可以吃的

在饮食上要多吃易消化、高热量、高蛋白质和高维生素的食物，需要多食稀软、弱碱性的食物，例如小米稀粥、烂糊的细面条，瘦肉末、鸡蛋、蒸鸡蛋糕及各种豆制品、蜂蜜。

可以多食用新鲜的碱性蔬菜，例如鸡蛋炒柿子、清炒西葫芦、炖茄子、萝卜丝、白菜、南瓜、山药、苦瓜、木耳、海带等、甘蓝、莲藕。

还有要多食新鲜的碱性水果，例如葡萄、樱桃、桃子、香蕉、苹果、芒果、梨子等等，以上这些食物都有利于胃溃疡的养护。

不能吃的

过酸过咸过硬过油过辣过麻，尤其是酸的。

　　1、坚硬粗糙食物，例如花生，瓜子，核桃仁（坚果类）一类的坚硬食物  
　　2、刺激性食物，它们能强烈促进胃液分泌的调料和食物，比如酒类、辣椒、桂皮、大料、咖啡、咖啡、浓茶、浓汤、火锅蘸料等。还有，做饭时要少放盐、醋等调味料，不能大量食用醋，例如蘸醋使用面食。要以清淡为主。   
　　3、油炸食品，包括膨化小食品

4、性寒的食物，例如韭菜，芹菜、冬瓜、丝瓜、菠菜、番茄，酸豆角、苦瓜、荔枝、西瓜、猕猴桃  
　　5、过冷或过热的食物过热的食物，例如雪糕、冰水、  
　　6、腌制食物，例如火腿肠，腊肠，午餐肉，鱼罐头等等，腌制食品往往含盐量过多，这些盐分会刺激胃部引起胃部的收缩，对胃部产生不利的影响。  
　　8、喝牛奶要谨慎牛奶可以稀释胃酸浓度，但是片刻之后，牛奶又会成为胃粘膜的刺激因素，从而产生更多的胃酸，使病情进一步恶化。

9、甜食，甜食会刺激胃酸的分泌  
　 每天进食要定时定量，不要饥一顿饱一顿，更不应暴饮暴食，也不能让胃一直空着，要让胃里经常有食物和胃酸进行中和，从而防止胃酸侵蚀胃黏膜和溃疡面而加重病情。