

Министерства здравоохранения Российской
Федерации Московский государственный медико-
стоматологический университет имени А. И. Евдокимова
Кафедра пропедевтики внутренних болезней и
гастроэнтерологии



Реферат

Тема: «Диетические столы»

Исполнитель:
студентка III курса
вечернего отделения
лечебного факультета
316 группы
Сипапина Ж. Ю.

Руководитель:
ассистент, к. м. н.
Шах Ю. С.

Москва, 2015

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
1. Общая характеристика диетических столов.....	4
2. Особенности 15 диетических столов.....	7
3. Заключение.....	64
Список литературы.....	65

ДИЕТИЧЕСКИЕ СТОЛЫ

Введение

Диета - один из важных методов лечения при многих заболеваниях. В лечебном питании имеет значение не только правильный подбор продуктов, но и соблюдение технологии кулинарной обработки, температура потребляемой больным пищи, кратность и время приема пищи.

Обострения многих заболеваний связаны с различными эксцессами в питании: например, хронического панкреатита после употребления жирной сметаны, блинов, алкогольных напитков, жареных блюд; нарушения в диете при сахарном диабете приводят к резкому повышению сахара в крови, к сухости во рту, усилению жажды, прогрессирует жировая инфильтрация печени и поджелудочной железы; повышение артериального давления у больных, страдающих гипертонической болезнью, наблюдается при употреблении соленой пищи, назначаемое при этом лечение мало эффективно.

Во всех лечебно-профилактических и санаторно-курортных учреждениях пользуются номерной системой диет. Многие из них имеют несколько вариантов, например: N 1а, 1б, N 7а, 7б, 7в, 7г.

Врачи-диетологи после обследования назначают определенный номер диеты или дают ее описание.

1. Общая характеристика диетических столов

Диетический стол № 1

Назначается в случае, если у пациента острый гастрит в фазе выздоровления, язва желудка и 12-перстной кишки при нерезком и резком обострении на этапе выздоровления, обострение хронического гастрита в нерезкой форме с повышенной или сохраненной секрецией.

Диетический стол № 1А

- острый гастрит на период со 2 по 4 день лечения, резкое обострение в первые 6-8 дней лечения язвы желудка и 12-перстной кишки.

Диетический стол № 1Б

- гастрит в острой форме после диеты 1, хронический гастрит в стадии затухания резкого обострения или язвенная болезнь 12-перстной кишки и желудка после диеты 1А.

Диетический стол № 2

- хронический колит и энтерит вне и после обострения, без сопутствующих болезней поджелудочной железы, желчных путей, печени, и гастрит с формой секреции повышенной или сохраненной.

Диетический стол № 3

- хронические заболевания кишечника, сопровождаемые запорами вне обострения и при затухающем или нерезком обострениях.

Диетический стол № 4

- резкое обострение заболеваний кишечника в хронических формах, сопровождаемое сильными поносами и острые заболевания.

Диетический стол № 4Б

- обостренные заболевания кишечника на стадии улучшения, хронические заболевания кишечника в стадии резкого и нерезкого обострения, также при сочетании с поражением других органов, отвечающих за пищеварение.

Диетический стол № 4В

- для перехода к рациональному питанию в период выздоровления при острых заболеваниях кишечника, заболевания кишечника в хронической форме после обострения на стадии выздоровления и вне его, в сочетании с другими болезнями органов пищеварения.

Диетический стол № 5

- цирроз печени без недостаточности, острые формы гепатита и холецистита в период выздоровления, хронический холецистит, желчнокаменная болезнь и гепатит вне обострения, без выраженных болезней кишечника и желудка.

Диетический стол № 5А

- острый гепатит и холецистит в начальной стадии, ангиохолит и другие поражения желчных путей, заболевания печени и желчных путей в сочетании с воспалительными желудочными и кишечными болезнями, язвами желудка или двенадцатиперстной кишки.

Диетический стол № 5П

- панкреатит хронического типа вне и после обострения в период выздоровления.

Диетический стол № 6

- мочекаменная болезнь (уратурия) с камнями, образованными из солей мочевой кислоты, подагра.

Диетический стол № 7

- нефрит в хронической форме вне почечной недостаточности и обострений, острый нефрит в период выздоровления, начиная с 3-4 недели лечения.

Диетический стол № 7А

- хронический нефрит с резко выраженной недостаточностью почек, острый нефрит после разгрузочный дней в тяжелой форме и средней тяжести с начала болезни.

Диетический стол № 7Б

- острый нефрит в легкой форме или после диеты 7А, хронический нефрит с умеренным выражением почечной недостаточности.

Диетический стол № 7В

- нефротический синдром при хронических почечных заболеваниях.

Диетический стол № 7Г

- конечная (терминальная) стадия почечной недостаточности при гемодиализе.

Диетический стол № 8

- ожирение, сопутствующее или основное, не нуждающееся в специальных диетах.

Диетический стол № 9

- при подборе доз инсулина или других лекарств, для установления к углеводам выносливости, сахарный диабет в средней и легкой форме.

Диетический стол № 10

- заболевания сердечно-сосудистой системы при степени недостаточного кровообращения в степени I-IIА.

Диетический стол № 10А

- заболевания сердечно-сосудистой системы при степени недостаточного кровообращения в степени IIБ-III.

Диетический стол № 10И

- инфаркт миокарда.

Диетический стол № 10С

- гипертоническая болезнь на почве атеросклероза, ишемическая болезнь сердца на основе атеросклероза, атеросклероз с поражением сосудов головного мозга, сосудов сердца и др. органов.

Диетический стол № 11

- истощение после травм, операций, болезней при отсутствии пораженных органов пищеварительного тракта, туберкулез лимфоузлов, костей, легких, суставов при затухании или нерезком обострении.

Диетический стол № 12

- заболевания нервной системы функционального типа

Диетический стол № 13

- инфекционные заболевания в острой форме.

Диетический стол № 14

- мочекаменная болезнь (фосфатурия), сопровождаемая щелочной реакцией мочи и выпадением фосфорно-кальциевых солей в виде осадка.

Диетический стол № 15

- заболевания, не требующие соблюдения специальных диет и без нарушенной работы пищеварительной системы.

2. Особенности 15 диетических столов

Диета № 1, стол № 1

Показания:

- 1) язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки в период выздоровления после резкого обострения и при нерезком обострении;
- 2) нерезкое обострение хронического гастрита с сохраненной или повышенной секрецией;
- 3) острый гастрит в период выздоровления.

При сочетании язвенной болезни с другими заболеваниями органов пищеварительной системы используют варианты диеты № 1. Диету № 1 без механического щажения – «непротертую» диету № 1 - применяют на последнем этапе лечения обострения язвенной болезни и при малосимптомном, вялом ее течении. По химическому составу и продуктовому набору эта диета соответствует протертой диете № 1. Исключены сильно возбуждающие секрецию желудка продукты и блюда. Пищу готовят вареной, но непротертой: мясо и рыба куском, каши рассыпчатые, овощи и фрукты в непротертом виде.

Цель диеты № 1: умеренное химическое, механическое и термическое щажение желудочно-кишечного тракта при полноценном питании, уменьшение воспаления, улучшение заживления язв, нормализация секреторной и двигательной функций желудка.

Общая характеристика диетического стола № 1: по калорийности, содержанию белков, жиров и углеводов физиологически полноценная диета. Ограничены сильные возбудители секреции желудка, раздражители его слизистой оболочки, долю задерживающиеся в желудке и трудно перевариваемые продукты и блюда. Пищу готовят в основном протертой, сваренной в воде или на пару. Отдельные блюда запекают без корочки. Рыба и не грубые сорта мяса допускаются куском. Умеренно ограничена поваренная соль. Исключены очень холодные и горячие блюда.

Химический состав и калорийность диеты № 1: углеводы - 400-420 г; белки - 90-100 г (60% животные), жиры - 100 г (30% растительные), калории - 2800-3000 ккал; натрия хлорид (соль) 10-12 г, свободная жидкость - 1,5 л.

Режим питания при диете № 1: 5-6 раз в день. Перед сном: молоко, сливки.

Рекомендуемые и исключаемые продукты и блюда: супы. Из разрешенных протертых овощей на морковном, картофельном отваре,

молочные супы из протертых или хорошо разваренных круп (геркулес, манная, рис и др.), вермишели с добавлением протертых овощей, молочные супы-пюре из овощей: суп-пюре из заранее вываренных кур или мяса, из протертых сладких ягод с манной крупой. Муку для супов только подсушивают. Супы заправляют сливочным маслом, яично-молочной смесью, сливками.

Исключают: мясные и рыбные бульоны, грибные и крепкие овощные отвары, щи, борщи, окрошку.

Допустимы: хлеб пшеничный из муки высшего и 1-го сорта вчерашней выпечки или подсушенный; сухой бисквит, печенье сухое, 1-2 раза в неделю хорошо выпеченные несдобные булочки, печеные пирожки с яблоками, отварным мясом или рыбой и яйцами, джемом, ватрушка с творогом.

Исключают: ржаной и любой свежий хлеб, изделия из сдобного и слоеного теста.

Допустимы: нежирная, без сухожилий, фасций, кожа птиц; паровые и отварные блюда из говядины, молодой нежирной баранины и обрезной свинины, кур, индейки. Отварные блюда, включая мясо куском из нежирной телятины, цыплят, кролика. Паровые котлеты, биточки, кнели, суфле, пюре, зразы; бефстроганов из вареного мяса. Отварное мясо, запеченное в духовом шкафу. Отварные язык и печень.

Исключают: жирные или жилистые сорта мяса и птиц, утку, гуся, консервы, копчености.

Допустима рыба: нежирные виды без кожи, куском или в виде котлетной массы: варится в воде или на пару.

Исключают жирную и соленую рыбу, рыбные консервы;

Из молочных продуктов допустимы молоко и сливки, некислые кефир, простокваша, ацидофилин, свежие некислые творог (протертый) и сметана, творожные блюда - запеченные сырники, суфле, ленивые вареники, пудинги, неострый сыр тертый, изредка - ломтиками.

Исключают молочные продукты с высокой кислотностью, острые, соленые сыры.

Ограничивают сметану; яйца - 2-3 штуки в день: всмятку или в виде парового омлета.

Исключают: яйца вкрутую и жареные.

Рекомендованные крупы: манная, рис, гречневая, овсяная. Каши, сваренные на молоке или воде, полувязкие и протертые (гречневая). Паровые суфле, пудинги, котлеты из молотых круп. Вермишель, макароны мелкорубленые отварные.

Исключают: пшено, перловую, ячневую, кукурузную крупу, бобовые, цельные макароны.

Допускаются овощи: картофель, морковь, свекла, цветная капуста, ограничено - зеленый горошек. Сваренные на пару или в воде и

протертые (пюре, суфле, паровые пудинги). Непротертые ранние тыква и кабачки. Мелкошинкованный укроп - в супы. Спелые некислые томаты до 100 г.

Исключают: белокочанную капусту, репу, брюкву, редьку, щавель, шпинат, лук, огурцы, соленые, квашеные и маринованные овощи, грибы, овощные закусочные консервы;

Допустимые закуски: салат из отварных овощей, мяса, рыбы. Язык отварной, паштет из печени, колбаса докторская, молочная, диетическая; заливная рыба на овощном отваре, икра осетровых, изредка вымоченная нежирная сельдь и форшмак, неострый сыр, несоленая ветчина без жира.

Исключают: все острые и соленые закуски, консервы, копчености; плоды, сладкие блюда, сладости

Допустимы в протертом, вареном и печеном виде сладкие ягоды и фрукты. Пюре, кисели, муссы, желе, самбуки, компоты (протертые). Меренги, снежки, сливочный крем, молочный кисель. Сахар, мед, некислое варенье, зефир, пастила.

Исключают: кислые, недостаточно спелые, богатые клетчаткой фрукты и ягоды, непротертые сухофрукты, шоколад, мороженое;

Допустимые соусы и пряности: молочный (бешамель) без пассеровки муки, с добавлением сливочного масла, сметаны, фруктовые, молочно-фруктовые.

Ограниченно - укроп, петрушка, ванилин, корица.

Исключают: мясные, рыбные, грибные, томатные соусы, хрен, горчицу, перец;

Допустимые напитки: некрепкий чай, чай с молоком, сливками, слабые какао и кофе с молоком. Сладкие соки из фруктов и ягод. Отвар шиповника.

Исключают: газированные напитки, квас, черный кофе;

Допустимые жиры: сливочное несоленое масло, коровье топленое высшего сорта. Рафинированные растительные масла, добавляемые в блюда.

Исключают: все другие жиры.

Примерное меню диеты № 1 (протертая).

Первый завтрак: яйцо всмятку, каша рисовая молочная протертая, чай с молоком.

Второй завтрак: яблоко печеное с сахаром.

Обед: суп овсяный молочный протертый, фрикадельки мясные паровые с морковным пюре, мусс фруктовый.

Полдник: отвар шиповника, сухарики.

Ужин: рыба отварная, запеченная под молочным соусом, картофельное пюре, чай с молоком.

На ночь: молоко.

Примерное меню диеты № 1 (непротертая).

Первый завтрак; яйцо всмятку, каша гречневая рассыпчатая, чай с молоком

Второй завтрак: творог свежий некислый, отвар шиповника.

Обед: суп картофельный вегетарианский, мясо отварное, запеченное под бешамелью, морковь отварная, компот из разваренных сухофруктов.

Полдник: отвар пшеничных отрубей с сахаром и сухарики.

Ужин: рыба отварная, запеченная под молочным соусом, рулет морковно-яблочный, чай с молоком.

На ночь: молоко.

Диета № 1А, стол № 1А

Показания:

- 1) резкое обострение язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки в первые 6-8 дней лечения;
- 2) резкое обострение хронического гастрита в первые дни лечения;
- 3) острый гастрит на 2-4-й день лечения.

Цель диеты № 1А: максимальное механическое, химическое и термическое щажение желудочно-кишечного тракта, уменьшение воспаления, улучшение заживления язв, обеспечение питанием при постельном режиме.

Общая характеристика диетического стола № 1А: диета пониженной калорийности за счет углеводов и незначительно - белков и жиров. Ограничено количество натрия хлорида (поваренной соли). Исключены продукты и блюда, возбуждающие секрецию желудка и раздражающие его слизистую оболочку. Пищу готовят в протертом виде, отваривают в воде или на пару, дают в жидком и кашицеобразном состоянии. Исключены горячие и холодные блюда.

Химический состав и калорийность диеты № 1А: углеводы - 200 г; белки - 80 г (60-70% животные), жиры - 80-90 г (20% растительные), калории - 1900-2000 ккал; натрия хлорид (поваренной соли) - 8 г, свободная жидкость - 1,5 л.

Режим питания при диете № 1А: 6 раз в день небольшими порциями. На ночь: молоко.

Рекомендуемые и исключаемые продукты и блюда: супы - слизистые из манной, овсяной, рисовой, перловой круп с добавлением яично-

молочной смеси, сливок, сливочного масла; хлеб и мучные изделия исключаются полностью.

Мясо и птица - нежирная говядина, телятина, кролик, курица, индейка. Очищают от сухожилий, фасций, жира, кожи. Варят, пропускают 2-3 раза через мясорубку и в виде пюре или парового суфле дают 1 раз в день.

Рыба - паровое суфле 1 раз в день (вместо мяса) из нежирных видов рыб, отваренных без кожи.

Молочные продукты - молоко, сливки, паровое суфле из свежеприготовленного протертого творога.

Исключают: сыр, кисломолочные напитки, сметану и обычный творог.

Яйца - до 3 штук в день, только всмятку и в виде парового омлета.

Крупы - жидкие каши из манной крупы, крупяной муки, протертых гречневой, овсяной крупы и риса с добавлением молока или сливок.

Овощи и закуски *исключаются*.

Плоды, сладкие блюда и сладости - кисели и желе из сладких яблок и фруктов. Сахар, мед. Молочный кисель.

Исключают: плоды в сыром виде, кондитерские изделия.

Соусы и пряности исключаются.

Напитки - некрепкий чай с молоком или сливками, соки из свежих фруктов и ягод, разведенные водой с сахаром, отвар шиповника.

Исключают: кофе, какао, газированные напитки;

Жиры - свежее сливочное и рафинированные растительные масла добавляют в готовые блюда.

Примерное меню диеты № 1А.

1-й завтрак: два яйца всмятку, молоко.

2-й завтрак: молоко.

Обед: суп овсяный слизистый, суфле куриное паровое, кисель фруктовый.

Полдник: крем молочный, отвар шиповника.

Ужин: каша рисовая молочная протертая, молоко.

На ночь: молоко.

Диета № 1Б, стол № 1Б

Показания:

1) язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки или хронический гастрит при затухании резкого обострения после диеты № 1А;

2) острый гастрит после диеты № 1А.

Цель диеты № 1Б: значительное механическое, химическое и термическое щажение желудочно-кишечного тракта, уменьшение воспаления, улучшение заживления язв, обеспечение полноценным питанием при полупостельном режиме.

Общая характеристика диеты № 1Б: несколько снижена калорийность диеты за счет углеводов при нормальном содержании белков и жиров. Резко ограничены продукты и блюда, возбуждающие секрецию желудка и раздражающие его слизистую оболочку. Пищу отваривают в воде или на пару, протирают, дают в полужидком и пюреобразном виде. Ограничено количество натрия хлорида. Исключены очень горячие и холодные блюда.

Химический состав и калорийность диетического стола № 1Б: углеводы - 300-350 г; белки - 90 г (60-70% животные), жиры - 90-95 г (25% растительные), калории - 2500-2600 ккал; натрия хлорид - 8-10 г, свободная жидкость - 1,5 л.

Режим питания при диете № 1Б: 6 раз в день. На ночь: молоко.

Рекомендуемые и исключаемые продукты и блюда: супы - на слизистом отваре с протертыми крупами (манная, рис, овсяная, гречневая) и яично-молочной смесью, молочные с протертыми крупами; хлеб и мучные изделия - только 75-100 г тонко нарезанных неподрумяненных сухарей из муки высшего сорта; мясо и птица - нежирная говядина, телятина, кролик, курица, индейка. Очищают от сухожилий, фасций, жира, кожи. Варят и пропускают 2 раза через мясорубку. Паровые суфле, кнели, котлеты, пюре. Пюре можно добавлять в супы.

Рыба - нежирные виды, без кожи. Паровые котлеты, кнели, суфле.

Молочные продукты - молоко, сливки, свежий некислый творог, протертый с молоком. паровое дорожное суфле.

Исключают: кисломолочные напитки и сыр.

Яйца - до 3 штук в день. Всмятку, паровой омлет, блюда из взбитых белков.

Крупы - протертые молочные каши из овсяной, гречневой, манной крупы и риса.

Овощи - картофельное, морковное, свекольное пюре с молоком и маслом, паровые суфле.

Закуски исключаются.

Фрукты, сладкие блюда, сладости - кисели, желе, муссы из сладких плодов, их соков. Молочный кисель. Сахар, мед.

Исключают: плоды в сыром виде, кондитерские изделия.

Соусы и пряности - только молочный или из нежирной сметаны.

Напитки - слабый чай с молоком, сливками, отвар шиповника, сладкие фруктово-ягодные соки пополам с водой.

Исключают: кофе, какао, газированные напитки;

Жиры - свежее сливочное и рафинированные растительные масла добавляют в готовые блюда.

Примерное меню диеты № 1Б.

Первый завтрак: омлет паровой из двух яиц, каша манная молочная, молоко

Второй завтрак: молоко.

Обед: суп рисовый протертый молочный, суфле мясное паровое с картофельным пюре, желе яблочное.

Полдник: отвар шиповника, сухарики.

Ужин: суфле творожное паровое, кисель фруктовый.

На ночь: молоко.

Диета № 2, стол № 2

Показания:

1) хронический гастрит с секреторной недостаточностью при нерезком обострении и в стадии выздоровления после обострения;

2) острые гастриты, энтериты, колиты в период выздоровления как переход к рациональному питанию;

3) хронические энтериты и колиты после и вне обострения без сопутствующих заболеваний печени, желчных путей, поджелудочной железы или гастрита с сохраненной или повышенной секрецией.

Цель диеты № 2: обеспечить полноценным питанием, умеренно стимулировать секреторную функцию органов пищеварения, нормализовать двигательную функцию желудочно-кишечного тракта.

Общая характеристика диеты № 2: физиологически полноценная диета с умеренным механическим щажением и умеренной стимуляцией секреции пищеварительных органов. Разрешены блюда разной степени измельчения и тепловой обработки - отварные, тушеные, запеченные, жареные без образования грубой корочки (не панировать в сухарях или муке). Протертые блюда - из продуктов, богатых соединительной тканью или клетчаткой. Исключают: продукты и блюда, которые долго задерживаются в желудке, трудно перевариваются, раздражают слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта, очень холодные и горячие блюда.

Химический состав и калорийность диетического стола № 2: углеводы - 400-420 г, белки - 90-100 г (60% животные), жиры - 90-100

(25% растительные), калории - 2800-3000 ккал, натрия хлорид - до 15 г, свободная жидкость - 1,5 л.

Режим питания при диете № 2: 4-5 раз в день без обильных приемов пищи.

Рекомендуемые и исключаемые продукты и блюда: супы - на некрепком, обезжиренном мясном и рыбном бульоне, на отварах из овощей и грибов с мелко шинкованными или протертыми овощами, картофелем, разваренными или протертыми крупами, вермишелью, лапшой, фрикадельками. При переносимости - борщи, щи из свежей капусты, свекольники с мелкошинкованными овощами. Рассольник с протертыми овощами и заменой соленых огурцов на рассол.

Исключают: молочные, гороховый, фасолевый, из пшена, окрошку.

Хлеб и мучные изделия - хлеб пшеничный из муки высшего, 1-го и 2-го сорта, вчерашней выпечки или подсушенный. Несдобные булочные изделия и печенье, сухой бисквит. До 2 раз в неделю хорошо выпеченные, остывшие, несдобные ватрушки с творогом, пироги с отварным мясом или рыбой, яйцами, рисом, яблоками, джемом.

Исключают: свежий хлеб и мучные изделия, из сдобного и слоеного теста.

Мясо и птица - нежирные сорта без фасций, сухожилий, кожи: отварные, запеченные, жареные (можно смазать яйцом, но не панировать). Изделия из котлетной массы из говядины, телятины, кроликов, кур, индеек, а также молодой нежирной баранины и мясной свинины. Телятину, кролика, цыплят, индюшат можно готовить куском (реже - говядину). Язык отварной. Сосиски молочные. Блинчики с варёным мясом запеченные.

Исключают: жирное и богатое соединительной тканью мясо и птицу, утку, гуся, копчености, консервы (кроме диетических), ограничивают свинину и баранину.

Рыба - нежирные виды и сорта рыб. Куском или рубленые отварные, запеченные, тушеные, жареные без панировки.

Исключают: жирные виды, соленую, копченую рыбу, закусочные рыбные консервы.

Молочные продукты - кефир, простокваша и другие кисломолочные напитки: свежий творог в натуральном виде и в блюдах (суфле, пудинг, сырники, вареники ленивые); сыр тертый или ломтиками: сметана - до 15 г на блюдо; молоко и сливки добавляют в блюда и напитки

Яйца - всмятку, паровые, запеченные и жареные (без грубой корочки) омлеты: омлет белковый, с сыром.

Исключают яйца вкрутую.

Крупы - различные каши на воде или с добавлением молока, на мясном бульоне, включая хорошо разваренные рассыпчатые каши, кроме пшенной и перловой. Паровые и запеченные пудинги, котлеты паровые или обжаренные без грубой корочки, вермишель, лапшевник с творогом или вареным мясом, плов с фруктами.

Исключают: бобовые, ограничивают пшено, перловую, ячневую, кукурузную крупу.

Овощи - картофель, кабачки, тыква, морковь, свекла, цветная капуста; при переносимости - белокочанная капуста и зеленый горошек. Вареные, тушеные и запеченные кусочками, в виде пюре, запеканок, пудингов. Котлеты запеченные и жареные без корочки. Спелые томаты. Мелкошинкованную зелень добавляют в блюда.

Исключают: сырые непротертые овощи, маринованные и соленые, лук, редьку, редис, сладкий перец, огурцы, брюкву, чеснок, грибы;

Закуски - салаты из свежих томатов, вареных овощей с мясом, рыбой, яйцами (без лука, соленых огурцов, квашеной капусты), икра овощная. Сыр неострый. Вымоченная сельдь и форшмак из нее. Рыба, мясо и язык заливные, студень говяжий нежирный, из печени, ветчина без жира, икра осетровых, диетическая, докторская и молочная колбаса.

Исключают: очень острые и жирные закуски, копчености, консервы;

Фрукты, сладкие блюда, сладости - зрелые фрукты и ягоды протертые (пюре), очень мягкие - непротертые. Компоты, кисели, желе, муссы. Компот из протертых сухофруктов. Яблоки печеные. Апельсины, лимоны (в чай, желе). При переносимости мандарины, апельсины, арбуз, виноград без кожицы 100-200 г в день. Меренги, снежки, сливочная карамель, ирис, мармелад, пастила, зефир, сахар, мед, джемы, варенье.

Исключают: грубые сорта фруктов и ягод в сыром виде, ягоды с грубыми зернами (малина, красная смородина) или грубой кожицей (крыжовник), финики, инжир, шоколадные и кремовые изделия, мороженое.

Соусы и пряности - на мясных, рыбных, грибных и овощных отварах, соус смешанный, белый с лимоном и др. Ванилин, корица; немного лаврового листа; зелень укропа, петрушки, сельдерея.

Исключают: жирные и острые соусы, горчицу, перец, хрен;

Напитки - чай с лимоном, кофе и какао на воде и с молоком. Соки овощные, фруктовые, ягодные, разбавленные водой, отвары шиповника и отрубей.

Исключают виноградный сок, квас;

Жиры - сливочное, топленое, растительные рафинированные масла.

Исключают: сало свиное, говяжий, бараний и кулинарные жиры.

Примерное меню диеты № 2.

Завтрак: яйцо всмятку, сыр, каша овсяная молочная, чай.

Обед: бульон мясной с вермишелью, котлеты мясные жареные без панировки с морковным пюре, кисель.

Полдник: отвар шиповника.

Ужин: рыба заливная, пудинг из риса с фруктовой подливой, чай.

На ночь: кефир.

Диета № 3, стол № 3

Показания:

хронические заболевания кишечника с запорами при нерезком и затухающем обострении и вне обострения.

Цель диеты № 3: нормализация нарушенных функций кишечника и связанных с этими нарушениями обменных процессов в организме.

Общая характеристика диеты № 3: физиологически полноценная диета с включением продуктов и блюд, усиливающих двигательную функцию и опорожнение кишечника (овощей, свежих и сушеных плодов, хлебопродуктов, круп, кисломолочных напитков и др.). Исключение продуктов и блюд, усиливающих брожение и гниение в кишечнике и отрицательно влияющих на другие органы пищеварения (богатые эфирными маслами, жареные изделия и др.). Пищу готовят в основном неизмельченной, варят в воде или на пару, запекают. Овощи и плоды в сыром и вареном виде. В диету включают холодные первые и сладкие блюда, напитки.

Химический состав и калорийность диетического стола № 3: белки - 90-100 г (55% животные), жиры - 90-100 г (30% растительные), углеводы - 400-420 г, калории - 2800-3000 ккал, натрия хлорид - 15 г, свободная жидкость - 1,5 л.

Режим питания при диете № 3: 4-6 раз в день. По утрам желательны холодная вода с медом или соки плодов и овощей; на ночь: кефир, компоты из свежих или сухих фруктов, свежие фрукты, чернослив.

Рекомендуемые и исключаемые продукты и блюда: супы - на некрепком обезжиренном мясном, рыбном бульоне, овощном отваре. Преимущественно овощные (борщи, щи, свекольники), с перловой крупой, фруктовые; хлеб и мучные изделия - хлеб пшеничный из муки 2-го сорта, зерновой барвихинский, докторский; при переносимости - ржаной. Все - вчерашней выпечки. Печенье несдобное, сухой бисквит. Несдобные выпеченные изделия с фруктами и ягодами - ограниченно.

Исключают: хлеб из муки высших сортов, слоеное и сдобное тесто.

Мясо и птица - нежирные сорта различных видов мяса, курица, индейка - вареные, запеченные, в основном куском, иногда рубленые. Сосиски молочные.

Исключают: жирные сорта, утку, гуся, копчености, консервы.

Рыба - нежирные виды. Куском - отварная, запеченная. Блюда из морепродуктов.

Исключают: жирные виды, копченую рыбу, консервы;

Молочные продукты - молоко в блюдах. Различные кисломолочные напитки. Творог свежий, некислый и блюда из него: пудинги, ленивые вареники, ватрушки, в сочетании с крупами. Сливки. Неострый сыр. Сметана в блюда;

Яйца - до 2 штук в день. Всмятку, паровые омлеты, белковые омлеты, в блюда.

Исключают: вкрутую, жареные

Крупы - в основном в виде рассыпчатых каш и запеканок из гречневой, пшенной, пшеничной, ячневой круп, сваренных в воде с добавлением молока.

Исключают или ограничивают: рис, манную крупу, саго, вермишель, бобовые.

Овощи - свекла, морковь, томаты, салат, огурцы, кабачки, тыква, цветная капуста - сырые и вареные на гарниры, в виде запеканок. Капуста белокочанная, зеленый горошек - в вареном виде и при переносимости.

Ограничивают картофель.

Исключают: редьку, редис, чеснок, лук, репу, грибы;

Закуски - салаты из сырых овощей и винегреты с растительным маслом, икра овощная, фруктовые салаты. Сыр неострый, ветчина нежирная, сельдь вымоченная, мясо и рыба заливные.

Исключают: жирные и острые блюда, копчености.

Плоды, сладкие блюда, сладости - свежие, спелые, сладкие фрукты и ягоды сырые и в блюдах в повышенном количестве. Сушеные фрукты в размоченном виде и в различных блюдах (чернослив, курага, урюк, инжир). Мед, варенье, мармелад, пастила, молочная карамель.

Исключают: кисель, чернику, айву, кизил, шоколад, изделия с кремом.

Соусы и пряности - на некрепком мясном или рыбном бульоне, томатный, молочный бешамель, реже - сметанный, фруктовые. Укроп, петрушка, сельдерей, лавровый лист.

Исключают: острые и жирные соусы, хрен, горчицу, перец;

Напитки - чай, кофе из заменителей. Отвар шиповника и пшеничных отрубей, соки фруктовые и овощные (из слив, абрикосов, моркови, томатов и др.).

Исключают: какао, натуральный кофе, крепкий чай.

Жиры - масло сливочное. Растительные масла - в блюда.

Исключают: животные и кулинарные жиры.

Примерное меню диеты № 3.

Первый завтрак: салат овощной с растительным маслом, омлет паровой, чай.

Второй завтрак: яблоко свежее.

Обед: щи вегетарианские со сметаной, мясо отварное с тушеной свеклой, компот из сухофруктов.

Ужин: голубцы овощные, крупеник из гречневой крупы с творогом, чай.

На ночь: кефир.

Диета № 4, стола № 4

Показания:

острые заболевания и резкое обострение хронических заболеваний кишечника с сильными поносами.

Цель диеты № 4: обеспечить питание при нарушении пищеварения, уменьшить воспаление, бродильные и гнилостные процессы в кишечнике, способствовать нормализации функций кишечника и других органов пищеварения.

Общая характеристика диеты № 4: диета пониженной калорийности за счет жиров и углеводов при нормальном содержании белка. Резко ограничены механические, химические и термические раздражители желудочно-кишечного тракта. Исключены продукты и блюда, усиливающие секрецию органов пищеварения, процессы брожения и гниения в кишечнике. Блюда жидкие, полужидкие, протертые, сваренные в воде или на пару. Исключены очень горячие и холодные блюда.

Химический состав и калорийность диетического стола № 4: углеводы - 250 г (40-50 г сахара); белки - 90 г (60-65% животные), жиры - 70 г, калории - 2000 ккал; натрия хлорид - 8-10 г, свободная жидкость - 1,5-2 л.

Режим питания при диете № 4: 5-6 раз в день небольшими порциями.

Рекомендуемые и исключаемые продукты и блюда: супы - на обезжиренном слабом мясном или рыбном бульоне с добавлением слизистых отваров круп, манной, риса, вареного и протертого мяса, паровых кнелей и фрикаделек, яичных хлопьев.

Исключают: супы с крупой, овощами, макаронными изделиями, молочные, крепкие и жирные бульоны;

Хлеб и мучные изделия - сухари из 200 г пшеничного хлеба высшего сорта, тонко нарезанные и неподжаристые.

Исключают: другие хлебобулочные и мучные изделия;

Мясо и птица - нежирные и не жилистые сорта говядины, телятины, кур, индеек, кроликов. Мясо обезжиривают, удаляют фасции и сухожилия, у птиц - кожу. Паровые или сваренные на воде котлеты, кнели, фрикадельки. Фарш с вареным рисом вместо хлеба 3-4 раза пропускают через мелкую решетку мясорубки. Суфле из отварного мяса.

Исключают: жирные виды и сорта мяса, мясо куском, колбасы и другие мясные продукты.

Рыба - нежирные виды свежей рыбы куском и рубленые (кнели, фрикадельки, котлеты), сваренные на пару или в воде.

Исключают: жирные виды, соленую рыбу, икру, консервы;

Молочные продукты - свежеприготовленный кальцинированный или пресный протертый творог, паровое суфле.

Исключают: цельное молоко и другие молочные продукты;

Яйца - до 1-2 в день. Всмятку, паровой омлет и в блюда. Исключают: яйца вкрутую, сырые, жареные.

Крупы - протертые каши на воде или обезжиренном бульоне - рисовая, овсяная, гречневая, из крупяной муки.

Исключают: пшено, перловую, ячневую крупу, макаронные изделия, бобовые.

Овощи - только в виде отваров, добавляемых в супы;

Закуски исключают.

Плоды, сладкие блюда, сладости - кисели и желе из черники, кизила, черемухи, айвы, груш. Протертые сырые яблоки. Сахар - ограниченно.

Исключают: фрукты и ягоды в натуральном виде, сухофрукты, компоты, мед, варенье и другие сладости.

Соусы и пряности - только обезжиренный бульон и сливочное масло в блюда.

Напитки - чай, особенно зеленый, черный кофе и какао на воде. Отвары из шиповника, сушеной черники, черной смородины, черемухи, айвы. При переносимости - разведенные свежие соки из ягод и фруктов, кроме винограда, слив, абрикосов.

Исключают: кофе и какао с молоком, газированные и холодные напитки.

Жиры - только очень свежее сливочное масло по 5 г на порцию готового блюда.

Примерное меню диеты № 4.

Первый завтрак: каша овсяная протерся на воде, творог свежеприготовленный протертый, чай.

Второй завтрак: отвар из сушеной черники.

Обед: бульон мясной с манной крупой, тефтели мясные паровые, каша рисовая протертая на воде, кисель.

Полдник: отвар шиповника несладкий теплый.

Ужин: омлет паровой, каша гречневая протертая на воде, чай.

На ночь: кисель.

Диета № 4Б, стола № 4Б

Показания:

- 1) острые заболевания кишечника в период улучшения;
- 2) хронические заболевания кишечника после резкого обострения или при нерезком обострении. а также при сочетании с поражением других органов пищеварения.

Цель назначения диеты № 4Б: обеспечить полноценное питание в условиях умеренно нарушенного пищеварения, содействовать уменьшению воспаления и нормализации функций кишечника. а также других органов пищеварения.

Общая характеристика диеты № 4Б: по калорийности и химическому составу полноценная диета с небольшим увеличением содержания белка. Диета с умеренным ограничением механических и химических раздражителей слизистой оболочки желудочно-кишечного тракта. Исключены продукты и блюда, усиливающие гниение и брожение в кишечнике, а также резко стимулирующие секрецию желудка, поджелудочной железы, желчеотделение и раздражающие печень. Блюда протертые и измельченные, сваренные в воде или на пару. Исключены горячие и холодные блюда.

Химический состав и калорийность диетического стола № 4Б: углеводы - 400-420 г (50-70 г сахара), белки - 100-110 г (60-65 % животные), жиры - 100 г (преимущественно сливочное масло), калории - 2900-3000 ккал, натрия хлорид - 8-10 г, свободная жидкость - 1,5 л.

Режим питания при диете № 4Б: 5-6 раз в день.

Рекомендуемые и исключаемые продукты и блюда: супы - на слабом обезжиренном мясном и рыбном бульоне и овощном отваре с хорошо разваренной или протертой крупой, вермишелью, лапшой или

мелкошинкованными овощами (картофель, морковь, кабачки, цветная капуста), фрикадельками, кнелями.

Исключают: суп из бобовых, молочный, щи, борщи, рассольник, холодные (окрошка, свекольники).

Хлеб и мучные изделия - хлеб пшеничный из муки высшего и 1-го сорта, вчерашний или подсушенный. Сухие печенья и бисквит. При переносимости - 1-2 раза в неделю в небольшом количестве хорошо выпеченные изделия с творогом, вареным мясом, яблоками, повидлом.

Исключают: хлеб ржаной, пшеничный из муки грубого помола, свежий, изделия из сдобного и слоеного теста.

Мясо и птица - нежирные виды и сорта или обезжиренные. Говядина, курица, индейка в рубленом виде (котлеты, фрикадельки, кнели и др.), паровые и отварные. Птица без кожи. Телятина, цыплята, кролик - куском, отварные.

Исключают: жирные виды и сорта мяса, утку, гуся, копчености, колбасы, консервы.

Рыба - нежирные виды куском и рубленые (кнели, котлеты и др.), отварные и паровые.

Исключают: жирные виды, соленую, копченую рыбу, консервы.

Молочные продукты - молоко, сливки, сметану нежирную добавляют в блюда. Ацидофилин, кефир и другие кисломолочные напитки. Творог свежеприготовленный, творожная паста, паровые и запеченные пудинги и др. Сыр неострый.

Исключают: молоко в натуральном виде, все молочные продукты с повышенной кислотностью, острые, соленые сыры.

Яйца - 1-2 штуки в день. Всмятку, омлеты паровые, белковые омлеты, в блюда.

Исключают: вкрутую, жареные.

Крупы - различные хорошо разваренные каши (кроме пшенной, ячневой, перловой) на воде с добавлением 1/3 молока; гречневую и овсяную крупу протирают; паровые пудинги из протертых каш, запеканка из риса, манной крупы, вермишель отварная.

Исключают: бобовые, каши из перловой, ячневой крупы, пшено.

Овощи - картофель, морковь, цветная капуста - вареные и протертые, ранние кабачки и тыква - вареные; паровое суфле из протертых овощей. Спелые свежие томаты до 50-100 г в день.

Исключают: белокочанную капусту, свеклу, редис, редьку, лук, чеснок, огурцы, брюкву, репу, щавель, шпинат, грибы.

Закуски - рыба заливная, сыр неострый, икра осетровых.

Фрукты, сладкие блюда, сладости - сладкие, спелые ягоды и фрукты (без кожицы) в сыром виде при переносимости до 100 г в день. Протертые яблоки, печеные яблоки, груши. Кисели и протертые компоты, желе,

муссы из сладких плодов. Меренги, снежки. Мармелад, пастила, зефир, варенье и джемы.

Исключают: виноград, абрикосы, сливы, сухофрукты, мороженое, шоколад, пирожные;

Соусы и пряности - на слабом мясном бульоне, овощном отваре, молочный бешамель, фруктовый. Зелень петрушки, укроп, лавровый лист; ванилин, корица.

Исключают: острые, жирные соусы, горчицу, хрен, перец;

Напитки - чай, кофе и какао на воде или с молоком. Отвары шиповника и пшеничных отрубей. Яблочный, вишневый, мандариновый, апельсиновый, клубничный соки пополам с горячей водой.

Исключают: виноградный, сливовый, абрикосовый соки, квас, морс.

Жиры - масло сливочное - с хлебом и добавляемое в блюда от 5 до 15 г на прием с учетом переносимости.

Исключают: другие жиры.

Примерное меню диеты № 4Б.

Первый завтрак: омлет паровой, каша манная молочная, чай.

Второй завтрак: яблоки печеные.

Обед: бульон мясной с яичными хлопьями, кнели мясные паровые с морковным пюре, кисель.

Полдник: отвар шиповника.

Ужин: рыба отварная с картофельным пюре, пудинг из риса с фруктовой подливкой, чай.

На ночь: кисель.

Диета № 4В, стола № 4В

Показания:

1) острые заболевания кишечника в период выздоровления как переход к рациональному питанию;

2) хронические заболевания кишечника в период выздоровления после обострения, а также вне обострения при сопутствующих поражениях других органов пищеварения.

Цель диеты № 4В: обеспечить полноценное питание при некоторой недостаточности функций кишечника, способствовать восстановлению последних и деятельности других органов пищеварения.

Общая характеристика диеты № 4В: физиологически полноценная диета с небольшим увеличением содержания белка и умеренным ограничением поваренной соли, механических и химических раздражителей кишечника, исключением продуктов и блюд, усиливающих

в кишечнике брожение и гниение, резко повышающих его секреторную и двигательную функции, секрецию желудка, поджелудочной железы, желчеотделение. Пища дается в неизмельченном виде, готовится на пару, варится в воде или запекается. Температура пищи обычная.

Химический состав и калорийность диетического стола № 4В: углеводы - 400-420 г, белки - 100-120 г (60 % животные), жиры - 100 г (15-20 % растительные), калории - 2900-3000 ккал; натрия хлорид - 10 г, свободная жидкость - 1,5 л.

Режим питания при диете № 4В: 5 раз в день.

Рекомендуемые и исключаемые продукты и блюда: супы - на слабом обезжиренном мясном и рыбном бульоне, овощном отваре с фрикадельками, кнелями, различной крупой (кроме пшена), вермишелью, лапшой, картофелем, мелкошинкованной морковью, цветной капустой, кабачками; при переносимости - с капустой белокочанной, свеклой, зеленым горошком.

Исключают: крепкие, жирные бульоны, молочные, щи, борщи, рассольник, окрошку, суп из бобовых, грибов.

Хлеб и мучные изделия - хлеб пшеничный из муки высшего и 1-го сорта, вчерашний или слегка подсушенный. Сухие печенье и бисквит. 2-3 раза в неделю в небольших количествах хорою выпеченные, не теплые, несдобные булочки, пироги с яблоками, мясом, повидлом, ватрушки с творогом.

Исключают: хлеб ржаной, свежий, изделия из сдобного и слоеного теста.

Мясо и птица - нежирные или обезжиренные говядина, телятина, курица, индейка, кролик. Мясо без сухожилий, птица без кожи. Куском и рубленые, вареные в воде или на пару. Язык отварной. Молочные сосиски.

Исключают: жирные сорта, ужу, гуся, большинство колбас, копчености, консервы.

Рыба - нежирные виды, куском и рубленые, вареные в воде или на пару. Ограниченно - запеченные и слегка обжаренные без панировки.

Исключают: жирные виды, соленую, копченую, консервы.

Молочные продукты: молоко - при переносимости, в основном в блюдах. Различные кисломолочные напитки. Свежий творог натуральный, в виде пасты, паровых и запеченных пудингов и сырников. Сметана, сливки - в блюда. Неострый сыр.

Исключают: острые, соленые сыры, молочные продукты с повышенной кислотностью.

Яйца - 1-2 штуки в день. Всмятку, паровые натуральные и белковые омлеты, в блюда.

Исключают: вкрутую, жареные.

Крупы - различные каши (кроме пшенной, перловой, ячневой), включая рассыпчатые. На воде, с добавлением 1/3 молока. Паровые и запеченные пудинги, запеканка и биточки манные, котлеты рисовые паровые, плов с фруктами, отварная вермишель, мелконарубленные макароны.

Исключают: бобовые.

Овощи - картофель, морковь, цветная капуста, тыква, кабачки отварные или паровые непротертые, в виде пюре, запеканок; при переносимости - капуста белокочанная, свекла, зеленый горошек вареные. Суфле из свеклы или моркови с творогом. Салат лиственный со сметаной. Спелые томаты в сыром виде до 100 г.

Исключают: редис, редьку, лук, чеснок, огурцы, брюкву, репу, щавель, шпинат, грибы.

Закуски - салат из отварных овощей, с отварным мясом, рыбой. Рыба заливная, язык отварной, сыр неострый, икра осетровых, колбаса докторская, диетическая, молочная, нежирная ветчина.

Исключают: острые и жирные закуски, копчености, консервы.

Плоды, сладкие блюда, сладости - сладкие спелые фрукты и ягоды в сыром виде ограничено (100-150 г); при переносимости - яблоки, груши, апельсины, мандарины, арбуз, клубника, малина, виноград без кожицы. Протертые свежие и печеные яблоки. Кисели, муссы, желе; компоты, в том числе из сухофруктов. Меренги, снежки, мармелад, пастила, сливочные помадки, варенье, джем; при переносимости - мед вместо сахара.

Исключают: абрикосы, сливы, инжир, финики, ягоды с грубой кожицей, мороженое, шоколад, пирожные.

Соусы и пряности - на мясном бульоне, овощном отваре, молочный бешамель, фруктовый, изредка - сметанный; ванилин, корица, лавровый лист, зелень петрушки, укроп.

Исключают: острые и жирные соусы, горчицу, хрен, перец.

Напитки - чай, кофе и какао без молока и с молоком. Отвары шиповника и пшеничных отрубей. Разбавленные фруктовые, ягодные и томатный соки.

Исключают: виноградный, сливовый, абрикосовый соки;

Жиры - сливочное масло на хлеб и в блюда 10-15 г на один прием; при переносимости - рафинированные растительные масла до 5 г в блюда.

Исключают: другие жиры.

Примерное меню диеты № 4В.

Первый завтрак: яйца всмятку, каша овсяная молочная, чай.

Второй завтрак: яблоки свежие.

Обед: суп крестьянский на мясном бульоне, плов из отварного мяса, кисель.

Полдник: отвар шиповника. Ужин: рыба отварная, картофельное пюре, пудинг творожный, запеченный, чай.

На ночь: кефир.

Диета № 5, стола № 5

Показания:

- 1) острые гепатиты и холециститы в стадии выздоровления;
- 2) хронический гепатит вне обострения;
- 3) цирроз печени без ее недостаточности;
- 4) хронический холецистит и желчнокаменная болезнь вне обострения. Во всех случаях - без выраженных заболеваний желудка и кишечника.

Цель назначения диеты № 5: химическое щажение печени в условиях полноценного питания, способствовать нормализации функций печени и деятельности желчных путей, улучшить желчеотделение.

Общая характеристика диеты № 5: физиологически нормальное содержание белков и углеводов при небольшом ограничении жиров (в основном тугоплавких). Исключают продукты, богатые азотистыми экстрактивными веществами, пуринами, холестерином, щавелевой кислотой, эфирными маслами и продуктами окисления жиров, возникающими при жаренье. Повышено содержание липотропных веществ, клетчатки, пектинов, жидкости. Блюда готовят отварными, запеченными, изредка - тушеными. Протирают только жилистое мясо и богатые клетчаткой овощи: муку и овощи не пассеруют. Исключены очень холодные блюда.

Химический состав и калорийность диетического стола № 5: углеводы - 400-450 г (70-80 г сахара), белки - 90-100 г (60% животные), жиры - 80-90 г (30% растительные), 11,7-12,2 МДж (2800-2900 ккал), натрия хлорид - 10 г, свободная жидкость - 1,5-2 л. Можно включать ксилит и сорбит (25-40 г).

Режим питания при диете № 5: 5 раз в день.

Рекомендуемые и исключаемые продукты и блюда: супы - овощные, крупяные на овощном отваре, молочные с макаронными изделиями, фруктовые, борщи и щи вегетарианские, свекольник. Муку и овощи для заправки не поджаривают, а подсушивают.

Исключают: мясные, рыбные и грибные бульоны, окрошку, щи зеленые.

Хлеб и мучные изделия - хлеб пшеничный из муки 1-го и 2-го сорта, ржаной из сеяной и обдирной муки вчерашней выпечки. Выпечные несдобные изделия с вареным мясом и рыбой, творогом, яблоками. Печенье затяжное, сухой бисквит.

Исключают: очень свежий хлеб, слоеное и сдобное тесто, жареные пирожки.

Мясо и птица - нежирное или обезжиренное, без фасций и сухожилий, птица без кожи. Говядина, молодая нежирная баранина, мясная свинина, кролик, курица, индейка. Отварные, запеченные после отваривания, куском и рубленые. Голубцы, плов с отварным мясом. Сосиски молочные.

Исключают: жирные сорта, утку, гуся, печень, почки, мозги, копчености, большинство колбас, консервы.

Рыба - нежирные виды. Отварная, запеченная после отваривания, куском и в виде кнелей, фрикаделек, суфле.

Исключают: жирные виды, копченую, соленую рыбу, консервы.

Молочные продукты - молоко, кефир, ацидофилин, простокваша; сметана - как приправа к блюдам; полужирный и нежирный творог и блюда из него (запеканки, ленивые вареники, пудинги и др.). Блюда из белины. Неострый, нежирный сыр.

Ограничивают: сливки, молоко 6% жирности, ряженку, сметану, жирный творог, соленый, жирный сыр.

Яйца - запеченный белковый омлет. До 1 желтка в день в блюда. При переносимости - яйцо всмятку, в виде омлета.

Исключают: яйца вкрутую и жареные. При желчнокаменной болезни - до 1/2 желтка в день в блюда.

Крупы - любые блюда из разных круп, особенно гречневой и овсяной. Плов с сухофруктами, морковью, пудинги с морковью и творогом, крупеники. Отварные макаронные изделия.

Исключают: бобовые.

Овощи - различные, в сыром, отварном, тушеном виде - салаты, гарниры, самостоятельные блюда. Некислая квашеная капуста, лук после отваривания, пюре из зеленого горошка.

Исключают: шпинат, щавель, редис, редьку, лук зеленый, чеснок, грибы, маринованные овощи;

Закуски - салат из свежих овощей с растительным маслом, фруктовые салаты, винегреты, икра кабачковая, заливная рыба (после отваривания), вымоченная, нежирная сельдь, фаршированная рыба, салаты из морепродуктов, отварной рыбы и мяса, докторская, молочная, диетическая колбаса, нежирная ветчина. неострый, нежирный сыр.

Исключают: острые и жирные закуски, консервы, копчености, икру

Плоды, сладкие блюда, сладости - различные фрукты и ягоды (кроме кислых) - сырые, вареные, запеченные. Сухофрукты. Компоты, кисели,

желе, муссы, самбуки. Меренги, снежки. Мармелад, нешоколадные конфеты, пастила, мед, варенье. Сахар частично заменять ксилитом (сорбитом).

Исключают: шоколад, кремовые изделия, мороженое.

Соусы и пряности - сметанные, молочные, овощные, сладкие фруктовые подливки. Муку не пассеруют. Укроп, петрушка; ванилин, корица.

Исключают: горчицу, перец, хрен.

Напитки - чай, кофе с молоком, фруктовые, ягодные и овощные соки, отвары шиповника и пшеничных отрубей.

Исключают: черный кофе, какао, холодные напитки.

Жиры - сливочное масло в натуральном виде и в блюда, растительные рафинированные масла.

Исключают: свиное, говяжье, баранье сало, кулинарные жиры.

Примерное меню диеты № 5.

Первый завтрак: творог с сахаром и сметаной, каша овсяная молочная, чай.

Второй завтрак: яблоко печеное.

Обед: суп из сборных овощей вегетарианский на растительном масле, курица отварная в молочном соусе, рис отварной, компот из сухофруктов.

Полдник: отвар шиповника.

Ужин: рыба отварная с соусом белым на овощном отваре, картофельное пюре, ватрушка с творогом, чай.

На ночь - кефир.

Диета № 5П, стола № 5П

Показания:

хронический панкреатит в период выздоровления после обострения и вне обострения.

Цель диеты № 5П: нормализовать (функцию поджелудочной железы, обеспечить механическое и химическое щажение желудка и кишечника, уменьшить возбудимость желчного пузыря, предупредить жировую инфильтрацию печени и поджелудочной железы.

Общая характеристика диеты № 5П: диета с повышенным содержанием белка, уменьшением жиров и углеводов, в частности сахара. Резко ограничены экстрактивные вещества, пурины, тугоплавкие жиры, холестерин, эфирные масла, грубая клетчатка, Исключены жареные блюда. Увеличено количество витаминов и липотропных веществ. Блюда в

основном в протертом и измельченном виде, сваренные в воде или на пару, запеченные. Исключены горячие и очень холодные блюда.

Химический состав и калорийность диетического стола № 5П: белки - 110-120 г (60-65% животные), жиры - 80 г (15-20% растительные), углеводы - 350-400 г (30-40 г сахара); калории - 2600-2700 ккал, 20-30 г ксилита вместо сахара в сладкие блюда, натрия хлорид (поваренной соли) - 10 г, свободной жидкости - 1,5 л.

Режим питания при диете № 5П: 5-6 раз в день.

Рекомендуемые и исключаемые продукты и блюда: супы - вегетарианские протертые с картофелем, морковью, кабачками, тыквой; с манной, овсяной, гречневой крупой, рисом, вермишелью. Добавляют 5 г сливочного масла или 10 г сметаны.

Исключают: на мясном, рыбном бульоне, отваре грибов и овощей, с пшеном, молочные супы, борщи, щи, холодные - окрошка, свекольник.

Хлеб и мучные изделия - пшеничный хлеб из муки 1-го и 2-го сорта, подсушенный или вчерашний, в виде сухарей. Несладкое сухое печенье.

Исключают: ржаной и свежий хлеб, изделия из слоеного и сдобного теста.

Мясо и птица - нежирных сортов говядина, телятина, кролик, курица, индейка. Мясо освобождают от фасций, сухожилий, жира; птицу - от кожи. В отварном или паровом виде. протертое и рубленое (котлеты, кнели, пюре, суфле, бефстроганов и др.). Нежирные цыплята, кролик, телятина - куском, отварные.

Исключают: жирные сорта, утку, гуся, жареное, тушеное, копчености, колбасы, консервы, печень, мозги, почки.

Рыба - нежирная в отварном виде, куском и рубленая. Заливная после отваривания.

Исключают: жирные виды, жареную и тушеную, копченую, соленую рыбу, консервы, икру.

Молочные продукты - преимущественно пониженной жирности. Свежий некислый творог 9% жирности и нежирный, кальцинированный в натуральном виде, наста, паровые и запеченные пудинги. Блюда из белина. Молоко - при переносимости. Кисломолочные напитки. Сметана и сливки - в блюда. Сыр нежирный и неострый.

Исключают: молочные продукты повышенной жирности и с включением сахара.

Яйца - белковые омлеты из 2 яиц, желтки - ограниченно (до 1/2 в день) в блюда.

Исключают: блюда из цельных яиц, особенно вкрутую, жареные.

Крупы - протертые и полувязкие каши из овсяной, гречневой, манной крупы, риса, отваренные на воде и пополам с молоком. Крупяные суфле, пудинги с творогом, запеканки. Отварные макаронные изделия.

Исключают: бобовые, рассыпчатые каши, ограничивают перловую, ячневую, кукурузную крупу, пшено.

Овощи - отварные и запеченные в протертом виде. Картофель, морковь, цветная капуста, свекла, кабачки, тыква, зеленый горошек.

Исключают: белокочанную капусту, баклажаны, редьку, репу, редис, лук, чеснок, щавель, шпинат, перец сладкий, грибы.

Закуски исключаются.

Фрукты, сладкие блюда и сладости - спелые мягкие, некислые фрукты и ягоды, протертые сырые; запеченные яблоки; протертые компоты из свежих и сухих фруктов, желе, муссы на ксилите (сорбите) или полусладкие на сахаре.

Исключают: сырые непротертые фрукты и ягоды, виноград, финики, инжир бананы, кондитерские изделия, шоколад, варенье, мороженое.

Соусы и приправы - молочные; фруктово-ягодные полусладкие подливки; на некрепком овощном отваре. Муку не пассеруют.

Исключают: на мясном, рыбном, грибном бульонах, томатный, все приправы.

Напитки - слабый чай с лимоном, полусладкий или с ксилитом, молоком. Отвар шиповника. Фруктово-ягодные соки без сахара, разбавленные водой, - по переносимости.

Исключают: кофе, какао, газированные и холодные напитки, виноградный сок.

Жиры - сливочное масло (30 г), рафинированные растительные масла (10-15 г) - в блюда.

Исключают: другие жиры.

Примерное меню диеты № 5П.

Первый завтрак: мясо отварное, каша овсяная молочная, чай.

Второй завтрак: омлет белковый паровой, отвар шиповника.

Обед: суп вегетарианский из нашинкованных овощей, бефстроганов из отварного мяса, картофель отварной, компот из протертых сухофруктов.

Полдник: творог кальцинированный, чай с молоком.

Ужин: рыба отварная, пюре морковное, чай с молоком.

На ночь: кефир.

Диета № 6, стол № 6

Показания:

1) подагра;

2) мочекаменная болезнь с образованием камней из солей мочевой кислоты (уратурия).

Цель назначения диеты № 6: способствовать нормализации обмена пуринов, уменьшению образования в организме мочевой кислоты и ее солей, сдвигу реакции мочи в щелочную сторону.

Общая характеристика диеты № 6: исключение продуктов, содержащих много пуринов, щавелевой кислоты; умеренное ограничение натрия хлорид, увеличения количества ошелачивающих продуктов (молочные, овощи и плоды) и свободной жидкости (при отсутствии противопоказаний со стороны сердечно-сосудистой системы). Небольшое уменьшение в диете белков и жиров (в основном тугоплавких), а при сопутствующем ожирении - и углеводов. Кулинарная обработка обычная, исключая обязательное отваривание мяса, птицы и рыбы. Температура пищи обычная.

Химический состав и калорийность диетического стола № 6: белки - 70-80 г (50% животные), жиры - 80-90 г (30% растительные), углеводы - 400 г (80 г сахара); 11,3-11,7 МДж (2700-2800 ккал); натрия хлорид - 10 г, свободная жидкость - 1,5-2 л и больше.

Режим питания при диете № 6: 4 раза в день, в промежутках и натошак - питье.

Рекомендуемые и исключаемые продукты и блюда: супы - вегетарианские: борщ, щи, овощные, картофельные, с добавлением круп, холодные (окрошка, свекольник), молочные, фруктовые.

Исключают: мясные, рыбные и грибные бульоны, из щавеля, шпината, бобовых.

Хлеб и мучные изделия - пшеничный и ржаной хлеб, из муки 1-го и 2-го сорта. Различные выпечные изделия, в том числе с включением молотых отрубей.

Ограничивают: изделия из сдобного теста;

Мясо, птица, рыба - нежирные виды и сорта. До 3 раз в неделю по 150 г отварного мяса или 160-170 г отварной рыбы. После отваривания используют для различных блюд - тушеных, запеченных, жареных, изделий из котлетной массы. Можно сочетать мясо и рыбу примерно в равных количествах.

Исключают: печень, почки, язык, мозги, мясо молодых животных и птиц, колбасы, копчености, соленую рыбу, мясные и рыбные консервы, икру.

Молочные продукты - молоко, кисломолочные напитки, творог и блюда из него, сметана, сыр.

Исключают: соленые сыры.

Яйца - 1 яйцо в день в любой кулинарной обработке.

Крупы - в умеренном количестве, любые блюда.

Исключают: бобовые.

Овощи - в повышенном количестве, сырые и в любой кулинарной обработке. Блюда из картофеля.

Ограничивают: соленые и маринованные.

Исключают: грибы, свежие стручки бобовых, шпинат, щавель, ревень, цветную капусту.

Закуски - салаты из свежих и квашеных овощей, из фруктов, винегреты, икра овощная, кабачковая, баклажанная.

Исключают: соленые закуски, копчености, консервы, икру рыб.

Плоды, сладкие блюда и сладости - в повышенном количестве фрукты и ягоды. Свежие и при любой кулинарной обработке. Сухофрукты. Кремы и кисели молочные. Мармелад, пастила, нешоколадные конфеты, варенье, мед, меренги.

Исключают: шоколад, инжир, малину, клюкву;

Соусы и пряности - на овощном отваре, томатный, сметанный, молочный. Лимонная кислота, ванилин, корица, лавровый лист. Укроп, зелень петрушки.

Исключают: соусы на мясном, рыбном, грибном бульонах, перец, горчицу, хрен.

Напитки - чай с лимоном, молоком, кофе некрепкий с молоком. Соки фруктов, ягод и овощей, морсы, вода с соками, квасы. Отвары шиповника, пшеничных отрубей, сухофруктов.

Исключают: какао, крепкие чай и кофе.

Жиры - сливочное, коровье топленое и растительные масла. Ограничивают свиной жир.

Исключают: говяжий, бараний, кулинарные жиры.

Примерное меню диеты № 6.

Первый завтрак: салат овощной с растительным маслом, яйцо всмятку, пудинг из моркови с яблоками и пшеном, чай.

Второй завтрак: отвар шиповника.

Обед: суп-лапша молочный, котлеты картофельные жареные, кисель.

Полдник: яблоки свежие.

Ужин: сырники запеченные, голубцы, фаршированные овощами с рисом, чай.

На ночь: отвар пшеничных отрубей.

Диета № 7, стол № 7

Показания:

- 1) острый нефрит в период выздоровления (с 3-4-й недели лечения);
- 2) хронический нефрит вне обострения и недостаточности почек.

Цель назначения диеты № 7: умеренное щажение функции почек, уменьшение гипертензии и отеков, улучшение выведения из организма азотистых и других продуктов обмена веществ.

Общая характеристика диеты № 7: содержание белков несколько ограничено, жиров и углеводов - в пределах физиологических норм. Пищу готовят без натрия хлорида. Соль выдают больному в количестве, указанном врачом (3-6 г и больше). Количество свободной жидкости уменьшено в среднем до 1 л. Исключают экстрактивные вещества мяса, рыбы, грибов, источники щавелевой кислоты и эфирных масел. Кулинарная обработка без механического и с умеренным химическим щажением. Мясо и рыбу (100-150 г в день) отваривают. Температура пищи обычная.

Химический состав и калорийность диетического стола № 7: углеводы - 400-450 г (80-90 г сахара); белки - 80 г (50-60% животные), жиры - 90-100 г (25% растительные), калории - 2700-2900 ккал; свободная жидкость - 0,9-1,1 л.

Режим питания при диете № 7: 4-5 раз в день.

Рекомендуемые и исключаемые продукты и блюда: супы - вегетарианские с овощами, крупой, картофелем; фруктовые, ограниченно - молочные. Заправляют сливочным маслом, сметаной, укропом, петрушкой, лимонной кислотой, уксусом; луком после отваривания и пассерования.

Исключают: мясные, рыбные и грибные бульоны, из бобовых.

Хлеб и мучные изделия - бессолевой хлеб, блинчики, оладьи на дрожжах и без соли.

Исключают: хлеб обычной выпечки, мучные изделия с добавлением натрия хлорида.

Мясо и птица - нежирные говядина, телятина, мясная и обрезная свинина, баранина, кролик, курица, индейка, отварные или запеченные, слегка обжаренные после отваривания. Куском или в рубленном виде. Язык отварной.

Исключают: жирные сорта, жареные и тушеные блюда без отваривания. колбасы, сосиски, копчености, консервы.

Рыба - нежирная, отварная с последующим легким обжариванием или запеканием, куском и рубленая, фаршированная, заливная после отваривания.

Исключают: жирные виды, соленую, конченую рыбу, икру, консервы;

Молочные продукты - молоко, сливки, кисломолочные напитки, творог и творожные блюда с морковью, яблоками, рисом; сметана.

Исключают сыры.

Яйца - желтки, добавляемые в блюда. Цельные яйца - до 2 в день (всмятку, омлет) - при уменьшении мяса, рыбы или творога.

Крупы - различная крупа (в частности, саго, рис, кукурузная, перловая) и макаронные изделия в любом приготовлении.

Исключают бобовые.

Овощи - картофель и овощи широко применяют в любой кулинарной обработке.

Исключают: бобовые, лук, чеснок, редьку, редис, щавель, шпинат, соленые, маринованные и квашеные овощи, грибы.

Закуски - винегреты без солений, салаты из свежих овощей и фруктов.

Плоды, сладкие блюда и сладости - различные фрукты и ягоды, сырые, вареные, компоты, кисели, желе, мед, варенье, конфеты, фруктовое мороженое.

Исключают шоколад.

Соусы и пряности - томатные, молочные, сметанные, фруктовые и овощные сладкие и кислые подливки, луковый из вываренного и поджаренного лука. Ванилин, корица. лимонная кислота, уксус.

Исключают: мясные, рыбные и грибные соусы, перец, горчицу, хрен.

Напитки - чай, некрепкий кофе, соки фруктовые и овощные. Отвар шиповника.

Исключают: крепкий кофе, какао, минеральные воды, богатые натрием.

Жиры - сливочное несоленое, коровье топленое и рафинированные растительные масла; ограничено - свиное сало.

Примерное меню диеты № 7.

Первый завтрак: яйцо всмятку, каша гречневая рассыпчатая, чай.

Второй завтрак: яблоки печеные.

Обед: борщ вегетарианский со сметаной (1/2 порции), мясо отварное с жареным картофелем, компот из сухофруктов.

Полдник: отвар шиповника.

Ужин: биточки морковно-яблочные запеченные, лапшевник с творогом, чай.

Диета № 7А, стол № 7А

Показания:

- 1) острый нефрит в тяжелой форме после разгрузочных дней и средней тяжести с первых дней болезни;
- 2) хронический нефрит при резко выраженной почечной недостаточности.

Цель назначения диеты № 7А: максимальное щажение функций почек, улучшение выведения из организма продуктов обмена веществ, уменьшение гипертензии и отеков.

Общая характеристика диеты № 7А: преимущественно растительная диета с резким ограничением белков, исключением натрия хлорида. Количество жиров и углеводов умеренно снижено. Исключают продукты, богатые экстрактивными веществами, эфирными маслами, щавелевой кислотой. Кулинарная обработка без механического щажения: отваривание, запекание, легкое обжаривание. Пищу готовят без соли, хлеб бессолевой. Количество жидкости должно соответствовать или не более чем на 300-400 мл превышать количество мочи больного за предыдущие сутки.

Химический состав и калорийность диетического стола № 7А: углеводы - 350 г (80 г сахара); белки - 20 г (50-60% животные, а при хронической недостаточности почек - 70-75 %), жиры - 80 г (15% растительные), 8,8-9,2 МДж (2100-2200 ккал); натрия хлорид, свободная жидкость - 1,5-2 л и больше.

Режим питания при диете № 7А: 5-6 раз в день.

Рекомендуемые и исключаемые продукты и блюда: хлеб и мучные изделия - безбелковый бессолевой хлеб на кукурузном крахмале - 100 г, при его отсутствии 50 г пшеничного бессолевого хлеба или других выпекаемых на дрожжах без соли мучных изделий.

Исключают: обычный хлеб, мучные изделия с добавлением соли.

Супы: с учетом разрешенной жидкости - с саго, овощные, картофельные, фруктовые. Заправляют вываренным пассерованным луком, сметаной, зеленью.

Исключают: мясные, рыбные, грибные бульоны, молочные, крупяные (кроме саго) и бобовые.

Мясо, птица, рыба - до 50-60 г брутто нежирной говядины, телятины, мясной и обрезной свинины, кролика, куры, индейки, рыбы. После отваривания можно запекать или слегка обжаривать, куском или рубленые.

Исключают: все мясо- и рыбопродукты (колбасы, консервы и др.).

Молочные продукты - 60 г (или больше за счет мяса и рыбы) молока, сливок, сметаны. Творог - при исключении мяса и рыбы.

Исключают сыр.

Яйца: в блюда - 1/4-1/2 яйца в день или 2-3 в неделю (всмятку, омлет).

Крупы - саго, ограниченно - рис, безбелковые макаронные изделия. На воде и молоке в виде каш, пудингов, запеканок, плова, котлет.

Исключают: другие крупы и макаронные изделия, бобовые.

Овощи - картофель и свежие овощи (соответственно 200-250 г и 400-450 г брутто) в виде различных блюд. Вываренный и обжаренный лук - в блюда. Укроп, петрушка.

Исключают: соленые, маринованные и квашеные овощи, бобовые, шпинат, щавель, цветную капусту, грибы, редьку, чеснок.

Закуски - овощные салаты и винегреты с растительным маслом.

Плоды, сладкие блюда и сладости - разные фрукты и ягоды. Сырые, сушеные, печеные. Кисели, компоты и желе. Сахар, мед, варенье, нешоколадные конфеты.

Исключают: шоколад, молочный кисель, мороженое.

Соусы и пряности - для «маскировки» бессолевых диет: кисло-сладкие соусы, томатный, сметанный, овощные и фруктовые подливки, ванилин, корица, лимонная кислота. Вываренный, поджаренный лук.

Исключают: мясной, рыбный, грибной соусы; горчицу, перец, хрен

Напитки - слабый чай с лимоном, соки фруктов и ягод, томатный, отвар шиповника.

Исключают: какао, натуральный кофе, минеральные воды, богатые натрием.

Жиры - сливочное несоленое, коровье топленое, растительные масла.

Исключают другие жиры.

Примерное меню диеты № 7А.

Первый завтрак: котлеты морковно-яблочные, запеченные в растительном масле, каша из саго молочная, чай.

Второй завтрак: свежие фрукты.

Обед: суп из сборных овощей вегетарианский (1/2 порции), мясо отварное с томатным соусом, картофель отварной, кисель.

Полдник: отвар пшеничных отрубей с сахаром.

Ужин: плов из саго с фруктами, салат овощной с растительным маслом, чай.

На ночь: сок фруктовый. При необходимости уменьшают количество свободной жидкости (чай, кисель).

Диета № 7Б, стол № 7Б

Показания:

- 1) острый нефрит после диеты № 7А или сразу же при легкой форме;
- 2) хронический нефрит с умеренно выраженной недостаточностью почек.

Цель назначения диеты № 7Б: максимальное щажение функций почек, улучшение выведения из организма продуктов обмена веществ, уменьшение гипертензии и отеков.

Общая характеристика диеты № 7Б: диета со значительным уменьшением белка и резким ограничением натрия хлорида. Жиры, углеводы и калорийность - в пределах физиологической нормы. Исключают продукты, богатые экстрактивными веществами, эфирными маслами, щавелевой кислотой. Кулинарная обработка без механического щажения: отваривание, запекание, легкое обжаривание. Пищу готовят без соли, хлеб бессолевой. Пищу готовят без соли. Сравнительно с диетой № 7А увеличено в 2 раза количество белка, в основном за счет включения 125 г (брутто) мяса или рыбы, 1 яйца, до 125 г молока и сметаны. Мясо и рыбу можно заменять творогом с учетом содержания в этих продуктах белка. В диете № 7Б также увеличено до 150 г количество безбелкового бессолевой хлеба на кукурузном крахмале, саго (или риса), а также картофеля и овощей (соответственно 300 г и 650 г брутто), сахара и растительного масла для обеспечения должного содержания жиров и углеводов.

Химический состав и калорийность диетического стола № 7Б: белки - 40-50 г (50-60% животные, а при хронической недостаточности почек - 70-75%), жиры - 85-90 г (20-25% растительные), углеводы - 450 г (100 г сахара), калории - 2600-2800 ккал.

Свободная жидкость под контролем количества мочи и другим клиническим показателем (см. диету № 7А), в среднем 1-1,2 л.

Режим питания при диете № 7Б: 5-6 раз в день.

Примерное меню диеты № 7Б.

Первый завтрак: салат овощной с растительным маслом, пудинг из риса с яблоками, чай.

Второй завтрак: морковь тертая сырая с сахаром. Обед: суп из сборных овощей, курица отварная в молочном соусе, отварной картофель, компот из сухофруктов.

Полдник: отвар пшеничных отрубей с сахаром.

Ужин: одно яйцо всмятку, оладьи из яблок, чай.

На ночь: сок фруктовый.

Диета № 7В, стол 7В

Показания:

нефротический синдром при хронических заболеваниях почек и других заболеваниях.

Цель назначения диеты № 7В: восполнить теряемые с мочой белки, способствовать нормализации обмена белков, жиров, холестерина, уменьшились отеки.

Общая характеристика диеты № 7В: диета физиологически нормальной калорийности с увеличением белков, умеренным снижением жиров (за счет животных), нормальным содержанием углеводов. Резкое ограничение натрия хлорида, жидкости, экстрактивных веществ, холестерина, щавелевой кислоты, ограничение сахара, увеличение количества липотропных веществ. Кулинарная обработка без механического щажения. Мясо и рыбу отваривают. Пищу готовят без соли. Температура блюд обычная.

Химический состав и калорийность диетического стола № 7В: белки - 120-125 г (60-65% животные), жиры - 80 г (30% растительные), углеводы - 400 г (50 г сахара), калории - 2800 ккал, свободная жидкость - 0,8 л.

Режим питания при диете № 7В: 5-6 раз в день.

Рекомендуемые и исключаемые продукты и блюда: супы - вегетарианские с крупой, овощами, молочные, фруктовые.

Исключают: мясные, рыбные, грибные бульоны.

Хлеб и мучные изделия - хлеб бессолевой, выпечные изделия без соли и соды, с добавлением пшеничных отрубей.

Исключают: обычный хлеб, сдобное и слоеное тесто.

Мясо и птица - нежирные сорта говядины, телятины, свинины, баранины, кролика, курицы, индейки в вареном виде или с последующим запеканием, обжариванием, куском и рубленые.

Исключают: жирные виды и сорта, печень, почки, мозги, колбасы, копчености, консервы

Рыба - нежирные виды. Куском и рубленые, вареные или с последующим запеканием, обжариванием. Продукты моря.

Исключают: жирные виды, соленую, копченую рыбу, консервы, икру.

Молочные продукты - молоко и кисломолочные напитки, особенно пониженной жирности, творог нежирный и блюда из него (пудинги, ленивые вареники и др.). Ограничивают сметану и сливки.

Исключают: соленые, острые сыры.

Яйца - белковые омлеты. 1 яйцо для приготовления блюд.
Ограничивают: желтки.

Крупы - различные блюда из разных круп и макаронных изделий (каши на воде и молоке, пудинги, крупеники, плов и др.).

Овощи - блюда из картофеля, моркови, капусты белокочанной и цветной, тыквы, кабачков, свеклы, зеленого горошка. Томаты, огурцы, лук зеленый, салат, укроп, петрушка, редис.

Исключают: редьку, чеснок, щавель, шпинат, овощные консервы, соленые овощи.

Закуски - винегреты, овощные салаты с растительным маслом, салаты с отварными мясом, рыбой, продуктами моря. Отварная заливная рыба.

Исключают: колбасы, копчености, сыр, все консервы, икру.

Фрукты, сладкие блюда, сладости - любые фрукты и ягоды - сырые и в виде различных блюд. Молочные кисели, желе. Меренги, снежки. Сахар и кондитерские изделия ограничивают. Мед вместо сахара.

Исключают: шоколад, кремовые изделия.

Соусы и пряности - молочный, сметанный, томатный, соус-маринад, овощной. Сладкие и кислые овощные и фруктовые подливки. Лимонная кислота, ванилин. Укроп, петрушка.

Исключают: мясные, рыбные, грибные соусы, горчицу, хрен, перец;

Напитки - чай с лимоном, молоком, некрепкий кофе с молоком. Свежие соки из овощей, фруктов, ягод. Отвар шиповника и пшеничных отрубей.

Исключают: какао, богатые натрием минеральные воды.

Жиры - сливочное несоленое, коровье топленое, растительные масла.

Примерное меню диеты № 7В.

Первый завтрак: салат овощной на растительном масле, омлет белковый, чай с молоком.

Второй завтрак: размоченные сухофрукты.

Обед: борщ вегетарианский (1/2 порции), биточки мясные, запеченные в сметане, морковь тушеная, яблоки свежие.

Полдник: отвар шиповника.

Ужин: рыба отварная, пудинг паровой из нежирного творога, чай.

На ночь: кефир.

Диета № 7Г, стол 7Г

Показания:

терминальная (конечная) стадия недостаточности почек при гемодиализе - очищении крови больного с помощью «искусственной почки».

Цель назначения диеты № 7Г: обеспечение сбалансированным питанием с учетом особенностей обмена веществ при тяжелой недостаточности почек и побочных эффектов гемодиализа.

Общая характеристика диеты № 7Г: умеренное ограничение белков (в основном растительных) и калия, резкое ограничение натрия хлорида и значительное уменьшение свободной жидкости. Диета нормальной калорийности за счет жиров и углеводов. Пищу готовят без соли, хлеб бессолевой. При отсутствии гипертонии и отеков выдают больному 2-3 г натрия хлорида. Ограничивают богатые калием продукты. Достаточное поступление незаменимых аминокислот обеспечивают мясом, рыбой, яйцами и ограниченно - молочными продуктами. Кулинарная обработка без механического щажения: мясо и рыбу отваривают. Вкус блюд улучшают соусами, пряностями, лимонной кислотой. Температура блюд обычная.

Химический состав и калорийность диетического стола № 7Г: углеводы - 400-450 г (100 г сахара и меда); белки - 60 г (75% животные), жиры - 100-110 г (30% растительные), калории - 2800-2900 ккал; калий - до 2,5 г, свободная жидкость - 0,7-0,8 л.

Режим питания при диете № 7Г: 6 раз в день.

Рекомендуемые и исключаемые продукты и блюда: супы - до 250 г. Вегетарианские с разными овощами, борщи, свекольники, щи из свежей капусты, фруктовые. Ограничивают - из крупы, кроме саго, и молочные.

Исключают: мясные, рыбные, грибные бульоны.

Хлеб и мучные изделия - хлеб пшеничный и ржаной бессолевой - 150-200 г.

Исключают: другие виды хлеба и мучные изделия

Мясо, птица, рыба - до 100 г брутто. Нежирные сорта говядины, телятины, кролика, курицы, индейки, рыбы. В вареном виде, с последующим запеканием или поджариванием, куском и рубленые.

Исключают: колбасы, соленую рыбу, копчености, консервы, икру

Молочные продукты - *ограниченно*. В среднем 140 г молока, 140 г сметаны, 25 г творога в день. Допустимо 200 г сметаны за счет молока.

Исключают сыр.

Яйца - 2-3 штуки в день всмятку, омлеты и для приготовления других блюд.

Крупы - ограниченно. Предпочтительны саго и рис (плов с фруктами, запеканки, реже - гарниры).

Исключают бобовые.

Овощи - в среднем брутто 300 г картофеля и 400 г овощей (капуста белокочанная, морковь, свекла, огурцы, томаты, салат, лук зеленый, укроп, петрушка). В виде различных блюд и гарниров.

Исключают: бобовые, соевые, квашеные, маринованные овощи, грибы, ревень, шпинат, щавель.

Закуски - салаты овощные и фруктовые, винегреты.

Исключают соленые и острые.

Плоды, сладкие блюда, сладости - фрукты и ягоды в сыром, запеченном и вареном виде. Муссы, желе, кисель. Сахар, мед, варенье. Ограничивают: абрикосы, виноград, персики, черешню, черную смородину, инжир, бананы.

Исключают: шоколад, сухофрукты, кондитерские изделия.

Соусы и пряности - молочный, сметанный, томатный соусы. Сладкие и кислые овощные и фруктовые подливы. Лимонная кислота, ванилин.

Ограничивают: хрен, горчица, перец, корица.

Исключают: мясные, рыбные, грибные соусы;

Напитки - чай, некрепкий кофе, отвар шиповника и пшеничных отрубей, соки из рекомендуемых овощей и фруктов.

Исключают какао.

Жиры - масло сливочное - 40 г, растительные - 35 г в день.

Исключают тугоплавкие жиры.

Примерное меню диеты № 7Г.

1-й завтрак: 2 яйца всмятку, салат из овощей с растительным маслом, кисель.

2-й завтрак: яблоко печеное с сахаром.

Обед: борщ вегетарианский со сметаной (1/2 порции), мясо отварное, желе фруктовое.

Полдник: мусс фруктовый.

Ужин: зразы картофельные с яичным белком на растительном масле, сметана, кисель.

На ночь: отвар шиповника или пшеничных отрубей.

Диета № 8, стол 8

Показания:

ожирение как основное заболевание или сопутствующее при других болезнях, не требующих специальных диет.

Цель назначения диеты № 8: воздействие на обмен веществ для устранения избыточных отложений жира.

Общая характеристика диеты № 8: уменьшение калорийности рациона за счет углеводов, особенно легкоусвояемых, и в меньшей степени - жиров (в основном животных) при нормальном или незначительно повышенном содержании белка. Ограничение свободной жидкости, натрия хлорида и возбуждающих аппетит продуктов и блюд. Увеличение содержания пищевых волокон. Блюда готовят вареные, тушеные, запеченные. Жареные, протертые и рубленые изделия нежелательны. Используют заменители сахара для сладких блюд и напитков (ксилит и сорбит учитывают в калорийности диеты). Температура блюд обычная.

Химический состав и калорийность диетического стола № 8: углеводы - 150 г; белки - 90-110 г (60% животные), жиры - 80-85 г (30% растительные), калории - 1700-1800 ккал; натрия хлорид (соль) - 5-6 г; свободная жидкость - 1-1,2 л.

Режим питания при диете № 8: 5-6 раз в день с достаточным объемом для чувства насыщения.

Рекомендуемые и исключаемые продукты и блюда: супы - до 250-300 г на прием. Из разных овощей с небольшим добавлением картофеля или крупы; щи, борщ, окрошка, свекольник. 2-3 раза в неделю супы на слабом обезжиренном мясном или рыбном бульонах с овощами, фрикадельками.

Исключают: молочные, картофельные, крупяные, бобовые, с макаронными изделиями.

Хлеб и мучные изделия - ржаной и пшеничный хлеб из муки грубого помола, белково-пшеничный и белково-отрубной хлеб - 100-150 г в день.

Исключают: изделия из пшеничной муки высшего и 1-го сорта, сдобного и слоеного теста.

Мясо и птица - до 150 г в день. Низкой упитанности говядина, телятина, кролик, куры, индейка, ограниченно - нежирная свинина и баранина - преимущественно отварные, а также тушеные; запеченные крупными и мелкими кусками. Мясо обжаривают после отваривания. Студень говяжий. Сардельки говяжьи.

Исключают жирные сорта мяса, гуся, утку, ветчину, сосиски, колбасы вареные и копченые, консервы.

Рыба - нежирные виды до 150-200 г в день. Отварная, запеченная, жареная. Продукты моря.

Исключают: жирные виды, соленую, копченую, рыбные консервы в масле, икру.

Молочные продукты - молоко и кисломолочные напитки пониженной жирности. Сметана - в блюда. Творог нежирный и 9% жирности (100-200 г в день) - натуральный и в виде сырников, пудингов. Нежирные сорта сыра - ограниченно.

Исключают: жирный творог, сладкие сырки, сливки, сладкий йогурт, ряженку, топленое молоко, жирные и соленые сыры.

Яйца - 1-2 штуки в день. Вкрутую, белковые омлеты, омлеты с овощами.

Исключают жареные.

Крупы - *ограниченно* для добавления в овощные супы. Рассыпчатые каши из гречневой, перловой, ячневой круп за счет уменьшения хлеба.

Исключают: другие крупы, особенно рис, манную и овсяную, макаронные изделия, бобовые.

Овощи - применяют широко, во всех видах, частью обязательно сырыми. Желательны все виды капусты, свежие огурцы, редис, салат, кабачки, тыква, томаты, репа. Квашеная капуста - после промывания.

Ограничивают: блюда из картофеля, свеклы, зеленого горошка, моркови, брюквы (суммарно до 200 г в день), а также соленые и маринованные овощи.

Закуски - салаты из сырых и квашеных овощей, винегреты, салаты овощные с отварным мясом и рыбой, морепродуктами. Заливное из рыбы или мяса. Нежирная ветчина.

Исключают жирные и острые закуски;

Плоды, сладкие блюда, сладости - фрукты и ягоды кисло-сладких сортов, сырые и вареные. Желе и муссы на метилцеллюлозе, ксилите, сорбите. Несладкие компоты.

Исключают: виноград, изюм, бананы, инжир, финики, очень сладкие сорта других плодов, сахар, кондитерские изделия, варенье, мед, мороженое, кисели.

Соусы и пряности - томатный, красный, белый с овощами, слабый грибной; уксус.

Исключают жирные и острые соусы, майонез, все пряности.

Напитки - чай, черный кофе и кофе с молоком. Малосладкие соки фруктовые, ягодные, овощные.

Исключают: виноградный и другие сладкие соки, какао.

Жиры - сливочное масло (ограниченно) и растительные масла - в блюдах.

Исключают мясные и кулинарные жиры.

Примерное меню диеты № 8.

Первый завтрак: салат овощной с растительным маслом, творог нежирный, чай.

Второй завтрак: яблоки свежие.

Обед: борщ вегетарианский со сметаной (полпорции), мясо отварное, капуста тушеная с растительным маслом, компот из сухофруктов без сахара (на ксилите).

Полдник: творог нежирный с молоком.

Ужин: рыба отварная, рагу из овощей, чай.

На ночь: кефир нежирный.

Диета № 9, стол № 9

Показания:

1) сахарный диабет легкой и средней тяжести: больные с нормальной или слегка избыточной массой тела не получают инсулин или получают его в небольших дозах (20-30 ЕД);

2) для установления выносливости к углеводам и подбора доз инсулина или других препаратов.

Цель назначения диеты № 9: способствовать нормализации углеводного обмена и предупредить нарушения жирового обмена, определить выносливость к углеводам, т. е. какое количество углеводов пищи усваивается.

Общая характеристика диеты № 9: диета с умеренно сниженной калорийностью за счет легкоусвояемых углеводов и животных жиров. Белки соответствуют физиологической норме. Исключены сахар и сладости. Умеренно ограничено содержание натрия хлорида, холестерина, экстрактивных веществ. Увеличено содержание липотронных веществ, витаминов, пищевых волокон (творог, нежирная рыба, морепродукты, овощи, фрукты, крупа из цельного зерна, хлеб из муки грубого помола). Предпочтительны вареные и запеченные изделия, реже - жареные и тушеные. Для сладких блюд и напитков - ксилит или сорбит, которые учитывают в калорийности диеты. Температура блюд обычная.

Химический состав и калорийность диетического стола № 9: углеводы - 300-350 г (в основном полисахариды); белки - 90-100 г (55% животные), жиры - 75-80 г (30% растительные), калории - 2300-2500 ккал, натрия хлорид - 12 г, свободная жидкость - 1,5 л.

Режим питания при диете № 9: 5-6 раз в день с равномерным распределением углеводов.

Рекомендуемые и исключаемые продукты и блюда: супы - из разных овощей, щи, борщ, свекольник, окрошка мясная и овощная; слабые

нежирные мясные, рыбные и грибные бульоны с овощами, разрешенной крупой, картофелем, фрикадельками.

Исключают: крепкие, жирные бульоны, молочные с манной крупой, рисом, лапшой.

Хлеб и мучные изделия - ржаной, белково-отрубной, белково-пшеничный, пшеничный из муки 2-го сорта хлеб, в среднем 300 г в день. Несдобные мучные изделия за счет уменьшения количества хлеба.

Исключают: изделия из сдобного и слоеного теста.

Мясо и птица - нежирные говядина, телятина, обрезная и мясная, свинина, баранина, кролик, куры, индейки в отварном, тушеном и жареном после отваривания виде, рубленые и куском. Сосиски русские, колбаса диетическая. Язык отварной. Печень - ограничено.

Исключают: жирные сорта, утку, гуся, копчености, большинство колбас, консервы.

Рыба - нежирные виды, отварная, запеченная, иногда жареная. Рыбные консервы в собственном соку и томате.

Исключают: жирные виды и сорта рыб, соленую, консервы в масле, икру.

Молочные продукты - молоко и кисломолочные напитки, творог полужирный и нежирный и блюда из него. Сметана - ограничено. Несоленый, нежирный сыр.

Исключают: соленые сыры, сладкие творожные сырки, сливки.

Яйца - до 1-1,5 в день, всмятку, белковые омлеты; *ограничивают* желтки.

Крупы - ограничено в пределах норм углеводов. Каши из гречневой, ячневой, пшенной, перловой, овсяной крупы; бобовые.

Исключают или *резко ограничивают* рис, манную крупу и макаронные изделия.

Овощи - картофель с учетом нормы углеводов. Углеводы учитывают также в моркови, свекле, зеленом горошке. Предпочтительны овощи, содержащие менее 5 % углеводов (капуста, кабачки, тыква, салат, огурцы, томаты, баклажаны). Овощи сырые, вареные, запеченные, тушеные, реже - жареные.

Исключают: соленые и маринованные.

Закуски - винегреты, салаты из свежих овощей, икра овощная, кабачковая, вымоченная сельдь, мясо, рыба заливная, салаты из морепродуктов, нежирный говяжий студень, сыр несоленый.

Плоды, сладкие блюда, сладости - свежие фрукты и ягоды кисло-сладких сортов в любом виде. Желе, самбуки, муссы, компоты, конфеты на ксилите, сорбите или сахарине; ограничено - мед.

Исключают: виноград, изюм, бананы, инжир, финики, сахар, варенье, конфеты, мороженое.

Соусы и пряности - нежирные на слабых мясных, рыбных, грибных бульонах, овощном отваре, томатный. Перец, хрен, горчица - ограниченно.

Исключают: жирные, острые и соленые соусы.

Напитки - чай, кофе с молоком, соки из овощей, малосладких фруктов и ягод, отвар шиповника.

Исключают: виноградный и другие сладкие соки, лимонады на сахаре.

Жиры - несоленое сливочное и топленое масла. Растительные масла - в блюда.

Исключают: мясные и кулинарные жиры.

Примерное меню диеты № 9.

Первый завтрак: творог нежирный с молоком, каша гречневая рассыпчатая, чай.

Второй завтрак: отвар пшеничных отрубей.

Обед: щи из свежей капусты вегетарианские с растительным маслом, мясо отварное с соусом молочным, тушеная морковь, желе фруктовое на ксилите.

Полдник: яблоки свежие.

Ужин: шницель капустный, рыба отварная, запеченная в молочном соусе, чай.

На ночь: кефир.

Диета № 10, стол № 10

Показания:

заболевания сердечно-сосудистой системы с недостаточностью кровообращения I-IIА степени.

Цель назначения диеты № 10: способствовать улучшению кровообращения, функции сердечнососудистой системы, печени и почек, нормализации обмена веществ, щажению сердечнососудистой системы и органов пищеварения.

Общая характеристика диеты № 10: небольшое снижение калорийности за счет жиров и отчасти углеводов. Значительное ограничение количества натрия хлорида, уменьшение потребления жидкостей. Ограничено содержание веществ, возбуждающих сердечно-сосудистую и нервную систему, раздражающих печень и почки, излишне обременяющих желудочно-кишечный тракт, способствующих метеоризму (см. диету № 10А). Увеличено содержание калия, магния, липотропных веществ, продуктов, оказывающих ощелачивающее действие (молочные, овощи, фрукты). Кулинарная обработка с умеренным механическим

щажением. Мясо и рыбу отваривают. Исключают: трудноперевариваемые блюда. Пищу готовят без соли. Температура пищи обычная.

Химический состав и калорийность диетического стола № 10: углеводы - 350-400 г; белки - 90 г (55-60% животные), жиры - 70 г (25-30% растительные), калории - 2500-2600 ккал; натрия хлорид - 6-7 г (35 г на руки), свободная жидкость - 1,2 л.

Режим питания при диете № 10: 5 раз в день относительно равномерными порциями.

Рекомендуемые и исключаемые продукты и блюда: супы - 250-400 г на прием. Вегетарианские с разными крупами, картофелем, овощами (лучше с измельченными), молочные, фруктовые. Холодный свекольник. Супы сдабривают сметаной, лимонной кислотой, зеленью.

Исключают: из бобовых, мясные, рыбные, грибные бульоны.

Хлеб и мучные изделия - хлеб пшеничный из муки 1-го и 2-ю сорта, вчерашней выпечки или слегка подсушенный; диетический бессолевой хлеб. Несдобные печенье и бисквит.

Исключают: свежий хлеб, изделия из сдобного и слоеного теста, блины, оладьи.

Мясо и птица - нежирные сорта говядины, телятины, мясной и обрезной свинины, кролика, курицы, индейки. После зачистки от сухожилий и фасций мясо отваривают, а потом запекают или обжаривают. Блюда из рубленого или кускового отварного мяса. Заливное из отварного мяса. Ограниченно - докторская и диетическая колбасы.

Исключают: жирные сорта, гуся, утку, печень, почки, мозги, копчености, колбасные изделия, мясные консервы.

Рыба - нежирные виды - вареная или с последующим обжариванием, куском и рубленая. Блюда из отварных продуктов моря.

Исключают: жирные виды, соленую, копченую, икру, консервы.

Молочные продукты: молоко - при переносимости, кисломолочные напитки, творог и блюда из него с крупами, морковью, фруктами. Ограничены сметана и сливки (только в блюда), сыр.

Исключают: соленые и жирные сыры;

Яйца - до 1 яйца в день. Всмятку, паровые и запеченные омлеты, белковые омлеты, в блюда.

Исключают: вкрутую, жареные;

Крупы - блюда из различных круп, приготовленные на воде или молоке (каши, запеченные пудинги и др.). Отварные макаронные изделия.

Исключают бобовые.

Овощи - в отварном, запеченном, реже - сыром виде. Картофель, цветная капуста, морковь, свекла, кабачки, тыква, томаты, салат, огурцы.

Белокочанная капуста и зеленый горошек - ограниченно. Зеленый лук, укроп, петрушка - в блюда.

Исключают: соленые, маринованные, квашеные овощи; шпинат, щавель, редьку, редис, чеснок, репчатый лук, грибы.

Закуски - салаты из свежих овощей (тертая морковь, томаты, огурцы), винегреты с растительным маслом, овощная икра, салаты фруктовые, с морепродуктами, рыба отварная заливная.

Исключают: острые, жирные и соленые закуски, копчености, икру рыб.

Фрукты, сладкие блюда, сладости - мягкие спелые фрукты и ягоды в свежем виде. Сухофрукты, компоты, кисели, муссы, самбуки, желе, молочные кисели и кремы, мед, варенье, шоколадные конфеты.

Исключают: плоды с грубой клетчаткой, шоколад, пирожные.

Соусы и пряности - на овощном отваре, сметанные, молочные, томатные, луковый из вываренного и поджаренного лука, фруктовые подливки. Лавровый лист, ванилин, корица, лимонная кислота.

Исключают: на мясном, рыбном, грибном отваре, горчицу, перец, хрен.

Напитки - некрепкий чай, кофейные напитки с молоком, фруктовые и овощные соки, отвар шиповника, ограниченно - виноградный сок.

Исключают: натуральный кофе, какао.

Жиры - несоленое сливочное и топленое масло. Растительные масла в натуральном виде.

Исключают: мясные и кулинарные жиры.

Примерное меню диеты № 10.

Первый завтрак: яйцо всмятку, каша овсяная молочная, чай.

Второй завтрак: яблоки печеные с сахаром.

Обед: суп перловый с овощами на растительном масле (1/2 порции), мясо отварное с морковным пюре, компот из сухофруктов.

Полдник: отвар шиповника.

Ужин: пудинг творожный (1/2 порции), отварная рыба с картофелем отварным, чай.

На ночь: кефир.

Диета № 10А, стол № 10А

Показания:

заболевания сердечно-сосудистой системы с недостаточностью кровообращения IIБ-III степени.

Цель назначения диеты № 10А: улучшить нарушенное кровообращение, функцию сердечно-сосудистой системы, печени, почек,

способствовать нормализации обмена веществ за счет выведения из организма накопившихся продуктов обмена, обеспечить щажение сердечно-сосудистой системы, почек, органов пищеварения.

Общая характеристика диеты № 10А: снижение калорийности за счет белков, углеводов и особенно жиров. Резко ограничено количество натрия хлорида и жидкости. Пищу готовят без соли, хлеб бессолевой. Резко ограничены продукты и вещества, которые возбуждают центральную нервную и сердечно-сосудистую систему, раздражают печень и почки, обременяют желудочно-кишечный тракт, способствуют метеоризму (экстрактивные вещества мяса и рыбы, клетчатка, холестерин, жирные изделия, чай и кофе и др.). Достаточное содержание калия, линотропных веществ, ощелачивающих организм продуктов (молочные, фрукты, овощи). Блюда готовят в отварном и протертом виде, придают им кислый или сладкий вкус, ароматизируют. Жареные блюда запрещены. Исключены горячие и холодные блюда.

Химический состав и калорийность диетического стола № 10А: углеводы - 300 г (70-80 г сахара и других сладостей), белки - 60 г (70% животные), жиры - 50 г (20- 25% растительные), калории - 1900 ккал, натрия хлорид - исключают, свободная жидкость - 0,6-0,7 л.

Режим питания при диете № 10А: 6 раз в день небольшими порциями.

Рекомендуемые и исключаемые продукты и блюда: супы - исключают или назначают 200 г молочного или на овощном отваре супа с добавлением протертых крупы и овощей;

Хлеб и мучные изделия - бессолевой пшеничный хлеб 1-го и 2-го сорта, подсушенный, сухарики из него. Несдобное печенье. На день - 150 г.

Исключают: свежий и другие виды хлеба, выпечные изделия.

Мясо и птица - нежирные сорта говядины, телятины, кролика, курицы, индейки. Вареное, в протертом виде и рубленое.

Исключают: жирное, жилистое мясо, свинину, баранину, утку, гуся, колбасы, копчености, консервы.

Рыба - нежирные виды: отварная куском или рубленая.

Исключают: жирные виды, соленую, копченую рыбу, консервы, икру.

Молочные продукты - молоко, если оно не вызывает метеоризма. Свежий протертый творог, суфле, крем, паста из него; кефир, ацидофилин, простокваша; сметана - в блюда.

Исключают сыр;

Яйца - до 1 в день, всмятку, паровой омлет, в блюда.

Исключают: вкрутую, жареные.

Крупы - каши на воде с молоком, суфле из манной, протертых риса, геркулеса и гречневой круп. Отварная вермишель.

Исключают: пшено, ячневую, перловую крупы, бобовые, макароны;

Овощи - вареные и протертые морковь, свекла, цветная капуста, тыква, кабачки (пюре, суфле, запеченные биточки и др.), ограниченно - картофель (отварной, пюре), спелые сырые томаты, укроп и зелень петрушки (в блюда).

Исключают: другие овощи.

Закуски исключены.

Плоды, сладкие блюда и сладости - спелые мягкие фрукты и ягоды в сыром виде, размоченные курага, урюк, чернослив и компоты из них. Печеные или протертые свежие яблоки. Компот, кисель, мусс, желе, самбуки. Молочные кисель и желе. Мед, варенье, сахар, мармелад, зефир.

Исключают: плоды с грубой клетчаткой, твердой кожей. виноград, шоколад, кремовые изделия.

Соусы и пряности - на воде, овощном отваре, молоке, с добавлением томатного, фруктовых соков, лимонной кислоты - белый соус, сладкие и кислые фруктовые и овощные. Ванилин, корица, лавровый лист.

Исключают: на мясном, рыбном, грибном бульонах, жирные соусы, хрен, перец, горчицу.

Напитки - слабый чай с лимоном, молоком, кофейные напитки, свежеприготовленные соки из овощей и фруктов, отвар шиповника.

Исключают: натуральный кофе, какао, виноградный сок, газированные напитки, квас.

Жиры - свежее сливочное и при переносимости рафинированные растительные масла по 5-10 г в блюда.

Исключают другие жиры.

Примерное меню диеты № 10А.

Первый завтрак: каша овсяная молочная протертая, молоко - 100 г.

Второй завтрак: яблоки печеные с сахаром.

Обед: биточки мясные паровые, пюре картофельное, кисель.

Полдник: размоченная курага.

Ужин: морковно-яблочные биточки запеченные, молоко - 100 г.

На ночь: отвар шиповника.

Диета № 10И, стол № 10И

Показания:

инфаркт миокарда.

Цель назначения диеты № 10И: способствовать восстановительным процессам в мышце сердца, улучшению кровообращения и обмена веществ, уменьшению нагрузки на сердечно-сосудистую систему, нормализация двигательной функции кишечника.

Общая характеристика диеты № 10И: диета со значительным снижением калорийности за счет белков, углеводов и особенно жиров, уменьшением объема пищи, ограничением натрия хлорида и свободной жидкости. Исключают трудноперевариваемые, вызывающие брожение в кишечнике и метеоризм, богатые холестерином, животными жирами и сахаром продукты, экстрактивные вещества мяса и рыбы. Включение продуктов, богатых липотропными веществами, витаминами С и Р, калием, а также мягко стимулирующих двигательную функцию кишечника (для борьбы с запорами) продуктов.

Диета № 10И состоит из трех последовательно назначаемых рационов.

I рацион дают в остром периоде (1-я неделя);

II - в подостром периоде (2-3-я неделя);

III - в период рубцевания (4-я неделя).

На I рационе блюда протертые;

на II - в основном измельченные;

на III - измельченные и куском.

Пищу готовят без соли, в отварном виде. Исключают холодные (ниже 15 °С) блюда и напитки.

Химический состав и калорийность диетического стола № 10И:

I рацион: белки - 50 г, жиры - 30-40 г, углеводы - 150-200 г, калории - 1100-1300 ккал, свободная жидкость - 0,7-0,8 л, масса рациона - 1,6-1,7 кг.

II рацион: белки - 60-70 г, жиры - 50-60 г, углеводы - 230-250 г, калории - 1600-1800 ккал, свободная жидкость - 0,9-1,0 л, масса рациона - 2 кг, 3 г натрия хлорида на руки.

III рацион: белки - 85-90 г, жиры - 70 г, углеводы - 300-350 г, калории - 2200-2400 ккал, свободная жидкость - 1-1,1 л, масса рациона - 2,2-2,3 кг, 5-6 г натрия хлорида на руки.

Режим питания при диете № 10И: I-II рационы - 6 раз; III - 5 раз в день небольшими порциями.

Рекомендуемые продукты и блюда: супы - I рацион - 150-200 г: на овощном отваре с протертыми разрешенными крупой и овощами, яичными хлопьями. II-III рационы - 250 г с хорошо разваренными крупой и овощами (борщ, свекольник, морковный протертый и др.); допустим слабый обезжиренный мясной бульон.

Хлеб и мучные изделия - I рацион - 50 г сухарей или подсушенного хлеба без пшеничной муки высшего и 1-го сорта; II - 150 г пшеничного хлеба вчерашней выпечки; III - 250 г вчерашнего пшеничного хлеба с заменой 50 г его на ржаной хлеб из сеяной муки (при переносимости).

Мясо, птица, рыба - только нежирные виды и сорта. Мясо освобождают от фасций, сухожилий, кожи (птица), жира. I рацион - паровые котлеты, кнели, фрикадельки, суфле и др., отварная рыба (по 50 г нетто). II-III рационы - отварные куском, изделия из котлетной массы.

Молочные продукты - молоко - в блюда и чай. Нежирный кефир и другие кисломолочные напитки. Творог протертый, наста, суфле (I рацион), а также пудинги с крупой, морковью, фруктами (II-III рационы). Сметана - для справки супов. Сыр нежирный, несоленый - II-III рационы;

Яйца - I-III рационы - белковые омлеты, яичные хлопья к овощным бульонам.

Крупы - I рацион - 100-150 г манной каши, протертой гречневой, геркулеса на молоке; II - 150-200 г жидких, вязких непротертых каш, 100 г рассыпчатой гречневой, запеканки манной; III - 200 г каш, отварной вермишели с творогом, запеканки манной с яблоками, пудинга гречнево-творожного.

Овощи - I рацион - 100 г пюре из картофеля, моркови, свеклы (отдельные блюда и гарниры), протертый морковно-творожный пудинг; II рацион дополняют цветной капустой, тертой сырой морковью; III - тушеной морковью и свеклой. Масса блюд - 150 г.

Закуски - I-II рационы - исключены; III - вымоченная сельдь, нежирная ветчина, отварные заливные мясо и рыба, спелые томаты.

Фрукты, сладкие блюда, сладости - I рацион - яблочное пюре, желе, муссы; чернослив, курага - размоченные, пюре; 30 г сахара или меда; II-III рационы дополняют сырыми мягкими фруктами и ягодами, печеными яблоками, компотом, молочным киселем и желе, джемом, меренгами; до 50 г сахара, 10-20 г ксилита вместо сахара.

Соусы и пряности - II-III рационы. Для улучшения вкуса несоленой пищи - кисло-сладкие фруктовые, лимонный и томатный соки, лимонная кислота, ванилин, 3% столовый уксус, соусы на овощном отваре и молоке, вываренный и слегка поджаренный репчатый лук.

Напитки - I рацион - по 100-150 г слабого чая с лимоном, молоком, кофейных напитков с молоком, отвара шиповника, настоя чернослива, морковного, свекольного, фруктовых соков; II-III рационы - то же по 150-200 г.

Жиры - сливочное масло и растительные рафинированные масла - в блюда. На III рациионе 10 г сливочного масла на руки.

Исключаемые продукты и блюда: свежий хлеб, сдоба, мучные выпечные изделия, жирные виды и сорта мяса, птицы, рыбы, печень, и другие мясные субпродукты, колбасы, консервы, икра, цельное молоко и сливки, яичные желтки, пшено, перловая, ячневая крупа, бобовые, белокочанная капуста, огурцы, редис, лук, чеснок, пряности, животные и кулинарные жиры, шоколад и другие кондитерские изделия, натуральный кофе и какао, виноградный сок.

Примерное меню I, II и III рационов диеты № 10И.

Первый рацион.

Первый завтрак: творожная паста - 50 г, каша из геркулеса протертая молочная - 100 г, чай с молоком - 150 г.

Второй завтрак: яблочное пюре - 100 г.

Обед: суп маннй на овощном отваре - 150 г, мясное суфле - 50 г, морковное пюре с растительным маслом - 100 г, желе фруктовое - 100 г.

Полдник: творожная паста - 50 г, отвар шиповника - 100 г.

Ужин: кнели рыбные - 50 г, гречневая каша протертая - 100 г, чай с лимоном - 150 г.

На ночь: отвар чернослива - 100 г.

Второй рацион.

Первый завтрак: белковый омлет - 50 г, каша манная на фруктовом пюре - 200 г, чай с молоком - 180 г.

Второй завтрак: паста творожная - 100 г, отвар шиповника - 100 г.

Обед: борщ вегетарианский с растительным маслом - 250 г, мясо отварное - 55 г, картофельное пюре - 150 г, желе фруктовое - 100 г.

Полдник: яблоки печеные - 100 г.

Ужин: рыба отварная - 50 г, пюре морковное - 100 г, чай с лимоном - 180 г.

На ночь: кефир нежирный - 180 г.

Третий рацион.

Первый завтрак: масло сливочное - 10 г, сыр - 30 г, каша гречневая - 150 г, чай с молоком - 180 г.

Второй завтрак: творог с молоком - 150 г, отвар шиповника - 180 г.

Обед: суп овсяный с овощами - 250 г, кура отварная - 100 г, свекла тушеная в сметанном соусе - 150 г, яблоки свежие - 100 г.

Ужин: рыба отварная с картофельным пюре - 85/150 г, чай с лимоном - 180 г.

На ночь: кефир - 180 г.

Диета № 10С, стол № 10С

Показания:

- 1) атеросклероз с поражением сосудов сердца, головного мозга или других органов;
- 2) ишемическая болезнь сердца, обусловленная атеросклерозом;
- 3) гипертоническая болезнь на фоне атеросклероза.

Цель назначения диеты № 10С: замедлить развитие атеросклероза, уменьшить нарушения обмена веществ, улучшить кровообращение, снизить избыточную массу тела, обеспечить питание без перегрузки сердечно-сосудистой и центральной нервной системы, печени, почек.

Общая характеристика диеты № 10С: в диете уменьшено содержание животного жира и легкоусвояемых углеводов. Белки соответствуют физиологической норме. Степень уменьшения жиров и углеводов зависит от массы тела (два варианта диеты см. ниже). Ограничены поваренная соль, свободная жидкость, экстрактивные вещества, холестерин. Увеличено содержание витаминов С и группы В, линолевой кислоты, липотронных веществ, пищевых волокон, калия, магния, микроэлементов (растительные масла, овощи и плоды, морепродукты, творог). Блюда готовят без соли, пищу подсаливают за столом. Мясо и рыбу отваривают, овощи и плоды с грубой клетчаткой измельчают и разваривают. Температура пищи обычная.

Химический состав и калорийность диетического стола № 10С: первый вариант - углеводы - 350-400 г (50 г сахара), белки - 90-100 г (50-55% животные), жиры - 80 г (40% растительные), калории - 2600-2700 ккал;

Второй вариант диетического стола № 10С - при сопутствующем ожирении: углеводы - 300 г, белки - 90 г, жиры - 70 г, калории - 2200 ккал; свободная жидкость - 1,2 л, поваренная соль - 8-10 г, холестерин - 0,3 г.

Режим питания при диете № 10С: 5 раз в день небольшими порциями.

Рекомендуемые и исключаемые продукты и блюда: супы - овощные (щи, борщ, свекольник), вегетарианские с картофелем и крупой, фруктовые, молочные.

Исключают: мясные, рыбные, грибные бульоны, из бобовых.

Хлеб и мучные изделия - пшеничный из муки 1-2-го сорта, ржаной из муки сеяной, обдирной; зерновой, докторский хлеб. Сухое несдобное

печенье. Выпечные изделия без соли с творогом, рыбой, мясом, добавлением молотых пшеничных отрубей, соевой муки.

Исключают: изделия из сдобного и слоеного теста;

Мясо и птица - различные виды мяса и птицы только нежирных сортов, в отварном и запеченном виде, куском и рубленые.

Исключают: жирные сорта, утку, гуся, печень, почки, мозги, колбасы, копчености, консервы.

Рыба - нежирные виды, отварная, запеченная, куском и рубленая. Блюда из морепродуктов (морской гребешок, мидии, морская капуста и др.).

Исключают: жирные виды, соленую и копченую рыбу, консервы, икру.

Молочные продукты - молоко и кисломолочные напитки пониженной жирности, творог 9% жирности и нежирный, блюда из него, нежирный, малосоленый сыр; сметана - в блюда.

Исключают: соленый и жирный сыр, жирные сливки, сметану и творог.

Яйца - белковые омлеты; яйца всмятку - до 3 штук в неделю.

Ограничивают: желтки яиц.

Крупы - гречневая, овсяная, пшено, ячневая и др. - рассыпчатые каши, запеканки. крупеники.

Ограничивают: рис, манную крупу, макаронные изделия.

Овощи - разные блюда из капусты всех видов, свеклы, моркови - мелкошинкованных, кабачков, тыквы, баклажанов, картофеля; зеленый горошек в виде пюре. Свежие огурцы, томаты, салат. Зелень - в блюда.

Исключают: редис, редьку, щавель, шпинат, грибы.

Закуски - винегреты и салаты с растительным маслом, включением морской капусты, салаты с продуктами моря, отварные заливная рыба и мясо, вымоченная сельдь, нежирный, малосоленый сыр, диетическая колбаса, нежирная ветчина.

Исключают: жирные, острые и соленые продукты, икру, консервы закусочные;

Плоды, сладкие блюда, сладости - фрукты и ягоды в сыром виде, сухофрукты, компоты, желе, муссы, самбуки (полусладкие или на ксилите). Ограничены или Исключены (при ожирении): виноград, изюм, сахар, мед (вместо сахара), варенье.

Исключают: шоколад, кремовые изделия, мороженое;

Соусы и пряности - на овощном отваре, заправленные сметаной, молочные, томатные, фруктово-ягодные подливки. Ванилин, корица, лимонная кислота. Ограниченно - майонез, хрен.

Исключают: мясные, рыбные, грибные соусы, перец, горчицу.

Напитки - некрепкий чай с лимоном, молоком; слабый кофе натуральный, кофейные напитки, соки овощные, фруктовые, ягодные. Отвар шиповника и пшеничных отрубей.

Исключают: крепкий чай и кофе, какао.

Жиры - сливочное и растительные масла - для приготовления пищи, растительные - в блюда. Диетическое масло.

Исключают: мясные и кулинарные жиры.

Примерное меню диеты № 10С.

Первый завтрак: пудинг из нежирного творога, каша гречневая рассыпчатая, чай.

Второй завтрак: яблоко свежее.

Обед: суп перловый с овощами на растительном масле, биточки мясные паровые, морковь тушеная, компот.

Полдник: отвар шиповника.

Ужин: салат овощной с морской капустой и растительным маслом, рыба, запеченная под молочным соусом, и отварной картофель, чай.

На ночь: кефир.

Диета № 11, стол № 11

Показания:

1) туберкулез легких, костей, лимфатических узлов, суставов при нерезком обострении или его затухании, при пониженной массе тела;

2) истощение после инфекционных болезней, операции, травм. Во всех случаях - при отсутствии поражений органов пищеварения. Разработаны варианты диеты № 11 учетом локализации и характера туберкулезного процесса, состояния органов пищеварения, наличия осложнений.

Цель назначения диеты № 11: улучшить состояние питания организма, повысить его защитные силы, усилить восстановительные процессы в пораженном органе.

Общая характеристика диеты № 11: диета повышенной калорийностью с преимущественным увеличением содержания белков, особенно молочных, витаминов, минеральных веществ (кальций, железо и др.), умеренным увеличением количеств жиров и углеводов. Кулинарная обработка и температура пищи обычные.

Химический состав и калорийность диетического стола № 11: углеводы - 400-450 г, белки - 110-130 г (60% животные), жиры - 100-120 г

(20-25% растительные), калории - 3000-3400 ккал, натрия хлорид - 15 г, свободная жидкость - 1,5 л.

Режим питания при диете № 11: 5 раз в день.

Рекомендуемые продукты и блюда: супы - любые;

Хлеб - пшеничный и ржаной хлеб и различные мучные изделия (пирожки, печенье, бисквиты, сдоба и др.).

Мясо, птица, рыба - различные виды мяса, птицы и рыбы, исключая очень жирные, в любой кулинарной обработке. Печень, мясопродукты (колбаса, ветчина, сосиски), рыбопродукты (сельди, балыки, икра, консервы - шпроты, сардины и др.); нерыбные морепродукты.

Молочные продукты - в полном ассортименте с обязательным включением творога и сыра.

Яйца - в разном приготовлении.

Жиры - сливочное, растительное масла в натуральном виде, топленое - для приготовления блюд.

Крупы - разная крупа (особенно гречневая, овсяная), макаронные изделия. Бобовые, хорошо разваренные, в виде пюре.

Овощи, фрукты, ягоды - в любой кулинарной обработке, но частью обязательно сырые.

Закуски - различные закуски, особенно листовые и овощные салаты.

Соусы - мясной красный, молочный бешамель, сметанный, молочно-яичный и др.

Пряности - в умеренном количестве.

Сладкое - различные сладкие блюда, мед, варенье и др.

Напитки - любые, обязательно овощные и фруктовые соки, отвар шиповника и пшеничных отрубей.

Исключают: очень жирные сорта мяса и птицы, бараний, говяжий и кулинарные жиры; острые и жирные соусы, торты и пирожные с большим количеством крема.

Примерное меню диеты № 11.

1-й завтрак: салат из свежей капусты с яблоками со сметаной, омлет, каша овсяная молочная, чай с молоком.

2-й завтрак: сыр, чай.

Обед: борщ на мясном бульоне со сметаной, курица жареная с отварным рисом, компот.

Полдник: отвар шиповника.

Ужин: зразы мясные, фаршированные луком и яйцом, морковное пюре, запеканка из гречневой крупы с творогом, чай.

На ночь: кефир.

Лечебная диета № 12, стол № 12

Показания:

Заболевания нервной системы функционального типа

Цель диеты 12: восстановление нормальной работы нервной системы.

Общая характеристика диеты 12: Для снижения нагрузки на систему в диете урезано количество углеводов и жиров, поваренной соли, исключены продукты, возбуждающие нервную систему (кофе, алкоголь, острая и жареная пища), а количество положительно влияющих продуктов, насыщенных фосфорными солями, увеличено (печень, бобы, молоко и молочные продукты).

Химический состав и калорийность диетического стола 12: белки - 80-90г, из них 55-60% приходится на белок животного происхождения; углеводы – 350 г., жиры - 70 г, 30% составляют растительные; соль поваренная - 6 г; калорийность - 2300-2400 ккал.

Режим питания при диете 12 - 5 раз в день.

Рекомендуемые и исключаемые продукты и блюда: хлеб - хлеб диетический, вчерашний или подсушенный, несдобные бисквит и печенье. Запрещен свежий хлеб, изделия из слоеного теста.

Мясо - нежирное: телятина, говядина, печень, крольчатина, индюшатина, язык. Нельзя есть жирные сорта, колбасу, полуфабрикаты, консервы. Только в отварном или запеченном виде, а также котлеты и тефтели.

Рыба - нежирная: окунь, щука, треска, морепродукты. Нельзя есть икру, консервы, рыбу в соленом и жареном виде.

Молочные продукты - молоко, творог, кефир, сметана, нежирный сыр.

Яйца - только всмятку. *Запрещено* более двух в день. Нельзя в жареном виде и сваренные вкрутую.

Крупы - все: каши, пудинги, супы с добавлением крупы.

Овощи - все, кроме острых: морковь, свекла, картофель, бобовые, тыква, кабачки, томаты, капуста.

Запрещены щавель, редька, чеснок и репчатый лук, огурцы, редис.

Сладости - сухофрукты и свежие фрукты, мед, конфеты без шоколада. Запрещен шоколад в любом виде.

Соусы - томатный, луковый (из вываренного лука), сметанный, на овощных отварах. Запрещены острые соусы, горчица, хрен, перец.

Напитки - травяные чаи, отвар из плодов шиповника, соки из овощей и фруктов. Запрещены алкоголь, черный чай и кофе, какао.

Жиры - масло растительное, топленое сливочное. Запрещены животные жиры, в т. ч. сало.

Примерное меню диеты 12

Первый завтрак:

Молочная каша, 2 яйца всмятку, чай травяной.

Второй завтрак:

Печенье или бисквит несдобный, отвар шиповника.

Обед:

Картофельный суп, мясо отварное или тефтели с пюре из фасоли, компот.

Полдник:

Отвар шиповника или сок.

Ужин:

Запеканка или пудинг, рыба в сметане, запеченная в фольге с отварным картофелем, чай.

На ночь: кефир или молоко.

Диета № 13, стол № 13

Показания:

острые инфекционные заболевания.

Цель назначения диеты № 13: поддержание общих сил организма и повышение его сопротивляемости инфекции, уменьшение интоксикации, щажение органов пищеварения в условиях лихорадочного состояния и постельного режима.

Общая характеристика диеты № 13: диета пониженной калорийности за счет жиров, углеводов и в меньшей степени - белков; повышено содержание витаминов и жидкостей. При разнообразии продуктового набора преобладают легкоперевариваемые, не способствующие метеоризму и запорам продукты и блюда. Исключены источники грубой клетчатки, жирные, соленые, трудноперевариваемые продукты и блюда. Пищу готовят в рубленом и протертом виде, варят в воде или на пару. Блюда подают горячими (не ниже 55-60 град. С) или холодными (не ниже 12 град. С).

Химический состав и калорийность диетического стола № 13: углеводы - 300-350 г (30% легкоусвояемые), белки - 75-80 г (60-70% животные, особенно молочные), жиры - 60-70 г (15% растительные),

калории - 2200-2300 ккал, натрия хлорид - 8-10 г (увеличивают при сильном потении, обильной рвоте), свободная жидкость - 2 л и больше.

Режим питания при диете № 13: 5-6 раз в день небольшими порциями.

Рекомендуемые и исключаемые продукты и блюда: хлеб и мучные изделия. Хлеб пшеничный из муки высшего и 1-го сорта, подсушенный или сухари; сухое несдобное печенье и бисквит.

Исключают: ржаной и любой свежий хлеб, сдобу, выпечные изделия.

Супы - некрепкие обезжиренные мясные и рыбные бульоны с яичными хлопьями, кнелями; суп-пюре из мяса; слизистые отвары из крупы с бульоном; супы на бульоне или овощном отваре с разваренной манной, рисовой, овсяной крупой, вермишелью, разрешенными овощами в виде пюре.

Исключают: жирные бульоны, щи, борщи, супы из бобовых, пшена.

Мясо и птица - нежирные сорта. Мясо зачищают от жира, фасций, сухожилий, кожи (птица). В мелкорубленном виде: паровые блюда из говядины, кур, индеек; отварные - из телятины, цыплят, кроликов. Суфле и пюре из отварного мяса; котлеты, фрикадельки паровые.

Исключают: жирные сорта, утку, гуся, баранину, свинину, колбасу, консервы.

Рыба - нежирные виды. Кожу удаляют. Отварные, паровые в виде котлетной массы или куском.

Исключают: жирные виды, соленую, копченую рыбу, консервы.

Молочные продукты - кефир, ацидофилин и другие кисломолочные напитки. Свежий творог и блюда из него (паста, суфле, пудинг, сырники паровые), сметана 10-20% жирности. Тертый сыр. Молоко, сливки добавляют в блюда.

Исключают: цельное молоко и сливки, жирную сметану, острый, жирный сыр;

Яйца - всмятку, паровые, белковые омлеты. Исключают: яйца вкрутую и жареные.

Крупы - протертые, хорошо разваренные полужидкие и полувязкие каши с добавлением бульона или молока, паровые пудинги и суфле из манной крупы, риса, молотой гречневой и геркулеса (или каши протирают). Отварная вермишель.

Исключают: пшено, перловую, ячневую, кукурузную крупы, бобовые, макароны.

Овощи - картофель, морковь, свекла, цветная капуста в виде пюре, суфле, паровых пудингов. Ранние кабачки и тыкву можно не протирать. Спелые томаты.

Исключают: белокочанную капусту, редис, редьку, лук, чеснок, огурцы, брюкву, бобовые, грибы.

Закуски - заливное из протертого мяса, из рыбы. Икра. Форшмак из вымоченной сельди.

Исключают: жирные и острые закуски, копчености, консервы, салаты из овощей.

Фрукты, сладкие блюда и сладости - в сыром виде очень спелые. Мягкие фрукты и ягоды сладкие и кисло-сладкие, чаще протертые; печеные яблоки; пюре из сухофруктов; кисели, муссы, протертые компоты, самбуки, желе; крем и кисель молочные; меренги, снежки с киселем. Сахар, мед, варенье, джем, пас гита. мармелад.

Исключают: плоды, богатые клетчаткой, с грубой кожицей, шоколад, пирожные.

Соусы и пряности - белый соус на мясном бульоне, овощном отваре; молочный, сметанный, вегетарианский кисло-сладкий, польский. Муку для соуса подсушивают.

Исключают: острые, жирные соусы, пряности.

Напитки - чай с лимоном, чай и кофе некрепкие с молоком. Разбавленные соки фруктов и ягод, овощей; отвар шиповника и пшеничных отрубей, морсы.

Исключают: какао.

Жиры - сливочное масло в натуральном виде и в блюда. До 10 г рафинированного растительного масла в блюда.

Исключают другие жиры.

Примерное меню диеты № 13.

Первый завтрак: каша манная молочная, чай с лимоном.

Второй завтрак: яйцо всмятку, отвар шиповника.

Обед: суп овощной протертый на мясном бульоне (1/2 порции), биточки мясные паровые, каша рисовая (1/2 порции), компот протертый.

Полдник: яблоко печеное.

Ужин: рыба отварная, картофельное пюре (1/2 порции), разбавленный фруктовый сок.

На ночь: кефир.

Диета № 14, стол № 14

Показания:

мочекаменная болезнь со щелочной реакцией мочи и выпадением осадка фосфорно-кальциевых солей (фосфатурия).

Цель назначения диеты № 14: восстановление кислой реакции мочи и создание этим препятствия для образования осадка.

Общая характеристика: по калорийности, содержанию белков, жиров и углеводов рацион соответствует физиологическим нормам; в диете ограничены продукты ошелачивающего действия и богатые кальцием (молочные продукты, большинство овощей и плодов), преобладают продукты, изменяющие реакцию мочи в кислую сторону (хлеб и мучные изделия, крупа, мясо, рыба). Кулинарная обработка и температура пищи обычные. При отсутствии противопоказаний - обильное питье.

Химический состав и калорийность диетического стола 14: углеводы - 380-400 г, белки - 90 г, жиры - 100 г, калории - 2800 ккал, натрия хлорид - 10-12 г, свободная жидкость - 1,5-2,5 л.

Режим питания при диете № 14: 4 раза в день, в промежутках и натошак - питье.

Рекомендуемые и исключаемые продукты и блюда: хлеб и мучные изделия. Различные виды. Мучные изделия - с ограничением молока и желтков.

Супы - на слабом мясном, рыбном, грибном бульонах с крупой, лапшой, бобовыми.

Исключают: молочные, овощные и фруктовые.

Мясо и птица - различные виды в любом приготовлении.

Исключают копчености.

Рыба - различные виды в любом приготовлении. В небольшом количестве рыбные консервы.

Исключают: соленую, копченую;

Молочные продукты - только немного сметаны в блюдах. *Исключают:* молоко, кисломолочные напитки, творог, сыр.

Яйца - в различном приготовлении и в блюдах 1 яйцо в день. *Ограничивают* желтки;

Крупы - любые в разнообразном приготовлении, но без молока.

Овощи - зеленый горошек, тыква, грибы.

Исключают: другие овощи и картофель;

Закуски - различные мясные, рыбные, из морепродуктов, вымоченная сельдь, икра.

Исключают: овощные салаты, винегреты, овощные консервы.

Плоды, сладкие блюда и сладости - кислые сорта яблок, клюква, брусника, компоты, желе и кисели из них. Меренги, снежки. Сахар, мед, кондитерские изделия, фруктовое мороженое.

Исключают: другие фрукты и ягоды, сладкие блюда на молоке.

Соусы и пряности - неострые соусы на мясном, рыбном, грибном бульонах. Пряности в очень ограниченном количестве.

Напитки - некрепкий чай и кофе без молока. Отвар шиповника, морсы из клюквы или брусники.

Исключают: фруктовые, ягодные и овощные соки;

Жиры - сливочное, коровье топленое и растительные масла в натуральном виде и для приготовления блюд. Ограничивают мясные и кулинарные жиры.

Примерное меню диеты № 14.

Завтрак: сельдь вымоченная, каша гречневая рассыпчатая, чай.

Обед: суп-лапша на курином бульоне, кура жареная с отварным рисом, кисель клюквенный.

Полдник: отвар шиповника.

Ужин: котлеты мясные жареные с растительным маслом, горошек зеленый, чай.

На ночь: отвар шиповника.

Диета № 15, диетический стол 15

Показания:

1) различные заболевания, не требующие специальных лечебных диет и без нарушений состояния пищеварительной системы;

2) переходная диета к обычному питанию в период выздоровления и после пользования лечебными диетами.

Цель назначения диеты № 15: обеспечить физиологически полноценным питанием в условиях больницы.

Общая характеристика диеты № 15: калорийность и содержание белков, жиров и углеводов почти полностью соответствуют нормам питания для здорового человека, не занятого физическим трудом. Витамины вводят в повышенном количестве. Допускаются все способы кулинарной обработки пищи. Температура пищи обычная. Из диеты исключают наиболее трудноперевариваемые и острые продукты.

Химический состав и калорийность диетического стола № 15: углеводы - 400 г; белки - 90-95 г (55% животные), жиры - 100-105 г (30% растительные), калории - 2800-2900 ккал, свободная жидкость - 1,5-2 л, натрия хлорид - 15 г.

Режим питания при диете № 15: 4 раза в день.

Рекомендуемые продукты и блюда: хлеб пшеничный и ржаной, мучные изделия. Борщи, щи, свекольник, рассольник; молочные; овощные

и крупяные супы на мясном, рыбном бульонах, отваре грибов и овощей; фруктовые. Мясные и рыбные блюда различного кулинарного приготовления; сосиски, сардельки, вареные колбасы. Молоко и молочные продукты в натуральном виде и в блюдах. Обязательное включение кисломолочных напитков. Яйца в отварном виде и в блюдах. Блюда из различной крупы, макаронных изделий, бобовых. Овощи и фрукты в сыром виде и после тепловой обработки. Зелень. Фруктовые и овощные соки, отвар шиповника и пшеничных отрубей. Чай, кофе, какао. Масло сливочное, коровье топленое, растительные масла; ограниченно - маргарины.

Исключают: жирные сорта мяса, утку, гуся, тугоплавкие животные жиры, перец, горчицу.

Примечания:

1. При гипертонической болезни I-II А стадии применяют диету № 15 гипонатриевую - вариант диеты № 15 с ограничением натрия хлорида до 5-7 г в день. Пищу готовят без соли и подсаливают во время еды.

2. Меню диетического стола № 15 и диеты № 15 гипонатриевой целесообразно комплектовать из подходящих блюд других диет.

3. Заключение

Диетические столы, или, как их ещё называют, столовые диеты, разработаны известным советским врачом *Мануилом Исааковичем Певзнером*.

Система столовых диет позволяет организовать диетическое питание в зависимости от заболевания человека.

Диетический стол не только способен облегчить состояние при болезни, но и ускорить процесс выздоровления, делая более эффективной комплексную терапию.

В некоторых случаях применение медицинской диеты является достаточным, чтобы снять обострение заболевания.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Мартинчик А. Н., Маев И. В., Петухов А. Б. Питание человека (основы нутрициологии). Учебное пособие для медицинских вузов. М., 2002.
2. Кучеренко Н. Е. Биохимический справочник / Кучеренко Н. Е., Виноградова Р. П., Литвиненко А. Р. и др. – Киев: Высшая школа, 1978.
3. <http://selderey.net/diety/dieticheskie-stoly.html>
4. <http://www.calorizator.ru/diet/med>
5. <http://edimka.ru/text/diets/lech>