

Санаторий "Минеральные Воды-2"

Диетическое питание

Здоровое и лечебное питание

Когда мы здоровы, то наше питание определяется, чаще всего, очень просто – нравится - не нравится, вкусно - невкусно. Если фигура позволяет, то мы едим только то, что доставляет нам удовольствие, не заботясь о том, как реагирует на принимаемую пищу наш организм. Заболев, мы начинаем бегать по врачам, выискиваем различные средства для лечения, но не всегда обращаем внимание на рекомендации врачей перейти на лечебное питание.

Безусловно, медикаментозное лечение – вещь важная и обязательная, но преуменьшать значение лечебного питания было бы не просто неправильно, но и вредно для нашего здоровья.

Лечебное питание – это естественное целебное средство, которое просто необходимо при ряде заболеваний. Лечебное питание не только помогает нормализовать ряд процессов в организме, но и усиливает эффект от лечения, уменьшает побочные действия от ряда препаратов, улучшает обменные процессы и помогает организму справиться с заболеванием. Безусловно, лечебное питание не является единственным способом для борьбы с болезнью, но, чаще всего, будет необходимым компонентом для лечения заболевания.

Лечебное питание разрабатывается на основе данных по физиологии, биохимии и гигиене питания, на знании роли отдельных пищевых веществ и продуктов для организма, на сбалансированности и определенном режиме питания. Лечебное питание опирается на знания и понимании причин, механизмов и форм течения различных заболеваний, особенностях пищеварения и обмена веществ у здорового и больного человека. Особое значение имеет правильное применение лечебных диет, а также правильности приготовления блюд для лечебного питания. В свое время основоположник лечебного питания М.И. Певзнер писал, что питание больного является тем основным фоном, на котором следует применять другие терапевтические факторы. Там, где нет лечебного питания, нет рационального лечения. Лечебное питание может быть главным методом лечения или одним из основных методов - при многих заболеваниях органов пищеварения, болезни обмена веществ и эндокринной системы, болезни нервной системы, болезни мочеполовой системы и др.

Организация лечебного питания в нашем санатории определяется по медицинским показаниям в соответствии с приказом Минздрава РФ от 05.08.2003 №330 (в ред. от 26.04.2006) «О мерах по совершенствованию лечебного питания в лечебно-профилактических учреждениях Российской Федерации».

Диета № 5

Показания: Острые гепатиты и холециститы в стадии выздоровления, хронический гепатит вне обострения, цирроз печени без ее недостаточности, хронический холецистит и желчекаменная болезнь вне обострения.

Цель назначения: химическое щажение печени в условиях полноценного питания, способствовать нормализации функций печени и деятельности желчных путей, улучшить желчеотделение.

Общая характеристика: физиологически нормальное содержание белков и углеводов при небольшом ограничении жиров. Блюда готовят отварными, запеченными, изредка тушеными, муку и овощи не пассируют.

Энергоценность: 2400-2500 ккал.

Рекомендуемые и исключаемые продукты и блюда:

Хлеб и мучные изделия: Хлеб пшеничный из муки 1-го и 2-го сорта, ржаной и обдирной муки вчерашней выпечки, несдобные изделия, печенье, сухой бисквит.

Исключаемые: Свежий хлеб, изделия из слоеного и сдобного теста, жареные пирожки.

Супы: Овощные, крупяные на овощном отваре, молочные с макаронными изделиями, фруктовые, борщ, щи вегетарианские, свекольник. **Исключаемые:** Мясные, рыбные и грибные бульоны, окрошку, щи зеленые.

Мясо и птица: Нежирное или обезжиренное, 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. **Исключаемые:** Жирные сорта, утку, гуся, печень, почки, мозги, копчености, большинство колбас, консервы.

Рыба: Нежирные виды, отварная, запеченная после отваривания, куском в виде кнелей, фрикадельки, суфле, икра. **Исключаемые:** Жирные виды, копченую, соленую рыбу, консервы.

Молочные продукты: Молоко, кефир, ацидофилин, простокваша, сметана как приправа к блюду, полужирный и нежирный творог и блюда из него (запеканка, ленивые вареники, пудинг и др.), неострый, нежирный сыр. **Исключаемые:** Сливки, молоко 6% жирности, ряженку, сметану, жирный творог, солёны, жирный сыр.

Яйца: До одного желтка в день в блюда, при переносимости – яйцо всмятку, в виде омлета.

Исключаемые: Яйца жаренные.

Крупы: Любые блюда из разных круп, особенно гречневой и овсяной, плов с фруктами и сухофруктами, морковь, пудинги с морковью, творогом, отварные макаронные изделия. **Исключаемые:** Бобовые, пшено.

Овощи: Различные, в сыром, отварном, тушеном виде, салаты, гарниры, самостоятельные блюда, некислая квашенная капуста, лук после отваривания, пюре из зеленого горошка. **Исключаемые:** 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 и диетическая колбаса, нежирная ветчина, неострые и нежирный сыр. **Исключаемые:** Острые и жирные закуски, копчености.

Фрукты, сладкие блюда, сладости: Различные фрукты и ягоды (кроме кислых), сырые, вареные, запеченные, сухофрукты, компоты, кисели желе, муссы, самбуки, мармелад, не шоколадные конфеты, пастила, мед, варенье. **Исключаемые:** Шоколад, кремовые изделия, мороженное.

Соусы и пряности: Сметанные, молочные, овощные, сладкие фруктовые подливки, муку не пассируют, укроп, петрушка, ванилин. **Исключаемые:** Горчицу, перец, хрен.

Напитки: Чай, кофе с молоком, фруктовые, ягодные и овощные соки, отвары шиповника и пшеничных отрубей. **Исключаемые:** Черный кофе, какао без молока, холодные напитки.

Жиры: Сливочное масло в натуральном виде и в блюда, растительные рафинированные масла. **Исключаемые:** Говяжье, свиное, баранье сало, кулинарные жиры.

Диета № 5 П

Показания: Хронический панкреатит в период ремиссии.

Цель назначения: 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: диета с повышенным содержанием белка, уменьшением жиров и углеводов. Резко ограничены экстрактивные вещества, пурины, холестерин, грубая клетчатка, исключены жаренные блюда. Блюда в основном в протертом и измельченном виде, сваренные на пару или в воде, запеченные. Исключены горячие и очень холодные блюда.

Энергоценность: 2500-2600 ккал.

Рекомендуемые и исключаемые продукты и блюда:

Хлеб и мучные изделия: Хлеб пшеничный из муки 1-го и 2-го сорта, подсушенный или вчерашний, в виде сухарей. Несладкое сухое печенье. **Исключаемые:** Ржаной и свежий хлеб, изделия из слоеного и сдобного теста.

Супы: Vegetарианские протертые с картофелем, морковью, кабачками, тыквой, с манной, овсяной, гречневой крупой, рисом, вермишелью. Добавляется 5 гр. сливочного масла или 10 гр. сметаны.

Исключаемые: на мясном, рыбном бульоне, отваре грибов и овощей, с пшеном, молочные супы, борщ, щи.

Мясо и птица: Нежирных сортов говядина, телятина, кролик, курица, индейка. В отварном или паровом виде, протертое и рубленое (котлеты, кнели, пюре, суфле, бефстроганов и др.). Нежирные цыплята, кролик, телятина куском и отварные. **Исключаемые:** Утку, гуся, жареное, тушеное, копчености, колбасы, консервы, печень, мозг, почки.

Рыба: Нежирные виды, куском и рубленая. Заливная после отваривания. **Исключаемые:** Жирные виды, копченую, жареную, тушеную, соленую рыбу, консервы.

Молочные продукты: Преимущественно пониженной жирности. Свежий не кислый творог 9 % жирности и нежирный, кальцинированный, в натуральном виде, паста, паровые и запеченные пудинги. Молоко по непереносимости, кисломолочные напитки, сметана и сливки в блюда. Сыр нежирный и неострый. **Исключаемые:** Молочные продукты повышенной жирности и с включением сахара, йогурты.

Крупы: Протертые и полувязкие каши из овсяной, гречневой крупы, риса, сваренных на воде или пополам с молоком. Крупяные суфле, пудинги с творогом, запеканки. Отварные макаронные изделия. **Исключаемые:** 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. **Исключаемые:** белокочанную капусту, баклажаны, редьку, репу, лук, чеснок, щавель, шпинат, перец сладкий, помидоры, томатную пасту ограничить.

Закуски: Исключают полностью.

Фрукты, сладкие блюда, сладости: Спелые, мягкие, не кислые фрукты и ягоды, протертые сырые, запеченные яблоки, протертые компоты из свежих фруктов, желе, муссы с заменителями сахара или полусладкие на сахаре. **Исключаемые:** Сырые протертые фрукты и ягоды, виноград, финики, инжир, бананы, кондитерские изделия, шоколад, варенье, мороженое.

Соусы и пряности: Молочные, фруктово-ягодные полусладкие подливки, на некрепком овощном отваре. **Исключаемые:** Горчицу, перец, хрен.

Напитки: Чай, кофе с молоком, фруктовые, ягодные и овощные соки, отвары шиповника и пшеничных отрубей. **Исключаемые:** Черный кофе, какао без молока, холодные напитки.

Жиры: Сливочное масло в натуральном виде и в блюда, растительные рафинированные масла. **Исключаемые:** Говяжье, свиное, баранье сало, кулинарные жиры.

Диета № 7

Показания: Острый нефрит, острый гломерулонефрит в период выздоровления, хронический нефрит вне обострения и недостаточности почек, нефропатия беременных.

Цель назначения: Умеренное щажение функции почек, уменьшение гипертензии и отеков, улучшение выведения из организма азотистых и других продуктов обмена веществ.

Общая характеристика: Содержание белков несколько ограничено, жиров и углеводов в пределах физиологических норм. Пищу готовят без поваренной соли. Количество свободной жидкости уменьшено в среднем до 1 литра в день.

Исключают: Экстрактивные вещества мяса, рыбы, грибов, источники щавелевой кислоты и эфирных масел. Кулинарная обработка без механического и умеренно химическим щажением. Температура пищи обычная.

Энергоценность: 2500-2600 ккал.

Рекомендуемые и исключаемые продукты и блюда:

Хлеб и мучные изделия: Бессолевый хлеб, блинчики, оладьи на дрожжах и без соли. **Исключаемые:** Хлеб обычной выпечки, мучные изделия с добавлением соли.

Супы: Vegetарианские с овощами, крупой, картофелем, фруктовые, ограниченно молочные.

Исключаемые: Мясные, рыбные, грибные бульоны и из бобовых.

Мясо и птица: Не жирные говядина и телятина, мясная и обрезная свинина, баранина, кролик, курица, индейка, отварные или запеченные, слегка обжаренные после отваривания. Куском или в рубленом виде. **Исключаемые:** жирные сорта, жаренные и тушеные блюда без отпаривания, колбасы, сосиски, копчености, консервы.

Рыба: Нежирная, отварная с последующим легким обжариванием или запеканием, куском и рубленая, фаршированная, заливная после отваривания. **Исключаемые:** Жирные виды, копченую, соленую, икру, консервы.

Молочные продукты: Молоко, сливки, кисломолочные напитки, творог и творожные блюда с морковью, яблоками, рисом, сметана. **Исключаемые:** Сыры.

Яйца: Желтки, добавляемые в блюда. Цельные яйца – до 2-х в день (всмятку, омлет) при уменьшении мяса, рыбы, творога.

Крупы: Различные крупы и макаронные изделия в любом приготовлении.

Овощи: Картофель и овощи в любой кулинарной обработке. **Исключаемые:** Бобовые, лук, чеснок, редька, щавель, шпинат, соленые, маринованные, квашеные овощи, грибы.

Закуски: Винегреты без солений, салаты из свежих овощей и фруктов.

Фрукты, сладкие блюда, сладости: Различные фрукты и ягоды, сырые, вареные, кисели, желе,

мед, варенье, конфеты, фруктовое мороженное. **Исключаемые:** 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. **Исключаемые:** Мясные, рыбные и грибные соусы, горчица, хрен.

Напитки: Чай, некрепкий кофе, соки фруктовые и овощные, Отвар шиповника. **Исключаемые:** Крепкий кофе, какао, минеральные воды богатые натрием.

Жиры: Сливочные несоленое, топленое, рафинированные, растительные масла. **Исключаемые:** Свиное сало.

Диета № 9

Показания: Сахарный диабет легкой и средней тяжести, не получают инсулин или получают его в небольших дозах.

Цель назначения: Способствовать нормализации углеводного обмена и предупредить нарушения жирового обмена.

Общая характеристика: Диета с умеренно сниженной энергоценностью за счет легко усвояемых углеводов и животных жиров. Белки соответствуют физиологической норме. Исключены сахар и сладости. Предпочтительны варенье и запеченные изделия, реже жаренные и тушеные. Для сладких блюд и напитков – заменители сахара. Температура блюд обычная.

Режим питания: 5-6 раз в день с равномерным распределением углеводов.

Энергоценность: 2200-2400 ккал.

Рекомендуемые и исключаемые продукты и блюда:

Хлеб и мучные изделия: Ржаной, белково-отрубной, белково-пшеничный из муки 2-го сорта хлеб. Несдобные мучные изделия за счет уменьшения количества хлеба. **Исключаемые:** Изделия из сдобного и слоеного теста.

Супы: Из разных овощей, щи, борщ, свекольник, окрошка мясная, слабые нежирные мясные, рыбные, грибные бульоны, молочные с манной крупой, рисом, лапшой.

Мясо и птица: Нежирная говядина, телятина, мясная и обрезная свинина, баранина, кролик, куры, индейка в отварном, тушеном и жареном виде после отваривания, рубленые и куском. Колбаса, диабетическая, диетическая. **Исключаемые:** жирные сорта, утку, гуся, копчености, копченые колбасы, консервы.

Рыба: Нежирные виды, отварная, запеченная, иногда жаренная. Рыбные консервы в собственном соку и томате. **Исключаемые:** 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. **Исключаемые:** Соленые, сладкие творожные сырки, сливки.

Яйца: До 1-1,5 в день, всмятку, вкрутую, белковые омлеты.

Крупы: Ограничено в пределах норм углеводов. Каши из гречневой, ячневой, пшениной, перловой, овсяной крупы, бобовые. **Исключаемые** или резко ограничивающие: Рис, манную крупу и макаронные изделия.

Овощи: Картофель с учетом норм углеводов. Углеводы учитывают также в моркови, свекле, зеленом горошке. Предпочтительны овощи, содержащие менее 5% углеводов (кабачки, капуста, тыква, салат, огурцы, томаты, баклажаны). Овощи сырые, вареные, запеченные, тушеные, реже – жареные. **Исключаемые:** 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.

Фрукты, сладкие блюда, сладости: Свежие фрукты и ягоды кисло-сладких сортов в любом виде. Желе, муссы самбуки, муссы, компоты, конфеты на заменителях сахара, ограниченно мед. **Исключаемые:** Виноград.

Соусы и пряности: Нежирные на слабых мясных, рыбных, грибных бульонах, овощных отварах, томатных. Перец, хрен, горчица – ограниченно. **Исключаемые:** Жирные, острые и соленые соусы.

Напитки: Чай, кофе с молоком, соки, соки из овощей, малосладких фруктов и ягод, отвар шиповника. **Исключаемые:** Виноградный и другие сладкие соки, лимонады на сахаре.

Жиры: Несоленое сливочное топленое масло, растительные масла в блюдах.

Исключаемые: Мясные и кулинарные жиры.

При некоторых заболеваниях, например, при сахарном диабете, гастрите или язвенной болезни желудка, необходимо придерживаться особой лечебной диеты. В этих случаях ограничивать себя приходится длительное время, поэтому особенно важным является полноценное питание, включающее все необходимые пищевые элементы.

В медицинской практике разработаны основные правила питания больных в зависимости от основного заболевания, его тяжести и остроты. Основой такого питания является номерная система лечебных диет /лечебных столов/ от нулевых /для выхаживания хирургических больных/ до № 15 /по М.И. Певзнеру/.

Применение лечебных диет основывается на 4-х разовом режиме питания, а для больных с заболеваниями желудочно-кишечного тракта и некоторыми болезнями сердечно-сосудистой системы предусмотрено 5—6-разовое питание.