припечена филийка хляб, сух кекс.

На **обяд** - млечна супа със сварен и пасиран ориз или вегетарианска картофена супа, пилешки котлети, пригот¬вени на пара, кисел.

След обяд - припечена филийка с конфитюр, който не трябва да е кисел, чай от шипки.

За вечеря - варена риба, млечен кисел, ябълка, билков чай.

Преди лягане можете да изпиете чаша прясно мляко.

Ако имате болки и чувствате парене,

изключете от менюто си силните бульони, пушените продукти, разширете консумацията на зеленчуци и плодове. Пийте айран и прясно мляко.

Храната ви трябва да е ситно надробена, приготвена чрез варене или печене.

Можете да консумирате и черен, и бял хляб, но от пържените храни се откажете напълно.