Гастрит. Причины и профилактика

**Гастрит** – это воспаление слизистой оболочки желудка



### Причины возникновения острого гастрита

Спровоцировать воспаление могут:

* сырая рыба;
* несвежие продукты;
* большое количество алкоголя (или небольшое – некачественного);
* передозировка лекарствами;
* отравление кислотой или щелочью.

## Причины развития хронического гастрита

К воспалению могут привести:

* нерегулярное питание;
* жесткие диеты (особенно предполагающие голодание);
* приступы переедания;
* злоупотребление алкоголем;
* употребление слишком горячей или слишком холодной пищи;
* дефицит жидкости.

## Профилактика

В первую очередь следует нормализовать питание:

* не употреблять продукты, насыщенные химикатами;
* придерживаться режима приема пищи;
* не отказываться от завтрака или ужина;
* есть дробно – понемногу и почаще;
* не жевать долго жевательную резинку.

При появлении первых симптомов воспаления слизистой оболочки желудка важно минимизировать (а лучше вообще исключить) потребление шоколада, кофе, острой и жареной пищи.