

Стандартные диеты при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

Диета № 1

Показания: язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки в период резкого обострения, хронические гастриты.

Кулинарная обработка: все блюда готовятся в варенном виде или на пару, жидкой или кашицеобразной консистенции, негрубые сорта мяса разрешаются куском.

Режим питания: дробный до 6-7 раз в сутки.

Перечень рекомендуемых блюд:

- *Супы.* Слизистые из круп (овсяная, перловая, рисовая, манная) с добавлением яично-молочной смеси, сливок, сливочного масла.
- *Блюда из мяса и рыбы.* Мясные и рыбные паровые филе, пюре из нежирных сортов мяса, птицы, рыбы (говядина, телятина, курица, индейка, кролик, судак, треска, хек серебристый). Мясо парового приготовления или отваренные в воде.
- *Гарниры из овощей.* Овощи в варенном и протертом виде (картофель, кабачки, тыква, морковь, свекла, цветная капуста) . Запрещается: капуста белокочанная, репа, редька, редис, щавель, лук, чеснок, грибы.
- *Гарниры.* Различные протертые каши (кроме пшенной) с добавлением молока, сливок, протертые паровые пудинги, отварная вермишель. Бобовые запрещаются.
- *Хлеб и хлебобулочные изделия.* Исключаются в период обострения с выраженными симптомами. Хлеб пшеничный, вчерашний.
- *Сладкие блюда, фрукты, ягоды.* Кисели , желе, муссы, протертые компоты из сладких сортов ягод и фруктов, сахар, мед, сладкие фруктовые и ягодные соки пополам с водой и сахаром, печеные яблоки, яблочный мармелад, зефир, пастила, сливочная карамель.
- *Молоко, молочные продукты и блюда из них.* Молоко цельное, стуженное, сливки, свежеприготовленный пресный творог .
- *Соусы и пряности.* Исключаются.
- *Напитки.* Чай некрепкий, отвар шиповника с сахаром.

Диета № 3

Показания: Хронические заболевания кишечника с преобладанием синдрома дискинезии (запоры) в период нерезкого обострения и ремиссии.

Кулинарная обработка: Пища измельченная, приготовленная на пару, отваренная в воде.

Перечень рекомендуемых блюд:

- *Супы.* На некрепком обезжиренном мясном, рыбном бульонах, овощном наваре: борщи, из сборов овощей, с перловой крупой, цветной капустой.
- *Блюда из мяса, рыбы и птицы.* Мясо нежирных сортов - говядина, телятина, курица, индейка, кролик (варенные, запеченные, преимущественно куском, иногда рубленые). Нежирная рыба (судак, лещ, навага, треска, карп, щука, хек) отварная, паровая, заливная. Сельдь вымоченная.
- *Гарниры из овощей.* Разнообразные овощи сырые и варенные на гарниры, в виде салатов. Рекомендуется свекла, морковь, помидоры, лиственный салат, кабачки, тыква, цветная капуста. Исключаются : репа, редька, лук, чеснок, редис, грибы.
- *Гарниры.* Гарниры из круп в виде рассыпчатых каш, запеканок из гречневой и пшенной круп сваренных на воде в добавлении молока.
- *Хлеб и хлебобулочные изделия.* Хлеб пшеничный из муки грубого помола, с добавлением пшеничных отрубей вчерашний. Печенье несдобного сорта.
- *Сладкие блюда, фрукты, ягоды.* Свежие, спелые, сладкие фрукты и ягоды в большом количестве, а также в виде соков. Особенно рекомендуется чернослив, курага, урюк, инжир.
- *Молоко, молочные продукты и блюда из них.* Кефир, ряженка, простокваша и другие кисломолочные продукты, творог свежий, сыр неострый, сметана не кислая к блюдам в небольших количествах.
- *Соусы и пряности.* Зелень петрушки, укропа, кинзы, сельдерея, корица, гвоздика.
- *Напитки.* Чай, отвар шиповника, соки фруктовые сладкие (особенно рекомендуется сливовый, абрикосовый), овощные (томатный, морковный и др.).

Диета № 4

Показания: Острые и хронические заболевания кишечника в период профузных поносов и резко выраженных диспепсических явлений.

Кулинарная обработка: Все блюда готовятся в отварном виде, на пару, протертые.

Режим питания. Дробный, до 5-6 раз в день

Перечень рекомендуемых блюд:

- *Супы.* На слабом обезжиренном мясном, рыбном бульоне с добавлением слизистых отваров или сваренных в воде яичных хлопьев, фрикаделей, вареного, протертого мяса.
- *Блюда из мяса, рыбы.* Паровые или сваренные в воде котлеты, фрикадели и др. Мясо обезжиренное без сухожилий, фасций, кожи. Мясной фарш пропускать через мясорубку до 3-х раз. Рыба разрешается только абсолютно свежая, нежирных сортов (судак, карп, щука, треска).
- *Гарниры.* Протертые каши на воде или мясном бульоне (рисовая, овсяная, гречневая, манная). Все бобовые, макаронные изделия исключаются.
- *Хлеб и хлебобулочные изделия.* Сухари из высших сортов белого хлеба, тонко нарезанные и неподжаристые.
- *Сладкие блюда, фрукты, ягоды.* Сахар до 40г в сутки., кисели, желе из черники, черемухи, спелых груш и др. фруктов и ягод.
- *Молоко, молочные продукты и блюда из них.* Исключаются.
- *Соусы и пряности.* Исключаются.
- *Напитки.* Чай натуральный, кофе черный, какао на воде, отвар шиповника, черники, черемухи.

Диета № 5, 5п

Показания: _острые гепатиты и холециститы, ЖКБ, цирроз печени, хронический панкреатит после обострения.

Кулинарная обработка: Все блюда готовятся в вареном виде или на пару, овощные и крупяные можно запекать в духовом шкафу. Запекать можно как мясные, так и рыбные блюда после отваривания.

Режим питания: Дробный 5-6 раз в день.

Перечень рекомендуемых блюд:

- *Супы.* Вегетарианские протертые с картофелем, морковью, кабачками, тыквой, с манной, овсяной, гречневой крупой, рисом, вермишелью. Исключают приготовленные на мясном, рыбном, грибном отваре, молочные супы, щи, борщ, окрошка, свекольник.
- *Блюда из мяса, рыбы, птицы.* Нежирных сортов мяса (говядина, кролик, курица, индейка). Мясо освобождают от кожи, фасций, жира. В отварном или паровом виде, протертое и рубленое. Исключают: жирные сорта, утку, гуся, жаренное и тушенное, копчености, колбасы, консервы, печень, мозги, почки, соленую рыбу, икру.
- *Яйца.* Белковые омлеты из 2-х яиц. Исключаются блюда из цельных яиц, особенно вкрутую, жаренные.
- *Гарниры.* Протертые и полувязкие каши из овсяной, гречневой, манной крупы, рисовой, сваренные на воде пополам с молоком. Отварные макаронные изделия. Исключают бобовые, рассыпчатые каши, перловую, ячневую, кукурузную.
- *Хлеб и хлебобулочные изделия.* Хлеб вчерашний или подсушенный пшеничный, несладкое сухое печенье. Исключить: ржаной и свежий хлеб, изделия из слоеного и сдобного теста.
- *Сладкие блюда, фрукты, ягоды.* Запеченные яблоки, протертые компоты из свежих и сухих фруктов. Исключить сырые фрукты и ягоды, виноград, финики, инжир, бананы, кондитерские изделия, шоколад, варенье, мороженное.
- *Молоко, молочные продукты и блюда из них.* Исключит молочные продукты повышенной жирности и с включением сахара.
- *Соусы и пряности.* Исключают все пряности.
- *Напитки.* Слабый чай, полусладкий или с заменителем сахара, с молоком. Отвар шиповника. Фруктово-ягодные соки без сахара, разбавленные водой. Исключаются: кофе, какао, газированные и холодные напитки, виноградный сок.