

Лечебное питание при
заболеваниях органов
пищеварения.

- Процесс пищеварения начинается уже в полости рта. Здесь пища смачивается слюной и размельчается зубами. Полость рта всегда бывает влажной. В ее стенках много маленьких желез, выделяющих слизь, а также имеется три пары крупных слюнных желез (околоушная, подчелюстная и подъязычная). В сутки человек выделяет 600-700 см³ слюны. В состав слюны входит фермент птиалин (ферменты — вещества, которые обуславливают химические процессы в организме). В присутствии птиалина начинается переваривание крахмала, содержащегося в пище. После пережевывания пища проглатывается и попадает в желудок. Емкость желудка взрослого человека приблизительно 2,5 л. Стенка желудка имеет толстый мышечный слой и внутреннюю слизистую оболочку. В слизистой оболочке находится около 5 млн. маленьких желез. Эти железы выделяют за сутки около 2 л желудочного сока.

- Желудочный сок содержит ферменты: пепсин и гастриксин, а также соляную кислоту. Под влиянием этих двух ферментов начинается переваривание белков пищи, причем переваривающая способность гастриксина выше, чем пепсина. Для действия этих ферментов необходимо присутствие соляной кислоты. Кроме того, соляная кислота выполняет защитную роль, оказывая губительное действие на большинство микробов, попадающих с пищей в желудок. Пища в желудке задерживается в течение нескольких часов.

- Различают две фазы отделения желудочного сока. В первой фазе отделение желудочного сока вызывается видом и запахом пищи и прожевыванием. В дальнейшем, когда пищеварение в желудке началось, продукты переваривания пищи сами становятся возбудителями работы желудочных желез. Это уже вторая, так называемая химическая фаза отделения желудочного сока. Всасывание питательных веществ через стенки желудка в кровь происходит в очень незначительных размерах.

- Под влиянием сокращения мышц в стенке желудка пища переходит через привратник, который периодически сокращается, в двенадцатиперстную кишку, куда впадают протоки поджелудочной железы и печени.
- В соке поджелудочной железы содержатся ферменты, действующие на все главные составные части пищи: белки, жиры и углеводы.
- Процесс расщепления белков, жиров и углеводов пищи продолжается в тонких кишках под действием кишечного сока. В желудке пища находится в среднем около 2-3 часов, в ТОНКИХ кишках 4-6 часов, в толстых 20-24 часа. Таким образом, весь процесс переваривания пищи и продвижение ее по желудку к кишечнику совершается примерно 26-33 часа.

- Лечебное питание при гастрите
- Гастрит — одно из распространенных заболеваний желудка. Причиной его возникновения часто являются длительные нарушения питания; прием чрезмерного количества пищи, которая механически и химически раздражает слизистую оболочку желудка, и алкоголя.

- Не менее частой причиной гастрита являются нарушения ритма питания, расстройства центральной и вегетативной нервной системы, рефлекторные воздействия на желудок со стороны других пораженных органов брюшной полости. Все эти воздействия вызывают функциональные нарушения желудка, затем наступают структурные перестройки слизистой оболочки желудка, характеризующие хронический гастрит с секреторной недостаточностью. Гастрит может протекать остро, сразу возникнуть и быстро пройти. Появляются сильные боли в подложечной области, чувство тяжести после еды.

- Наступает общая слабость, иногда повышается температура. Через 2-3 дня при правильном лечении все явления стихают и больной становится здоровым. На 1-2 дня назначают щадящую диету: слизистый суп некрепкий, нежирный мясной бульон, отвар шиповника жидкие каши, мясное суфле; на 3-й день — черствый белый хлеб (100-150 г в сутки), затем постепенно порцию его увеличивают. На 5-6-й день обычно все клинические проявления заболевания проходят, и больной может перейти на обычное питание.

- Хронический гастрит может возникать после острого гастрита или развивается самостоятельно постепенно и длится продолжительное время. Причины его возникновения те же, что и для острого гастрита, т. е. многочисленные вредности как экзогенного, так и эндогенного характера. Хронический гастрит принято характеризовать по его секреторной функции: гастрит с сохраненной кислотностью и анацидный гастрит, т. е. когда слизистая оболочка желудка, утрачивает способность продуцировать кислый желудочный сок.

- Методы лечения направлены на снятие функциональных нарушений: назначают диету № 1, механически и химически щадящую. Дают продукты, обладающие слабым сокогонным действием, не содержащие грубой растительной клетчатки. Пища должна быть в отварном виде. Полноценная диета содержит достаточное количество белков, жиров, углеводов и калорий. Пищу следует принимать не реже 4-5 раз в сутки.



Вид приема пищи	Наименование пищи	Кол-во пищи, г.	Кол-во калорий, ккал
Завтрак	Семга соленая	1 ломтик	60,9
	Кофе жареный в зернах (сухой)	2 чайные ложки	20,2
	Батон нарезной	1 кусок	104,8
	Сахар-рафинад	2 куска	37,9
	Сметана 20 %-ной жир.	2 десертные ложки	41,2
	Итого за прием		265
Ланч	Киви	2 шт	40,8
	Итого за прием		40,8
Обед	Бульон куриный	1 неглубокая тарелка	6
	Огурцы грунтовые	1 шт крупного размера	11,2
	Грейпфрутовый сок	1 стакан	72
	Сардельки говяжьи	1 шт	172
	Капуста белокочанная тушеная	100 г	75
	Итого за прием		336,3
Полдник	Шоколад без добавлений	20 г	108,8
	Зеленый чай	1 чайная ложка	0
	Итого за прием		108,8
Ужин	Картофельное пюре	100 г	74
	Капуста квашеная	100 г	19
	Сельдь атлантическая соленая	1 ломтик	43,5
	Огурцы грунтовые	1 шт крупного размера	11,2
	Апельсиновый сок	1 стакан	108
	Итого за прием		255,7
Итого за день			1006,5

Меню № 1 1200 ккал

Вид приема пищи	Наименование пищи	Кол-во пищи, г.	Кол-во калорий, ккал
Завтрак	Семга соленая	1 ломтик	60,9
	Кофе жареный в зернах (сухой)	2 чайные ложки	20,2
	Батон нарезной	1 кусок	78,6
	Сахар-рафинад	2 куса	37,9
	Итого за прием		197,6
Ланч	Киви	2 шт	40,8
	Итого за прием		40,8
Обед	Бульон куриный	1 неглубокая тарелка	6
	Огурцы грунтовые	1 шт крупного размера	11,2
	Компот из персиков	1 стакан	156
	Сардельки говяжьи	1 шт	172
	Капуста белокочанная тушеная	150 г	112,5
	Итого за прием		457,7
Полдник	Кешью	20 г	126,6
	Зеленый чай	1 чайная ложка	0
	Варенье из персиков	2 десертные ложки	49,6
	Итого за прием		176,2
Ужин	Картофельное пюре	100 г	74
	Капуста квашеная	80 г	15,2
	Сельдь атлантическая соленая	1 ломтик	43,5
	Огурцы грунтовые	1 шт крупного размера	11,2
	Компот из абрикосов	1 стакан	170
	Итого за прием		313,9
Итого за день			1186,2

- **Лечебное питание при язвенной болезни**

- Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки является довольно распространенным заболеванием. При этом заболевание встречается преимущественно у людей молодого и среднего возраста, которое периодически лишает их трудоспособности и нередко приобретает тяжелое течение.
- При язвенной болезни могут наблюдаться самые различные нарушения функции желудка. Из слизистой оболочки желудка выделяется сок сложного состава в результате деятельности различных групп железистых клеток. В желудочном соке содержится известное количество слизи. Важное свойство ее заключается в предохранении слизистой оболочки от механических, химических и термических повреждений. У больных язвенной болезнью в желудочном содержимом уменьшено количество слизи и ее вязкость, что указывает на снижение защитного барьера слизистой оболочки желудка.

- В основу противоязвенных диет положена идея щажения желудка. Цель такой диеты — создать наибольший покой изъязвленной слизистой оболочке желудка или двенадцатиперстной кишки. При построении щадящих режимов следует употреблять по возможности те продукты, которые являются слабыми возбудителями сокоотделения. Пищу необходимо принимать 5-6 раз в день, небольшими порциями в одни и те же часы.

- Клиникой лечебного питания разработаны противоязвенные диеты, которые состоят из трех рационов (1а, 1б и 1).
- Диета № 1а — наиболее щадящая. Эта диета богата молоком. Иногда молоко вызывает у больных вздутие, распирающие живот, поносы, кислые отрыжки и т. п. Но все же больные должны приучить себя к употреблению молока. Для этого его надо пить небольшими порциями, обязательно в теплом виде, разбавлять слабым чаем или добавлять немного какао.
- В диету вводят слизистые супы, яйца всмятку или в виде парового омлета, сравнительно большие количества масла в виде сливочного и оливкового, которое особенно полезно.
- Дневной рацион этой диеты состоит из 80 г белка, 100 г жира, 200 г углеводов (всего 2000-2200 калорий).
- На диете № 1а больной должен соблюдать строгий постельный режим. Диету назначают в среднем на 10-12 дней, затем больного переводят на более нагрузочную диету № 1б. В дневной рацион этой диеты входит белков 100 г, жиров 100 г, углеводов 300 г, калорий 2600-2800 г. На этой диете больной находится 10-12 дней, затем его переводят на более разнообразную диету № 1.

Диета 1а меню на неделю. Воскресенье.

Первый завтрак.	Каша овсяная молочная слизистая; яйцо всмятку; молоко — 200.
Второй завтрак.	Молоко — 200.
Обед.	Суп рисовый молочный слизистый; суфле из судака с маслом паровое; кисель апельсиновый (апельсины — 30, сахар — 20, крахмал — 10)
Полдник.	Молоко — 200; яйцо всмятку.
Ужин.	Каша манная молочная; омлет (яйцо — 1 шт.; молоко — 60, сметана — 10, масло сливочное — 10); молоко — 200.
На ночь.	Молоко — 200.

Диета 1а меню на неделю. Среда.

Первый завтрак.	Каша манная молочная; яйцо всмятку; молоко — 200.
Второй завтрак.	Молоко — 200.
Обед.	Суп овсяный молочный слизистый; суфле из вареного мяса; кисель вишневый (вишня — 30, сахар — 20, крахмал — 10, вода — 180).
Полдник.	Яйцо всмятку.
Ужин.	Каша рисовая молочная слизистая, молоко — 200.
На ночь.	Молоко — 200.

ТАБЛИЦА 45

Примерное меню диеты № 16 (3000 ккал)

	Выход	Белки	Жиры	Угле- воды
	в г			
Первый завтрак				
Омлет из 2 яиц (паровой)	130	9,9	12,5	4,0
Каша гречневая протертая	200	9,5	10,3	43,8
Молоко (1 стакан)	180	5,0	6,3	8,1
Второй завтрак				
Молоко (1 стакан)	180	5,0	6,3	8,1
Обед				
Суп рисовый протертый на растительном масле	400	7,8	14,8	31,0
Суфле мясное паровое	120	20,4	15,6	5,9
Кисель фруктовый	200	0,2	—	36,3
Полдник				
Молоко (1 стакан)	180	5,0	6,3	8,1
Ужин				
Суфле рыбное на растительном масле	120	20,4	13,0	5,9
Каша рисовая протертая	300	7,4	9,7	47,8
Кисель фруктовый	200	0,2	—	36,3
На ночь				
Молоко (1 стакан)	180	5,0	6,3	8,1
На весь день				
Сухари пшеничные (хлеб)	150	12,0	3,0	79,0
Масло сливочное	20	0,1	15,7	0,1
Сахар	25	—	—	24,0
Всего . . .		108,0	119	347

- **Лечебное питание при болезнях кишечника**

- Болезни кишечника чаще всего являются следствием перенесенной дизентерии, заражения простейшими (лямблии, амебы, трихомонады), различных интоксикаций (ртуть, мышьяк и др.), нарушений режима и качества питания и длительного соблюдения слишком щадящих неполноценных диет, травм живота.
- Воспалительный процесс локализуется либо в тонком (антерит), либо в толстом (колит) кишечнике, иногда распространяется на весь желудочно-кишечный тракт (энтероколит).
- Болезни кишечника по течению делятся на острые и хронические. Своевременное и правильное лечение позволяет избежать перехода заболевания в хроническую форму.
- Существенная роль в лечении хронических заболеваний кишечника принадлежит лечебному питанию. При назначении лечебного питания следует учитывать, что все пищевые продукты по действию их на функции кишечника делятся на три группы: способствующие опорожнению, задерживающие его и практически не оказывающие сильного влияния на опорожнение кишечника. К пищевым продуктам, способствующим опорожнению кишечника, относятся сахаристые вещества (сахар, сиропы, мед, сладкие фрукты) и вещества, богатые поваренной солью (соленья, маринады, копчености). Опорожнение кишечника ускоряется при употреблении продуктов, богатых растительной клетчаткой (черный хлеб, жилистое мясо, сырые овощи и фрукты), органических кислот (лимоны, кислые фрукты), а также жиров, молока, кефира, фруктовых соков, минеральных вод, кумыса, кваса, холодных блюд и напитков.

- Опорожнение кишечника задерживается при употреблении пищевых продуктов, в состав которых входят вяжущие (дубильные) вещества, способствующие замедлению перистальтики кишечника (черника, крепкий чай, какао, натуральное красное вино, слизистые супы, кисели, протертые каши, теплые блюда и жидкости).
- Существенного влияния на опорожнение кишечника не оказывают паровые и рубленые мясо и рыба, детская мука, значительно измельченные (гомогенизированные) овощи, пшеничный хорошо выпеченный хлеб.

Диетические рекомендации при запорах¹

Рекомендуется 5-6 разовый прием пищи маленькими порциями. Полноценная диета включает в себя продукты, улучшающие моторную функцию и опорожнение кишечника (овощи, крупы, кисломолочные продукты).
Рекомендуемая кулинарная обработка – неизмельченная, приготовленная на пару или вареная.

МОЖНО



Ржаной, пшеничный из муки грубого помола, печенье сухое, несдобная выпечка



Преимущественно из овощей на мясном бульоне, холодные фруктовые и овощные супы, борщи, свекольники, щи из свежей капусты



Рассыпчатые и полувязкие каши, особенно рекомендуются блюда из гречневой и ячневой. Из бобовых: зеленый горошек, соевый творог



Нежирные сорта различных видов мяса, курица, индейка вареные или запеченные, куском или рубленые



Нежирные виды, отварная или запеченная; блюда из морских продуктов



Свекла, морковь, томаты, огурцы, кабачки, тыква, цветная капуста (в сыром виде, вареные, в виде запеканок)



Особенно рекомендуются мармелад, пастила, ириски, абрикосы, чернослив, сахар, варенье, особенно рябиновое, мед, компоты



Простокваша, свежий кефир, нежирная сметана, эцидофильное молоко, варенец, сметана, творог



Растительные масла (оливковое, подсолнечное)



Салаты из сырых овощей, винегреты с растительным маслом, икра овощная, фруктовые салаты, сыр неострый



Отвар из шиповника и пшеничных отрубей, соки фруктовые овощные (из слив, абрикосов, моркови, томатов). Напитки комнатной температуры натощак в постели

Хлеб и хлебобулочные изделия

Супы

Блюда и гарниры из круп и бобовых

Мясо и птица

Рыба

Овощи

Фрукты, сладости

Молочные продукты

Жиры

Закуски и приправы

Напитки

НЕЛЬЗЯ

Хлеб из муки высших сортов, слоеное и сдобное тесто



Разрешены все продукты данной категории

Рис, манная крупа, саго, вермишель, бобовые (ограничить или исключить)



Жирные сорта, утка, гусь, яйца вкрутую и жареные, копчености, консервы



Жирные сорта, копчености, консервы



Редька, редис, чеснок, лук, репа, грибы



Черника, айва, кизил, шоколад, кисель, изделия с кремом



Разрешены все продукты данной категории

Животные и кулинарные жиры



Острые и жирные соусы, хрен, горчица, перец



Какао, черный кофе, крепкий чай, кисель, алкогольные и газированные напитки



Диета №4

Показания: острые заболевания и резкое обострение хронических заболеваний кишечника с сильными поносами. **Общая характеристика:** 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. **Режим питания:** 5-6 раз в день небольшими порциями

	РЕКОМЕНДОВАНО:	ЗАПРЕЩЕНО:
хлеб и мучные изделия	Сухари из 200 г пшеничного хлеба высшего сорта, тонко нарезанные и неподжаристые.	Хлеб ржаной, пшеничный из муки грубого помола, свежий, изделия из сдобного и слоеного теста.
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.	Супы с крупой, овощами, макаронными изделиями, молочные, крепкие и жирные бульоны.
мясо и птица	Нежирные и нежильистые 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.	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.	Жирные виды, соленую рыбу, икру, консервы.
молочные продукты	Свежеприготовленный кальцинированный или пресный протертый творог, паровое суфле.	Цельное молоко и другие молочные продукты.
яйца	До 1-2 в день. Всымятку, паровой омлет и в блюда.	Яйца вкрутую, сырые, жареные.
крупы	Протертые каши на воде или обезжиренном бульоне - рисовая, овсяная, гречневая, из крупиной муки.	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.	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,	Кофе и какао с молоком, газированные и холодные напитки
жиры	Только очень свежее сливочное-масло по 5 г на порцию готового блюда.	

Диета №3 при запорах

Утро

Завтрак




Каша овсяная с витаминами и микроэлементами

Горький шоколад с коллагеном

Контролируем аппетит, поддерживаем тонус кожи





Инулин

Витамины

Коллаген

День

Второй завтрак




Маложирный кефир или йогурт 150г

Батончик фруктовый «Жиротжигающий комплекс»

Обед





Суп с крапивой и шпинатом «Детокс»

Рыба отварная и тушеные овощи, 200г

Чай «Похудин» Жиротжигающий комплекс

Боремся с жировыми отложениями, контролируем вес





L-карнитин

«Жиротжигающий комплекс»

Хром

Вечер

Полдник




Яблоко или Свежие овощи 150г

Творог нежирный 50г

Ужин





Овощной салат или отварные/тушеные овощи 200г

Батончик фруктовый «Очищающий комплекс»

Кисель «Очищающий»

Выводим продукты обмена



«Очищающий комплекс»

Распорядок приема пищи	Наименование блюда	Количество, шт	Масса, г	Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Содержание витаминов и микроэлементов	Общее содержание в день, мг	% РНП **
Завтрак 217,3 ккал	КАША ОВСЯНАЯ с витаминами и микроэлементами	3	40	3,7	2,2	26,2	139,1	Витамин С	216	240
	Горький шоколад с коллагеном	3	26	2,3	1,8	10,7	78,2	Витамин Е	5,2	35
								Витамин В6	0,7	35
								Пантотеновая кислота	0,7	14
2-й завтрак 28 ккал	Батончик фруктовый «Жиротжигающий комплекс»	3	10	0	0	6,7	28	Витамин С	0,12	24
								L-карнитин	140	47
								Бета-каротин	1,5	30
Обед 57,9 ккал	Суп с крапивой и шпинатом «Детокс»	3	20	1,5	1,2	10	56	Пищевые волокна	7700	39
	Чай «Похудин» (Жиротжигающий комплекс)	3	2	0,2	0	0,6	1,9	Коллаген	1000	-
								Цинк	0,6	5
								Хром	0,298	60
Ужин 93,4 ккал	Батончик фруктовый «Очищающий комплекс» – В первый день 2 шт!	4	10	0	0	6,3	26	Магний	40	10
	Кисель «Очищающий»	3	20	0,07	0	17,8	67,4	Кальций	100	10
								Натрий	400	31

При поносах.

Сорбенты

- активированный уголь, до 10 таблеток в течение дня,
- каолин (белая глина),
- карбонат и глюконат кальция,
- соли висмута, которые практически не всасываются в кишечнике и способствуют уплотнению каловых масс (вентер, де-нол),
- смекта: пакетик растворять в воде, принимать 3-4 раза в течение дня;
- препараты пигнина (полифепан, билигнин)
- аттапульгит – силикат алюминия и магния, выпускается в таблетках, в течение суток можно принять до 14 штук, запивая водой, нежелательно использовать более 2 суток.
- холестирамин – ионообменная смола, способная связывать желчные кислоты, помогает при холерогенной диарее.



Ротавирусная инфекция

Признаки

 Возраст	• разный • чаще 1-3 года
 Сезонность	осенне-зимняя
 Пути инфицирования	• контактно-бытовой • возможен пищевой • водный
 Начало болезни	острое
 Локализация инфекционного процесса в желудочно-кишечном тракте	• гастроэнтерит • энтерит
 Ведущий синдром, определяющий тяжесть болезни	обезвоживание I-III степени
 Температура тела	• фебрильная • субфебрильная
 Длительность температуры (с 1 дня болезни)	2-3 дня
 Боли в животе	• редко • умеренно
 Метеоризм	отсутствует
 Гепатолиенальный синдром	отсутствует
 Экзантема	нехарактерна

Алгоритм лечения

- диета с ограничением углеводов и исключением продуктов, вызывающих бродильные процессы
- полиферментные препараты
- адсорбенты
- вяжущие средства
- дегидратация
- дезинтоксикационная терапия



Стул

 Характер	• обильный • слабоокрашенный • без примесей
 Максимальная частота	2-7 раза
 Продолжительность	2-7 дней
 Синдром «дистального колита»	отсутствует

Рвота

 Частота	у большинства больных
 Интенсивность	повторная
 Сроки появления	с 1-го дня
 Продолжительность	2-7 дней
Результаты исследований	
 Гемограмма	норма
 Копрограмма	«воспалительные» именения не характерны

Панкреатит. Дета №5

- Целью соблюдения стола №5 при панкреатите является нормализация работы поджелудочной железы, создание ей максимального покоя, уменьшив экскреторную функцию. Также важно сократить возбудимость желчного пузыря и предупредить жировую инфильтрацию печени.
- Диета помогает пациентам справиться с тупыми каждодневными болями в эпигастрии, тошнотой, метеоризмом и поносом, связанными с нарушенным пищеварением и кислотообразованием в желудке. Если подойти правильно к ее применению, то выздоровление наступает гораздо быстрее, а заболевание не переходит в хроническую форму.

- Лечебный стол №5 при панкреатите характеризуется повышенным содержанием количества белка, витаминов, липотропных веществ и уменьшенным содержанием жиров с углеводами в виде сахара. Исключаются из рациона жаренные, очень холодные или горячие блюда, а также холестерин. Резко ограничивается употребление эфирных масел, пуринов, грубой клетчатки и тугоплавких жиров.
- Калорийность и химический состав диеты:
 - белки — 90-100 г (60-65% животного происхождения);
 - углеводы — 300-400 г (40-70 г сахара);
 - жиры — 80-90 г (25-30% растительные);
 - натрия хлорид — 10 г;
 - соль — 10 г;
 - свободная жидкость — 1,5-2 л;
 - можно ксилит и сорбит до 40 г;
 - энергоценность 11,7-12,2 МДж или 2800-2900 ккал.

- В последующие дни при панкреатите придерживаются строгой диеты, в составе которой рекомендуются следующие продукты и блюда:
- Закуски. Салаты из фруктов, морепродуктов или свежих овощей с растительным маслом, заливная рыба (отварная), винегрет, нежирная ветчина или сыр, диетическая колбаса, отварная рыба и мясо.
- Супы. Свекольник, крупяные на овощном отваре, борщ, молочный с макаронами, щи вегетарианские.
- Хлеб и мучные изделия. Хлеб ржаной или пшеничный из муки 1-го и 2-го сорта, все несдобные изделия с начинкой из творога или яблока, бисквиты сухие и затяжное печенье.
- Молочные продукты. Нежирный творог и запеканки из него, кефир, сметана (в виде приправы), молоко, простокваша, неострый сыр.
- Мясо, рыба, птица. Нежирная свинина, говядина, баранина, кролик, индейка или курица в отварном виде кусками. Субпродукты птичьи. Рыба нежирных сортов (окунь, треска, щука) в виде суфле, кнелей или запеченная после отваривания. Разрешается есть холодец, отварной мясной рулет, заливное.
- Крупы. Плов, каша безмолочная и молочная, пудинг, крупеник из любого вида круп. Макароны изделия высшего сорта.
- Овощи. Предпочтение отдается тем, что не вызывают вздутие и содержат мало клетчатки: цветная капуста, кабачки, картофель, свекла, зеленый горошек. Употребляются они в сыром, тушенном или отварном виде.
- Яйца. Одно в день в виде парового омлета или всмятку.
- Напитки. Овощные соки натуральные, кофе с молоком, чай, ягодные морсы, отвары трав, кисель.
- Сладости, плоды. Сухофрукты, различные некислые фрукты и ягоды, мармелад, мед, желе, пастила.

- Врачи запрещают пациентам, соблюдающим при панкреатите лечебный стол №5, употреблять в пищу жаренные и острые блюда, грибы, сдобную выпечку, бобовые, щавель, консервы и копчености. Исключаются также алкогольные напитки, газировка, маринованные овощи, сливки и ряженка. Необходимо отказаться навсегда от острых приправ, чеснока, горчицы, кетчупа и майонеза.
- Панкреатит весьма коварная болезнь, поэтому даже разрешенные продукты могут вызвать усиление симптоматики. Чтобы этого не произошло необходимо соблюдать временной интервал питания (не более 3 часов) и контролировать количество съедаемой пищи за один раз.

- меню диеты №5 при панкреатите
- Первый день
- Завтрак: овсяная или рисовая каша на воде, говядина отварная, кусок цельнозернового хлеба, Боржоми без газа или отвар шиповника.
- Второй завтрак: печеное яблоко, творожный пудинг, сухари и чай без сахара.
- Обед: вегетарианский суп из овощей, рыбная паровая котлета, пюре картофельное, белый подсушенный хлеб, компот из сухофруктов.
- Полдник: паровой омлет и нежирный питьевой йогурт.
- Ужин: тефтели из куриного мяса, овощи тушеные, ржаной хлеб, ватрушка с творогом, кисель.
- На ночь стакан кефира или простокваши.
- Второй день
- Завтрак: овсяная каша с отварным мясом, салат из свежих овощей, чай.
- Второй завтрак: фруктовый салат, заправленный йогуртом, травяной чай.
- Обед: суп из перловой крупы, рулет мясной, макароны отварные, кисель с печеньем, хлеб белый.
- Полдник: творожная запеканка с изюмом, отвар шиповника.
- Ужин: отварной картофель с паровой рыбной котлетой, хлеб с отрубями, чай с молоком, фрукты.
- На ночь печеное яблоко.
- После снятия симптомов острого панкреатита пациенты постепенно переводятся на стол №5П, который необходимо соблюдать для предупреждения рецидивов болезни.
- Медицинская практика показывает, что часть пациентов игнорирует принципы лечебного питания, доводя воспалительный процесс до осложнений. Несмотря на значительные ограничения диеты, разрешенный перечень продуктов позволяет питаться достаточно разнообразно. Главное, чтобы человек не ленился и сам желал быстрее вернуть драгоценное здоровье.

- При заболеваниях печени и желчных путей больным назначают диету № 5.
- Диета № 5. Цель этой диеты — содействовать восстановлению нарушенной функции печени и желчного пузыря путем включения в пищевой рацион продуктов, усиливающих желчеотделение и способствующих нормальной деятельности кишечника.
- Основное требование при этом заболевании — исключение из пищевого рациона продуктов, обременяющих деятельность печени и способствующих камнеобразованию.
- Эти задачи решаются, с одной стороны, путем введения в пищевой рацион продуктов, содержащих молочный белок, растительное масло, растительную клетчатку, а также употреблением повышенного количества жидкости. С другой стороны, в диете резко ограничиваются продукты, содержащие много холестерина и пуриновых оснований (экстрактивных веществ мяса, рыбы, грибов); ограничивается содержание жира в рационе; продукты не жарят, а отваривают или запекают; запрещается употреблять очень холодные напитки и блюда. По калорийности, содержанию пищевых веществ диета № 5 должна обеспечивать физиологические потребности организма.

- В меню диеты № 5 разрешается включать продукты и блюда, приведенные ниже.
- Напитки — чай, чай с молоком, кофе натуральный и суррогатный.
- Хлебные изделия — пшеничный и ржаной хлеб вчерашней выпечки, несдобное печенье и мучные изделия, овсяное печенье, докторский хлеб.
- Закуски — сыр неострый, малосоленая нежирная ветчина, вымоченная сельдь высших сортов (керченская), тресковая печень.
- Молоко, молочные продукты — молоко цельное, сухое, сгущенное, сливки, свежая сметана (в умеренном количестве), свежие простокваша и кефир; творог и творожные блюда (преимущественно из обезжиренного творога) в отварном и запеченном виде.
- Жиры — сливочное, оливковое, рафинированное подсолнечное масло (в умеренном количестве — около 50 г в день, из них 25 г растительного масла).
- Яйца, яичные изделия — яичные желтки (не более 1 желтка в день); яйца используются преимущественно для добавления в кулинарные изделия; омлет паровой или запеченный готовят из белков или с добавлением 7г желтка.
- Супы — борщ, свекольники, щи из свежей капусты, супы из сборных овощей, супы крупяные с овощами на овощном бульоне с растительным маслом без поджаривания корней, фруктовые и молочные супы.
- Мясо, рыба — изделия из нежирной говядины, нежирной птицы, частиковой рыбы (в отварном или запеченном виде). Рубленые блюда следует избегать; лучше пользоваться мясом зрелых животных и птиц (избегать телятины и цыплят). Мясо отваривать 5 мин в кипящей воде кусками весом 100 г, а затем из него готовить соусные или запеченные блюда.

- Крупы, макаронные изделия — рассыпчатые и полувязкие каши, пудинги, запеканки из круп, макаронные изделия отварные п в виде запеканки; особенно рекомендуются блюда из овсянки, «геркулеса» и гречневой крупы с молоком, творогом.
- Овощи, зелень — разные блюда из овощей и зелени (кроме ревеня, щавеля и шпината) в сыром, вареном и запеченном виде; особенно рекомендуются морковь и тыква.
- Фрукты, ягоды, сладкие блюда, сахаристые продукты — фрукты и ягоды (кроме очень кислых, как, например, клюква, красная смородина, лимон и др.) в сыром, вареном и запеченном видах; компоты, кисели, желе, сахар, варенье; особенно рекомендуется мед (в умеренном количестве).
- Соусы, пряности — сметанные и молочные соусы, сладкие подливы, овощные соусы, приготовленные без поджаривания муки и корней, сливочное масло, тмин, укроп, корица, ванилин.
- Витамины — отвары из плодов шиповника, различных некислых ягодных и фруктовых соков, свежих сырых ягод и фруктов, помидоров; пюре из сырой моркови; особенно рекомендуются соки.
- Солить пищу можно нормально (лишь при обострениях по совету врача употребление соли ограничивается).
- Принимать пищу рекомендуется 5 или не реже 4 раз в день.

- Примерное меню диеты № 5 (для работающих)
- Завтрак до работы. Винегрет со сметаной, чай с молоком, творог или сыр, сливочное масло, ржаной хлеб и пшеничный серый.
- Второй завтрак (в обеденный перерыв). Мясо отварное запеченное, гречневая или овсяная каша рассыпчатая, витаминные соки, хлеб. Этот завтрак можно получить в диетстоловой.
- Обед (после работы). Борщ вегетарианский, судак или треска отварная с картофелем, морковью, квашеной капустой; компот, хлеб.
- Ужин. Запеканка с творогом, стакан фруктово-ягодного сока, хлеб.
- За 1—1.5 ч до сна. Простокваша с булочкой или печеньем.

ТАБЛИЦА 73

Перечень рекомендуемых блюд (диета № 5а)

Блюда	Ассортимент продуктов	Способ приготовления
Хлеб и хлебные изделия	Хлеб пшеничный из муки 2-го сорта, печенье несдобное	Хлеб выпечки предыдущего дня
Блюда из мяса и птицы	Говядина, баранина с удаленным жиром и сухожилиями. Курица, индейка	В отварном и паровом виде, пюре, суфле из вареного мяса, котлетной массы
Супы	Различные овощи, крупы, вермишели	Протертые, пюре-крем, муку и овощи не поджаривают. Супы готовятся на овощном отваре или молочные
Блюда из рыбы	Нежирные сорта рыбы	В отварном и паровом виде из котлетной массы, пюре, суфле из вареного продукта
Блюда и гарниры из овощей	Различные овощи, кроме капусты, репы, редиски, щавеля, шпината, лука Грибы исключаются	В отварном, паровом, протертом виде
Блюда и гарниры из круп, бобовых и макаронных изделий	Различные крупы из бобовых — зеленый горошек, соевый творог	В отварном, паровом, протертом виде; пюре, суфле, каши
Блюда из яиц	Яичный белок, желток не более 1 шт. в день	Паровой омлет из белков: желток добавляется в блюда по кулинарным указаниям
Фрукты, ягоды, сладкие блюда, сладости	Различные фрукты и ягоды, кроме кислых сортов и с очень грубой клетчаткой (айва, груша грубых сортов). Сахар, варенье, мед	В запеченном, вареном и протертом виде. Кисели, желе
Молоко, молочные продукты и блюда из них	Молоко цельное, сгущенное, сухое, сливки, сметана (кислотность 110° по Тернеру), творог (кислотность не выше 180°), простокваша, кефир, ацидофильное молоко (кислотность 120° по Тернеру)	Блюда в протертом виде, приготовленные на пару, суфле. При сопутствующем колите молоко дается только в блюдах или исключается из рациона

Таблица 1					
Примерное однодневное меню диеты 5п (механическое щажение)					
	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
1-й завтрак	Омлет белковый паровой Каша рисовая молочная протертая без сахара Чай	75	6,0	2,4	1,6
		220	6,3	7,3	36,4
		200	—	—	—
2-й завтрак	Творог свежий нежирный	100	16,7	9,0	2,0
Обед	Суп из сборных овощей вегетарианский протертый, 1/2 порции без сметаны и капусты Котлеты мясные паровые Морковное пюре Компот из свежих протертых яблок без сахара	250	1,2	3,8	7,6
		110	18,9	8,8	7,2
		150	2,2	3,8	12,1
		200	0,1	—	23,8
Полдник	Омлет белковый паровой Отвар шиповника	75	6,0	2,4	1,6
		200	—	—	—
Ужин	Кнели рыбные отварные без масла Пюре картофельное Каша овсяная молочная протертая без сахара Чай	100	15,4	2,6	4,8
		175	3,8	5,0	26,5
		250	8,3	9,9	30,3
		200	—	—	—
На ночь	Кефир	200	5,0	6,3	8,1
На весь день	Сушари белые	50	—	2,4	96,6
	Сахар	15	—	—	14,8
	Итого		106,1	64,7	228,0
Энергетическая ценность = 2411 ккал					

Таблица 2					
Примерное однодневное меню диеты 5п (без механического щажения)					
	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
1-й завтрак	Омлет белковый паровой Каша гречневая молочная без сахара Чай	75	6,0	2,4	1,6
		250	9,1	5,0	36,4
		200	—	—	—
2-й завтрак	Творог свежеприготовленный Кефир Яблоко свежее без кожуры	100	18,0	0,6	1,8
		200	5,0	6,3	8,1
		100	0,3	0,3	8,6
Обед	Суп овощной вегетарианский протертый, 1/2 порции Куры отварные Рис отварной или морковь тушеная Кисель из фруктового сока без сахара	250	3,1	4,5	20,1
		100	20,5	7,9	0,5
		150	3,8/2,2	4,1/3,8	38,6/12,1
		200	0,2	—	13,6
Полдник	Отвар шиповника Сушари из дневной нормы хлеба	200	—	—	—
		25	—	—	—
Ужин	Рыба отварная Картофель отварной Каша овсяная молочная без сахара Чай	100	19,2	0,7	—
		150	3,1	5,6	25,2
		250	8,3	9,8	30,3
		200	—	—	—
На ночь	Кефир с растительным маслом	200	5,0	20,7	7,3
На весь день	Хлеб пшеничный	200	16,2	2,4	96,6
	Сахар	30	—	—	29,8
	Итого		117,3	70,3	288,7
Энергетическая ценность = 2656,7 ккал					

- Химический состав. Белков 100 г, жиров 70 г (из них молочных 50%), углеводов 450 г, поваренной соли 8 г, что составляет 3000 больших калорий.
- При хроническом гепатите, циррозе печени, хроническом холецистите и желчнокаменной болезни рекомендуется диета № 5. Она является полноценной по своему химическому составу с нормальным содержанием белков (100 г в сутки), с некоторым ограничением жиров (70%) и несколько повышенным содержанием углеводов (500 г), что составляет около 3200 больших калорий.
- Пищу дают преимущественно в неизмельченном виде. Продукты не жарят, удаляют мясные и рыбные навары. Количество жидкости доводят до 2 л. Количество приемов пищи 5 раз в день.