

# Характеристика диет

---

# Диета №1

---

Назначение	язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки в период выздоровления после резкого обострения; при нерезком обострении хронического гастрита; острый гастрит в период выздоровления
Цель диеты	умеренное щажение желудочно-кишечного тракта при полноценном питании
Щажение	химическое
Кулинарная обработка	- Пищу готовят вареной, но непротертой; овощи и фрукты подают в непротертом виде. - Исключены очень холодные и очень горячие блюда.
Режим питания	5 раз в день

---

## при Диете №1 рекомендуются:

- Пшеничный хлеб вчерашней выпечки; сухое печенье, 2-3 раза в неделю печеные пирожки.
  - Супы из протертых овощей на морковном, картофельном отваре; молочные супы из хорошо разваренных круп; вермишель с протертыми овощами; супы-пюре.
  - Молоко, сливки; не кислые кефир, простокваша, творог, сметана.
  - Яйца (всмятку), паровой омлет.
  - Отварные и протертые картофель, морковь, цветная капуста; не протертые ранние тыква и кабачки; спелые не кислые помидоры.
  - Полувязкие и протертые каши, сваренные на молоке или воде.
  - Салаты из отварных овощей, мяса, рыбы; паштет из печени; не острые и не жирные вареные колбасы.
  - В протертом, вареном и печеном виде все сладкие ягоды и фрукты; кисели, муссы, желе, компоты.
  - Молочные без пассеровки муки, с добавлением сливочного масла соусы; пряности — укроп, петрушка, ванилин, корица.
  - Некрепкий чай, чай с молоком, сливками; слабые какао и кофе с молоком; сладкие соки из фруктов и ягод; отвар шиповника.
  - Несолёное сливочное масло; рафинированные растительные масла в блюдах.
  - Соль — 10-12 г в день.
-

## при Диете №1 не рекомендуются:

- Ржаной и любой свежий хлеб; изделия из сдобного и слоеного теста.
  - Мясные, рыбные и грибные бульоны и соусы; супы на крепких овощных отварах; щи, борщи, окрошка.
  - Жирные сорта мяса; утка, гусь; соленая и вяленая рыба; копчености.
  - Острые соленые сыры; яйца вкрутую и жареные.
  - Фасоль, горох, белокочанная капуста, репа, редька, редис, щавель, лук, огурцы, соленые, квашеные и маринованные овощи; грибы; все острые и соленые закуски; консервы.
  - Кислые ягоды и фрукты.
  - Шоколад, пирожные.
  - Томатный соус, хрен, горчица, перец.
  - Квас, черный кофе, газированные напитки.
  - Кулинарные жиры, сало.
-

# примерное меню при Диете №1

Примерное меню диета № 1 (протертая).

1-й завтрак: яйцо всмятку, каша рисовая молочная протертый, чай с молоком. 2-й завтрак: яблоко печеное с сахаром. Обед: суп овсяный молочный протертый, фрикадельки мясные паровые с морковным пюре, мусс фруктовый. Полдник: отвар шиповника, сухари. Ужин: рыба отварная, запеченная под молочным соусом, картофельное пюре, чай с молоком. На ночь: молоко.

Примерное меню диета № 1 (непротертая).

1-й завтрак: яйцо всмятку, каша гречневая рассыпчатая, чай с молоком. 2-й 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 сухари. Ужин: рыба отварная, запеченная под молочным соусом, рулет морковно-яблочный, чай с молоком. На ночь: молоко.

---

# Диета №1А

---

Назначение	резкое обострение язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки
Цель диеты	Выход из острой фазы болезни
Щажение	Механическое, химическое, термическое
Кулинарная обработка	Варка, припускание, на пару, в протертом виде
Режим питания	6 раз в день небольшими порциями

---

## при Диете №1А рекомендуются:

- Слизистые супы с добавлением яично-молочной смеси, сливок, сливочного масла.
  - Нежирные сорта мяса, птицы, рыбы.
  - Молоко, сливки, паровое суфле из протертого творога.
  - Яйца (всмятку).
  - Жидкие каши из круп с добавлением молока или сливок.
  - Кисели и желе из сладких ягод и фруктов, молочные кисели, сахар, мед.
  - Некрепкий чай с молоком или сливками; соки свежих фруктов и ягод, разведенные водой с сахаром; отвар шиповника.
  - Свежее сливочное масло, рафинированные растительные масла добавляют в готовые блюда.
  - Соль — до 8 г в день.
-

## **при Диете №1А не рекомендуются:**

- Хлеб и мучные изделия.
  - Кисломолочные напитки, сметана, сыр, жирный творог.
  - Все овощи, фрукты и ягоды в сыром виде.
  - Кондитерские изделия.
  - Соусы.
  - Кофе, чай, газированные напитки.
-



## **примерное меню при Диете №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

---

Назначение	При затухании резкого обострения болезней желудка
Цель диеты	значительное (механическое, химическое и термическое) щажение желудочно-кишечного тракта, уменьшение воспаления, улучшение заживления язв, обеспечение полноценным питанием при полупостельном режиме
Щажение	Механическое, химическое, термическое
Кулинарная обработка	Варка, припускание, на пару, в протертом виде
Режим питания	6 раз в день небольшими порциями

---

## при Диете №1Б рекомендуются:

- Только 75-100 г тонко нарезанных неподжаренных сухарей из муки высшего сорта.
- Супы на слизистом отваре с протертыми крупами (манная, рис, овсяная, гречневая) и яично-молочной смесью, молочные с протертыми крупами.
- Нежирная говядина, телятина, кролик, курица, индейка. Очищают от сухожилий, фасций, жира, кожи. Варят, пропускают два раза через мясорубку. Паровые суфле, кнели, пюре, котлеты. Пюре можно добавлять в супы.
- Нежирные виды рыбы, без кожи. Паровые рыбные котлеты, кнели, суфле и др.
- Молоко, сливки, свежий некислый творог, протертый с молоком, паровое творожное суфле.
- Яйца до 3 штук в день. Всмятку, паровой омлет.
- Протертые молочные каши из овсяной, гречневой, манной крупы, риса.
- Картофельное, морковное, свекольное пюре с молоком и маслом, паровым суфле.
- Фрукты, сладкие блюда и сладости. Кисели, желе, муссы из сладких фруктов, их соков. Молочный кисель. Сахар, мед.
- Соусы - только молочный или из некислой сметаны.
- Слабый чай с молоком, сливками, отвар шиповника, сладкие фруктово-ягодные соки пополам с водой.
- Свежее сливочное и рафинированные растительные масла добавляют в готовые блюда.

## **при Диете №1Б не рекомендуются:**

- Хлеб и мучные изделия.
  - Кисломолочные напитки, сыр.
  - Закуски.
  - Фрукты в сыром виде, кондитерские изделия.
  - Пряности.
  - Кофе, какао, газированные напитки.
-

## **примерное меню при Диете №1Б**

1-й завтрак: омлет паровой из 2 яиц, каша манная молочная, молоко;

2-й завтрак: молоко.

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

Полдник: отвар шиповника, сухари. Ужин: суфле творожное паровое, кисель фруктовый.

На ночь: молоко.

# Диета №2

---

Назначение	при хроническом гастрите; при его нерезком обострении и в стадии выздоровления после обострения; острых гастритах, колитах в период выздоровления как переход к рациональному питанию; хронических энтеритах и колитах после и вне обострения без сопутствующих заболеваний других органов пищеварения.
Цель диеты	Профилактическая
Щажение	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
Кулинарная обработка	Готовятся блюда разной степени кулинарной обработки-отварные, тушеные, запеченные, жареные без панировки в сухарях или муке
Режим питания	4 раза в день

## при Диете №2 рекомендуются:

- Супы на некрепком, обезжиренном мясном и рыбном бульоне, на отварах из овощей и грибов с мелко протертыми овощами и крупами, фрикадельками.
- Нежирные сорта мяса, птицы, рыбы — отварные, запеченные, жареные без панировки; изделия из котлетной массы; язык, печень; блинчики с мясом запеченные; нежирный паштет из печени; язык заливной; нежирные и неострые вареные колбасы.
- Рыба, икра.
- Кефир и другие молочнокислые продукты, творог, сыр, сметана; молоко и сливки добавляют в блюда и напитки.
- Яйца (всмятку, паровые, запеченные, омлеты).
- Хорошо разваренные рассыпчатые каши с добавлением молока, на мясном бульоне; паровые и запеченные пудинги.
- Вареные, тушеные и запеченные кусочками картофель, кабачки, морковь, свекла, цветная капуста; спелые помидоры.
- Салаты из помидоров, из вареных овощей с мясом, рыбой, яйцами; икра овощная; вымоченная сельдь и форшмак из нее.
- Мягкие фрукты и ягоды непротертые; компоты, кисели, желе, муссы; яблоки печеные; мандарины; апельсины; мякоть винограда.
- Карамель, мармелад, пастила, зефир, сахар, мед, варенье.
- Чай с лимоном, кофе, какао на воде и с молоком; соки овощные, фруктовые, ягодные, разбавленные водой; отвар шиповника.
- Сливочное масло, растительные рафинированные масла; ограничено — свиное сало.
- Соль — до 15 г в день.

## при Диете №2 не рекомендуются:

- Свежий хлеб и изделия из сдобного и слоеного теста.
- Супы молочные, из бобовых, окрошка.
- Жирное мясо, утка, гусь, копчености, консервы.
- Соленая и вяленая рыба.
- Яйца вкрутую.
- Фасоль, горох, сырые, непротертые овощи, соленые овощи, лук, редька, редис, сладкий перец, огурцы, грибы.
- Жирные и острые закуски; жирные и острые соусы; горчица, перец.
- Твердые сорта фруктов и ягод, финики.
- Шоколадные и кремовые изделия.
- Квас.
- Кулинарные жиры.



## примерное меню при Диете №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 подливкой, чай.

На ночь: кефир.

# Диета №3

---

Назначение	Хронические заболевания кишечника с запорами при нерезком и затухающем обострении и вне обострения
Цель диеты	нормализация нарушенных функций кишечника и связанных с этими нарушениями обменных процессов в организме
Щажение	химическое
Кулинарная обработка	- Пищу готовят в основном неизмельченной, варят на воде или на пару, запекают. - Овощи и плоды едят в сыром и вареном виде.
Режим питания	4-5 раз в день; по утрам желательны холодная вода с медом, фруктовые или овощные соки; на ночь — кефир, компоты.

---

## при Диете №3 рекомендуются:

- Хлеб пшеничный, при переносимости — ржаной, вчерашней выпечки; несдобные выпечные изделия с фруктами, ягодами, морковью, творогом.
- Супы на слабом нежирном мясном, рыбном бульоне, овощном отваре; овощные борщи, свекольники; фруктовые супы.
- Нежирные сорта мяса, птицы, рыбы — вареные, запеченные, иногда рубленые; нежирная ветчина; сельдь, вымоченная в молоке.
- Молоко, сливки, сметана в блюдах; кисломолочные напитки; творог и блюда из него; неострый сыр.
- Яйца (всмятку, паровые омлеты).
- Рассыпчатые каши и запеканки из круп, сваренных в воде с добавлением молока.
- Сырые и вареные в виде салатов, винегретов, гарниров и запеканок свекла, морковь, помидоры, салат, огурцы, кабачки, тыква, цветная капуста; блюда из картофеля.
- Томатные, молочные соусы на некрепком рыбном и мясном бульоне.
- Фрукты и ягоды сырые и в различных блюдах; чернослив, курага, урюк, инжир — в размоченном состоянии.
- Мед, варенье, мармелад, пастила.
- Чай, кофе из заменителей; отвар шиповника и пшеничных отрубей; соки фруктовые и овощные.
- Сливочное, бутербродное масло; растительные масла.

## при Диете №3 не рекомендуются:

- Хлеб из муки высших сортов; сдобные и слоеные мучные изделия.
  - Жирные виды и сорта мяса и рыбы; копчености, консервы.
  - Яйца вкрутую.
  - Манная крупа, саго, бобовые; вермишель.
  - Редька, репа, лук, грибы.
  - Жирные, острые закуски и соусы; горчица, перец.
  - Кисели, черника, айва, кизил.
  - Шоколадные и кремовые изделия.
  - Какао, натуральный кофе, крепкий чай.
  - Кулинарные жиры, сало.
-

## примерное меню при Диете №3

1-й завтрак: салат овощной с растительным маслом, омлет паровой, чай.

2-й 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

---

Назначение	острые заболевания и резкое обострение хронических заболеваний кишечника с сильными поносами
Цель диеты	обеспечить питание при нарушении пищеварения, уменьшить воспаление, способствовать нормализации функций кишечника. Диета пониженной энергоценности (2000-2100 ккал) за счет жиров и углеводов при нормальном содержании белка.
Щажение	Химическое, механическое, термическое
Кулинарная обработка	- Готовятся блюда жидкие, полужидкие, протертые, сваренные в воде или на пару. - Исключаются очень горячие и очень холодные блюда.
Режим питания	- 5-6 раз в день небольшими порциями

---

## при Диете №4 рекомендуются:

- Сухари из 200 г пшеничного хлеба высшего сорта, тонко нарезанные и неподжаристые.
  - Супы на обезжиренном слабом мясном и рыбном бульоне с добавками слизистых отваров круп.
  - Нежирные виды и сорта мяса.
  - Кальцинированные или нежирный протертый творог.
  - Яйца (всмятку, паровой омлет).
  - Протертые каши на воде или обезжиренном бульоне.
  - Овощи только в виде отваров, добавляемых в супы.
  - Кисели и желе из черники; кизила, черемухи, айвы, груш; протертые сырые яблоки; ограничено — сахар.
  - Чай, особенно зеленый, черный кофе и какао на воде; отвары из шиповника, сушеной черники, черной смородины, черемухи, айвы.
  - Сливочное масло по 5 г на порцию готового блюда.
  - Соль — до 8-10 г.
-

## **при Диете №4 не рекомендуются:**

- Свежий хлеб и все мучные изделия.
- Супы с овощами, крупами (кроме риса и манной); макаронными изделиями; крепкие и жирные бульоны.
- Жирные виды и сорта мяса и рыбы; колбасы, копчености; консервы; соленая рыба, икра.
- Цельное молоко, сливки, сметана, кисломолочные продукты.
- Яйца вкрутую и жареные.
- Соусы и пряности.
- Пшено, перловая, ячневая крупа.
- Бобовые; овощи; все закуски.
- Фрукты и ягоды в натуральном виде; сухофрукты; мед, варенье и другие сладости.
- Кофе и какао с молоком, газированные и холодные напитки.



## примерное меню при Диете №4

1-й завтрак: каша овсяная протертая на воде, творог свежеприготовленный протертый, чай.

2-й 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

---

Назначение	острых заболеваний кишечника в период улучшения; при хронических заболеваниях кишечника после резкого обострения
Цель диеты	обеспечить полноценное питание в условиях умеренно нарушенного пищеварения, содействовать уменьшению воспаления и нормализации функций кишечника, а также других органов пищеварения
Щажение	Химическое, механическое, термическое
Кулинарная обработка	- Готовятся блюда протертые и измельченные, сваренные в воде или на пару. - Исключаются горячие и холодные блюда.
Режим питания	- 5-6 раз в день небольшими порциями

---

## при Диете №4Б рекомендуются:

- Вчерашний или подсушенный хлеб из пшеничной муки высшего сорта, сухое печенье.
- Супы на слабом обезжиренном мясном и рыбном бульоне или овощном отваре с хорошо разваренными или протертыми крупами, вермишелью, протертыми или мелкошинкованными овощами.
- Нежирные сорта и виды мяса, птицы, рыбы.
- Молоко, сливки, некислая сметана — добавляют в блюда; молочнокислые напитки; свежий творог, творожная паста.
- Яйца (всмятку, паровые омлеты).
- Хорошо разваренные каши на воде с добавлением молока; запеканки из протертых каш.
- Вареные и протертые картофель, морковь, цветная капуста; вареные кабачки и тыква; паровые суфле от протертых овощей; спелые свежие помидоры.
- Неострый сыр; заливная рыба; икра рыб.
- Сладкие, спелые ягоды и фрукты (без кожицы) в сыром виде; протертые и печеные яблоки, груши.
- Кисели, компоты, желе, муссы из сладких плодов.
- Мед, мармелад, пастила, зефир, варенье и джемы.
- Соусы на слабом мясном бульоне, овощном отваре, молочные; зелень петрушки, укроп, лавровый лист, ванилин, корица.
- Чай, кофе и какао на воде или с молоком; отвары шиповника и пшеничных отрубей; фруктовые и ягодные соки пополам с горячей водой.
- Сливочное масло от 5 до 15 г.
- Соль — до 8-10 г.

## **при Диете №4Б не рекомендуются:**

- Хлеб ржаной, пшеничный из муки грубого помола; изделия из слоеного теста.
- Супы из бобовых, молочные; щи, борщи, окрошка.
- Жирные сорта мяса и рыбы; копчености; колбасы; вяленая рыба; мясные и рыбные консервы.
- Молоко в натуральном виде, острые соленые сыры; яйца вкрутую и жареные.
- Каши из перловой и ячневой круп; пшеница, гороха, фасоли.
- Острые и жирные закуски и соусы, овощные закусочные консервы; горчица, хрен, перец.
- Белокочанная капуста, редис, редька, лук, огурцы, репа, щавель, шпинат; грибы.
- Виноград, абрикосы, сливы и их соки; сухофрукты.
- Мороженое, шоколад, пирожные.
- Квас.

## **примерное меню при Диете №4Б**

1-й завтрак: омлет паровой, каша манная молочная, чай.

2-й 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

---

Назначение	острые заболевания кишечника в период выздоровления как переход к рациональному питанию, хронические заболевания кишечника в период выздоровления после обострения, а также вне обострения при сопутствующих поражениях других органов пищеварения
Цель диеты	обеспечить полноценное питание при некоторой недостаточности функций кишечника, способствовать восстановлению деятельности других органов пищеварения
Щажение	Химическое, механическое
Кулинарная обработка	- Блюда готовят преимущественно в измельченном виде на пару, варят в воде или запекают.
Режим питания	- 4-5 раз в день небольшими порциями

## при Диете №4В рекомендуются:

- Вчерашний или слегка подсушенный хлеб пшеничный и ржано-пшеничный; сухое печенье; несдобные булочки.
- Супы на слабом обезжиренном мясном и рыбном бульоне, овощном отваре с различными крупами, вермишелью, картофелем, мелкошинкованной морковью, цветной капустой, кабачками.
- Нежирные виды и сорта мяса, птицы, рыбы; язык отварной; нежирная ветчина; колбаса диетическая, докторская, молочные сосиски; рыба заливная; сельдь вымоченная и рубленая.
- Молоко — в основном в блюдах; кисломолочные напитки; творог и блюда из него; сметана, сливки — в блюда; неострый сыр.
- Яйца (всмятку и омлеты).
- Различные каши на воде, с добавлением молока; пудинги, запеканки, котлеты из круп; отварные макаронные изделия.
- Отварные непротертые картофель, морковь, цветная капуста, тыква, кабачки; спелые помидоры.
- Салаты из отварных овощей с отварным мясом, рыбой; листовный со сметаной.
- Соусы на мясном бульоне, овощном отваре, молочный, фруктовый, сметанный; пряности — ванилин, корица, лавровый лист, зелень петрушки, укроп.
- Спелые фрукты и ягоды в сыром виде ограничено; протертые свежие и печеные яблоки.
- Кисели, муссы, желе, компоты из сухофруктов; чай, кофе и какао без молока; отвары шиповника и пшеничных отрубей; разбавленные фруктовые, ягодные и томатный соки.
- Мармелад, пастила, мед, варенье, джем.
- Сливочное масло — в блюда; рафинированные растительные масла.
- Соль — 10-12 г в день.

## **при Диете №4В не рекомендуются:**

- Хлеб ржаной свежий; изделия из сдобного и слоеного теста.
- Крепкие жирные мясные и рыбные бульоны; супы молочные, из бобовых, грибов; щи, рассольники, окрошка.
- Жирные сорта мяса и рыбы; копчености; соленая и вяленая рыба; консервы.
- Острые и жирные закуски и соусы.
- Острые соленые сыры; яйца вкрутую и жареные.
- Горох, фасоль.
- Редис, редька, лук, огурцы, репа, щавель, грибы, овощные консервы.
- Абрикосы, сливы, инжир, финики, ягоды с грубой кожицей.
- Мороженое, шоколад, пирожные.
- Виноградный, сливовый, абрикосовый соки.
- Горчица, хрен, перец.
- Кулинарные жиры, сало.



## **примерное меню при Диете №4Б**

1-й завтрак: яйца всмятку, каша овсяная молочная, чай.

2-й 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

---

Назначение	острые гепатиты и холециститы в стадии выздоровления; хронический гепатит вне обострения; цирроз печени без ее недостаточности; хронический холецистит и желчекаменная болезнь вне обострения. Во всех случаях — без выраженных заболеваний желудка и кишечника.
Цель диеты	в условиях полноценного питания способствовать нормализации функций печени и деятельности желчных путей, улучшить желчеотделение
Щажение	Химическое, механическое, термическое
Кулинарная обработка	<ul style="list-style-type: none"><li>- Блюда готовят отварными, запеченными, изредка — тушеными; протирают только жилистое мясо; муку и овощи не пассеруют.</li><li>- Исключаются очень холодные блюда</li></ul>
Режим питания	- 4-5 раз в день небольшими порциями

## при Диете №5 рекомендуются:

- Вчерашней выпечки хлеб из ржаной муки; выпечные несдобные изделия; сухой бисквит.
- Овощные, крупяные, молочные с макаронными изделиями, фруктовые супы; борщи и щи вегетарианские; свекольник.
- Нежирные сорта мяса, птицы, рыбы; нежирная ветчина; сосиски молочные.
- Молоко, кефир; сметана-в основном в блюда; нежирный творог и блюда из него; неострый нежирный сыр; сливки — ограничено.
- Любые блюда из разных круп, особенно гречневой и овсяной; отварные макаронные изделия.
- Различные овощи в сыром, отварном, тушеном виде; некислая квашенная капуста, лук после отваривания; пюре из зеленого горошка; салаты из свежих овощей, фруктовые, винегреты, икра кабачковая.
- Яйца (до 1 желтка в день в блюда).
- Сырые, вареные, запеченные фрукты и ягоды (кроме кислых); сухофрукты разваренные.
- Мармелад, карамель, пастила, мед, варенье; сахар — ограниченно.
- Компоты, желе, муссы; фруктовые, ягодные и овощные соки; чай, кофе с молоком; отвары шиповника и пшеничных отрубей.
- Сливочное масло; рафинированные растительные масла.
- Соль — до 10-12 г в день.

## **при Диете №5 не рекомендуются:**

- Очень свежий хлеб; мучные изделия из сдобного и слоеного теста или жареные.
- Мясные, рыбные, грибные бульоны; щи зеленые.
- Жирные сорта мяса и рыбы; утка, гусь; мозги, почки; копчености; икра; закусочные и мясные консервы; острые и жирные закуски.
- Яйца вкрутую и жареные.
- Бобовые; шпинат, щавель, редис, редька, лук зеленый; грибы; маринованные овощи.
- Шоколадные и кремовые изделия; мороженое.
- Черный кофе, какао.
- Кулинарные жиры, сало.

## примерное меню при Диете №5

1-й завтрак: творог с сахаром и сметаной, каша овсяная молочная, чай.

2-й завтрак: яблоко печеное.

Обед: суп из сборных овощей вегетарианский на растительном масле, кура 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 №5А

---

Назначение	острый гепатит и холецистит; обострения хронических гепатитов, холециститов и желчекаменной болезни; цирроз печени с умеренно выраженной ее недостаточностью; хронический холецистит или гепатит в сочетании с язвенной болезнью, выраженный гастрит, энтероколит с поносами
Цель диеты	способствовать нормализации нарушенной функции печени и желчных путей.
Щажение	Химическое, механическое, термическое
Кулинарная обработка	- Блюда готовят вареными, протертыми; некоторые — запеченные, без грубой корочки. - Пищу подают теплой, холодные блюда исключают.
Режим питания	- 4-5 раз в день небольшими порциями

---

## при Диете №5А рекомендуются:

- Вчерашний или подсушенный пшеничный хлеб; несдобное печенье.
- Vegetарианские с протертыми овощами супы, супы-пюре и кремы; молочные супы пополам с водой, с хорошо разваренными крупами и мелконашинкованным картофелем, морковью, тыквой.
- Нежирные сорта мяса, птицы, рыбы.
- Молоко, кисломолочные напитки; нежирный творог и блюда из него; сметана в блюда; тертый неострый сыр.
- Белковые, паровые и запеченные омлеты из яиц; в блюда — 1 желток.
- Каши на молоке пополам с водой; отварная вермишель.
- Протертые, в отварном, паровом виде картофель, морковь, свекла, цветная капуста; кабачки и тыкву отваривают кусочками.
- Соусы на овощном отваре или слизи круп; молочные с добавлением сметаны;
- Спелые, мягкие, сладкие фрукты и ягоды в сыром натуральном и протертом виде; сухофрукты протертые.
- Молочный кисель; чай с лимоном, с молоком; кофе слабый с молоком; сладкие фруктово-ягодные соки; отвар шиповника.
- Мед; сахар, варенье, мармелад, зефир.
- Сливочное масло до 20-30 г; свежие рафинированные растительные масла — в блюда.
- Соль — до 8 г в день.

## **при Диете №5А не рекомендуются:**

- Свежий и ржаной хлеб; изделия из сдобного и слоеного теста.
- Мясные, рыбные, грибные бульоны; супы из бобовых.
- Жирные сорта мяса и рыбы; утка, гусь; печень, почки; колбасы; копчености; соленая рыба; мясные и рыбные консервы; икра.
- Сливки; жирный творог; соленый острый сыр.
- Яйца всмятку, вкрутую, жареные.
- Пшено, горох, фасоль, рассыпчатые каши.
- Все закуски и пряности.
- Соленые грибы; маринованные овощи; белокочанная капуста, редис (см. Редиска), редька, репа, щавель, шпинат, ревень, чеснок, лук.
- Кислые фрукты и ягоды.
- Шоколад, пирожные, мороженое.
- Какао, черный кофе, холодные и газированные напитки.
- Кулинарные жиры и сало.



## примерное меню при Диете №5А

1-й завтрак: суфле творожное паровое, каша рисовая молочная протертая, чай.

2-й завтрак: яблоко печеное с сахаром.

Обед: суп перловый с овощами вегетарианский протертый, котлеты мясные паровые с морковным пюре, кисель.

Полдник: отвар шиповника.

Ужин: кнели рыбные паровые с картофельным пюре, запеканка манная со сладкой подливкой, чай.

На ночь: кефир.

# Диета №5П

---

Назначение	хронический панкреатит в период выздоровления после обострения и вне обострения
Цель диеты	нормализовать функцию поджелудочной железы, обеспечить механическое и химическое щажение желудка и кишечника, уменьшить возбудимость желчного пузыря, предупредить жировую инфильтрацию печени и поджелудочной железы
Щажение	Химическое, механическое, термическое
Кулинарная обработка	<ul style="list-style-type: none"><li>- Блюда готовят в основном в протертом и измельченном виде, в воде или на пару, запекают.</li><li>- Исключены жареные, очень холодные и горячие блюда.</li></ul>
Режим питания	<ul style="list-style-type: none"><li>- 5-6 раз в день небольшими порциями</li></ul>

---

## при Диете №5П рекомендуются:

- Пшеничный хлеб из муки 1-го и 2-го сорта, подсушенный или вчерашний, в виде сухарей. Несладкое сухое печенье.
- Вегетарианские супы протертые с картофелем, морковью, кабачками, тыквой; с манной, овсяной, гречневой крупой, рисом, вермишелью.
- Нежирные сорта мяса: говядина, телятина, кролик, курица, индейка. Мясо освобождают от фасций, сухожилий, жира; птицу - от кожи.
- Мясо в отварном или паровом виде, протертое и рубленое (котлеты, кнели, пюре, суфле, бефстроганов и др).
- Нежирные цыплята, кролик, телятина - куском, отварные.
- Нежирная рыба в отварном виде, куском и рубленая.
- Заливная рыба после отваривания.
- Молочные продукты преимущественно пониженной жирности.
- Свежий некислый творог 9% жирности и нежирный, кальцинированный в натуральном виде, паста, паровые и запеченные пудинги.
- Молоко - при переносимости. Кисломолочные напитки.
- Сметана и сливки в блюда.
- Сыр нежирный и не острый.
- Белковые омлеты из 2 яиц, желтки - ограниченно (до 1/2 в день) в блюда.

## при Диете №5П рекомендуются:

- Протертые и полувязкие каши из овсяной, гречневой, манной крупы, риса, сваренные на воде или пополам с молоком.
- Крупяные суфле, пудинги с творогом, запеканки.
- Отварные макаронные изделия.
- Овощи отварные и запеченные в протертом виде. Картофель, морковь, цветная капуста, свекла, кабачки, тыква, зеленый горошек.
- Спелые, мягкие, некислые фрукты и ягоды протертые сырые; запеченные яблоки; протертые компоты из свежих и сухих фруктов, желе, муссы с заменителями сахара или полусладкие на сахаре.
- Молочные; фруктово-ягодные полусладкие подливки; на некрепком овощном отваре. Муку не пассеруют.
- Слабый чай с лимоном, полусладкий с молоком. Отвар шиповника.
- Фруктово-ягодные соки без сахара, разбавленные водой - по переносимости.
- Сливочное масло (30 г), рафинированные растительные масла - (10-15 г) - в блюда.

## при Диете №5П не рекомендуются:

- Ржаной и свежий хлеб, изделия из слоеного и сдобного теста.
- Супы на мясном, рыбном бульоне, отваре грибов и овощей, с пшеном, молочные супы, борщ, щи, холодные (окрошка, свекольник).
- Жирные сорта мяса, утку, гуся; жареное и тушеное, копчености, колбасы, консервы, печень, мозги, почки.
- Жирные виды рыбы, жареную и тушеную, копченую, соленую рыбу, консервы, икру.
- Молочные продукты повышенной жирности и с включением сахара.
- Блюда из цельных яиц, особенно вкрутую, жареные.
- Бобовые, рассыпчатые каши, ограничивают перловую, ячневую, кукурузную крупу, пшено.
- Белокочанная капуста, баклажаны, редька, репа, редис, лук, чеснок, щавель, шпинат, перец сладкий.
- Грибы.
- Закуски.
- Сырые непротертые фрукты и ягоды, виноград, финики, инжир, бананы, кондитерские изделия, шоколад, варенье, мороженное.
- Соусы на мясном, рыбном, грибном бульонах, томатный, все пряности.
- Кофе, какао, газированные и холодные напитки, виноградный сок.
- Другие жиры.

## примерное меню при Диете №5П

1-й завтрак: мясо отварное, каша овсяная молочная, чай.

2-й 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

---

Назначение	больные подагра, мочекаменная болезнь с образованием камней из солей мочевой кислоты (уратурия)
Цель диеты	нормализовать обмен пуринов, уменьшить образование в организме мочевой кислоты и ее солей, сдвигу реакции мочи в щелочную сторону
Щажение	Химическое, термическое
Кулинарная обработка	- Обычная с обязательным отвариванием мяса, птицы, рыбы.
Режим питания	- 3-4 раза в день, в промежутках и натощак — питье рекомендуемых напитков.

---

## при Диете №6 рекомендуются:

- Пшеничный и ржаной хлеб; различные выпечные изделия, кроме сдобных и слоеных.
- Вегетарианские супы и борщи; картофельные, с добавлением круп, молочные, фруктовые супы.
- Нежирные сорта мяса, птицы, рыбы (до трех раз в неделю по 150-200 г отварного мяса или рыбы).
- Молоко, кисломолочные напитки; творог и блюда из него; сметана, сыр.
- Яйца (1 в день любой кулинарной обработки).
- В умеренном количестве любые блюда из круп.
- В большом количестве сырые и в любой кулинарной обработке овощи; блюда из картофеля; соленые и маринованные — ограничено; салаты из свежих и квашеных овощей, фруктов, винегреты; икра овощная.
- На овощном отваре томатный, сметанный, молочный соусы; лимонная кислота, уксус; пряности-ванилин, корица, лавровый лист, укроп, петрушка.
- В большом количестве фрукты и ягоды — сырые и в любой кулинарной обработке; желательны лимоны, грейпфруты.
- Мармелад, пастила, карамель, варенье, мед.
- Кисели молочные; чай с лимоном, молоком; кофе некрепкий с молоком; овощные и фруктовые соки; квасы; отвары шиповника и пшеничных отрубей.
- Сливочное и растительные масла; сало — ограничено.
- Соль — до 10 г в день.



## **при Диете №6 не рекомендуются:**

- Мясные, рыбные, грибные бульоны и соусы.
- Субпродукты (печень, почки, язык, мозги); жирные мясо и птица; колбасы; копчености; соленая рыба, икра; мясные и рыбные консервы.
- Соленые сыры; соленые и острые закуски; перец, горчица.
- Щавель, шпинат, ревень, цветная капуста, грибы; бобовые (горох, фасоль).
- Малина, клюква, брусника, инжир.
- Шоколад.
- Какао, крепкий чай и кофе.

## примерное меню при Диете №6

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

2-й завтрак: отвар шиповника.

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

Полдник: яблоки свежие.

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

На ночь: отвар пшеничных отрубей.

# Диета №7

---

Назначение	острый нефрит в период улучшения состояния и выздоровления (с 3—4-й недели лечения), хронический нефрит вне обострения и недостаточности почек
Цель диеты	умеренное щажение функции почек, уменьшение гипертензии и отеков, улучшение выведения из организма азотистых и других продуктов обмена веществ
Щажение	Химическое, термическое
Кулинарная обработка	- В целом обычная, без механического вмешательства, с умеренным щажением.
Режим питания	- 4 раза в день

---

## при Диете №7 рекомендуются:

- Бессолевой и ограничено-обычный ржаной и пшеничный хлеб; блинчики, оладьи на дрожжах без поваренной соли.
- Вегетарианские с овощами, крупами, картофелем супы; молочные, фруктовые супы с заправкой из сметаны, укропа, петрушки, лимонной кислоты, уксуса, лука после отваривания и пассерования.
- Нежирные сорта мяса, птицы, рыбы; блюда из отварной печени и языка.
- Молоко, сливки, молочнокислые напитки; творог и блюда из него с овощами; сметана; малосоленые сыры — ограничено.
- Яйца (всмятку и омлеты).
- Различные крупы и макаронные изделия в любом приготовлении.
- Овощи и картофель в любой кулинарной обработке; винегреты без солений; салаты из свежих овощей.
- Томатные, молочные, сметанные, фруктовые и овощные сладкие и кислые подливки; специи — ванилин, корица, лимонная кислота, уксус.
- Различные фрукты и ягоды (сырые, вареные).
- Кисели, компоты, желе; чай; некрепкий кофе; овощные и фруктовые соки; отвар шиповника.
- Мед, варенье, карамель.
- Сливочное и растительные масла; свиное сало — ограничено.

## **при Диете №7 не рекомендуются:**

- Соль — категорически запрещена в этой диете.
- Мясные, рыбные, грибные бульоны и соусы; перец, горчица.
- Колбасы, копчености; соленая и вяленая рыба, икра; мясные и овощные консервы; соленые сыры.
- Бобовые; чеснок, редька, редис, щавель, шпинат, ревень, соленые, квашеные овощи, грибы.
- Шоколад, какао.

## примерное меню при Диете №7

1-й завтрак: яйцо всмятку, каша гречневая рассыпчатая, чай.

2-й 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

---

Назначение	острый нефрит в тяжелой форме после разгрузочных дней и средней тяжести с первых дней болезни; хронический нефрит при резко выраженной почечной недостаточности
Цель диеты	максимальное щажение функций почек, улучшение выведения из организма продуктов обмена веществ, уменьшение гипертензии и отеков
Щажение	Химическое, термическое
Кулинарная обработка	- обработка без механического щажения. Отваривание, запекание, легкое обжаривание. Пищу готовят без соли, хлеб бессолевой.
Режим питания	- 5-6 раза в день

---

## при Диете №7А рекомендуются:

- 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.
- Супы с учетом разрешенной жидкости - с саго, овощные, картофельные, фруктовые. Заправляют вываренным пассерованным луком, сметаной, зеленью.
- До 50-60 г брутто нежирной говядины, телятины, мясной и обрезной свинины, кролика, курицы, индейки, рыбы. После отваривания можно запекать или слегка обжаривать куском или рубленые.
- Молочные продукты - 60 г (или больше за счет мяса и рыбы) молока, сливок, сметаны. Творог - при исключении мяса и рыбы.
- Яйца в блюда 1/4 - 1/2 яйца в день или 2-3 раза в неделю (всмятку, омлет).
- Саго, ограниченно - рис, безбелковые макаронные изделия. Крупы на воде и молоке в виде каш, пудингов, запеканок, плова, котлет.
- 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.
- Овощные салаты и винегреты с растительным маслом.
- Разные фрукты и ягоды. Сырые, сушеные, печеные. Кисели, компоты и желе. Сахар, мед, варенье, не шоколадные конфеты.
- Кислосладкие соусы, томатный, сметанный, овощные и фруктовые подливки, ванилин, корица, лимонная кислота. Вываренный, поджаренный лук.
- Слабый чай с лимоном, соки фруктов и ягод, томатный, отвар шиповника.
- Сливочное несоленое, коровье топленое, растительные масла.



## **при Диете №7А не рекомендуются:**

- Обычный хлеб, мучные изделия с добавлением соли.
- Супы мясные, рыбные и грибные бульоны, молочные, крупяные (кроме саго) и бобовые.
- Все мясо и рыбопродукты.
- Сыр.
- Другие крупы и макаронные изделия, бобовые.
- Соленые, маринованные и квашенные овощи, бобовые, шпинат, щавель, цветную капусту, грибы, редьку, чеснок.
- Шоколад, молочный кисель, мороженое.
- Мясной, рыбный и грибной соусы, перец, горчицу, хрен.
- Какао, натуральный кофе, минеральные воды, богатые натрием.
- Другие жиры.

## примерное меню при Диете №7А

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

2-й 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.

# Диета №7Б

---

Назначение	острый нефрит после диеты № 7А или сразу же при легкой форме; хронический нефрит с умеренно выраженной недостаточностью почек
Цель диеты	максимальное щажение функции почек, улучшение выведения из организма продуктов обмена веществ, уменьшение артериальной гипертензии и отеков
Щажение	Химическое, термическое
Кулинарная обработка	- обработка без механического щажения. Отваривание, запекание, легкое обжаривание. Пищу готовят без соли, хлеб бессолевой.
Режим питания	- 5-6 раза в день

---

## при Диете №7Б рекомендуются:

- 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.
- Супы с учетом разрешенной жидкости - с саго, овощные, картофельные, фруктовые. Заправляют вываренным пассерованным луком, сметаной, зеленью.
- До 50-60 г брутто нежирной говядины, телятины, мясной и обрезной свинины, кролика, курицы, индейки, рыбы. После отваривания можно запекать или слегка обжаривать куском или рубленые.
- Молочные продукты - 60 г (или больше за счет мяса и рыбы) молока, сливок, сметаны. Творог - при исключении мяса и рыбы.
- Яйца в блюда 1/4 - 1/2 яйца в день или 2-3 раза в неделю (всмятку, омлет).
- Саго, ограниченно - рис, безбелковые макаронные изделия. Крупы на воде и молоке в виде каш, пудингов, запеканок, плова, котлет.
- 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.
- Овощные салаты и винегреты с растительным маслом.
- Разные фрукты и ягоды. Сырые, сушеные, печеные. Кисели, компоты и желе. Сахар, мед, варенье, не шоколадные конфеты.
- Кислосладкие соусы, томатный, сметанный, овощные и фруктовые подливки, ванилин, корица, лимонная кислота. Вываренный, поджаренный лук.
- Слабый чай с лимоном, соки фруктов и ягод, томатный, отвар шиповника.
- Сливочное несоленое, коровье топленое, растительные масла.

## **при Диете №7Б не рекомендуются:**

- Обычный хлеб, мучные изделия с добавлением соли.
- Супы мясные, рыбные и грибные бульоны, молочные, крупяные (кроме саго) и бобовые.
- Все мясо и рыбопродукты.
- Сыр.
- Другие крупы и макаронные изделия, бобовые.
- Соленые, маринованные и квашенные овощи, бобовые, шпинат, щавель, цветную капусту, грибы, редьку, чеснок.
- Шоколад, молочный кисель, мороженое.
- Мясной, рыбный и грибной соусы, перец, горчицу, хрен.
- Какао, натуральный кофе, минеральные воды, богатые натрием.
- Другие жиры.

## **примерное меню при Диете №7Б**

1-й завтрак: салат овощной с растительным маслом, пудинг из риса с яблоками, чай.

2-й завтрак: морковь тертая сырая с сахаром.

Обед: суп из сборных овощей, кура отварная в молочном соусе, отварной картофель, компот из сухофруктов.

Полдник: отвар пшеничных отрубей с сахаром.

Ужин: 1 яйцо всмятку, оладьи из яблок, чай. На ночь: сок фруктовый.

# Диета №7В

---

Назначение	нефротический синдром при хронических заболеваниях почек и других заболеваниях.
Цель диеты	восполнить теряемые с мочой белки, способствовать нормализации обмена белков, жиров, холестерина, уменьшить отеки
Щажение	Химическое
Кулинарная обработка	- обработка без механического щажения. Мясо и рыбу отваривают. Пищу готовят без поваренной соли. Температура блюд обычная.
Режим питания	- 5-6 раза в день

---

## при Диете №7В рекомендуются:

- Хлеб бессолевой, выпеченные изделия без соли и соды, с добавлением пшеничных отрубей.
- Супы вегетарианские с крупой, овощами, молочные, фруктовые.
- Нежирные сорта говядины, телятины, свинины, баранины, кролика, курицы, индейки в вареном виде или с последующим запеканием, обжариванием, куском и рубленые.
- Нежирные виды рыбы. Куском и рубленые, вареные или с последующим запеканием, обжариванием. Продукты моря.
- Молоко и кисломолочные напитки, особенно пониженной жирности, творог нежирный и блюда из него (пудинги, ленивые вареники и др.). Ограничивают сметану и сливки.
- Белковые омлеты. 1 яйцо для приготовления блюд. Ограничивают желтки.
- Различные блюда из разных круп и макаронных изделий (каши на воде и молоке, пудинги, крупеники, плов и др.).
- Блюда из картофеля, моркови, капусты белокочанной, тыквы, кабачков, свеклы, зеленого горошка. Томаты, огурцы, лук зеленый, салат, укроп, петрушка, редис.
- Винегреты, овощные салаты с растительным маслом, салаты с отварным мясом, рыбой, продуктами моря. Отварная заливная рыба.
- Любые фрукты и ягоды - сырые в виде различных блюд. Молочные кисели, желе. Меренги, снежки. Сахар и кондитерские изделия ограничивают. Мед вместо сахара.
- Соусы: молочный, сметанный, томатный, соус-маринад, овощной. Сладкие и кислые овощные и фруктовые подливки. Лимонная кислота, ванилин. Укроп, петрушка.
- Чай с лимоном, молоком, некрепкий кофе с молоком. Свежие соки из овощей, фруктов, ягод. Отвар шиповника и пшеничных отрубей.
- Сливочное несоленое, коровье топленое, растительные масла.



## **при Диете №7В не рекомендуются:**

- Обычный хлеб, сдобное и слоеное тесто.
- Мясные, рыбные и грибные бульоны.
- Жирные виды и сорта мяса, печень, почки, мозги, колбасы, копчености, консервы.
- Жирные виды рыбы, соленую, копченую рыбу, консервы, икру.
- Соленые, острые сыры.
- Редька, чеснок, щавель, шпинат, овощные консервы, соленые овощи.
- Колбасы, копчености, сыр; все консервы, икру.
- Шоколад, кремовые изделия.
- Мясные, рыбные, грибные соусы, хрен, горчицу, перец.
- Какао, богатые натрием минеральные воды.
- Другие жиры.

## **примерное меню при Диете №7В**

1-й завтрак: салат овощной с пастой «океан» на растительном масле, омлет белковый, чай с молоком.

2-й 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 из нежирного творога, чай.

На ночь: кефир.

# Диета №7Г

---

Назначение	Рекомендуется больным с терминальной стадией недостаточности почек при гемодиализе — очищении крови больного с помощью «искусственной почки».
Цель диеты	профилактическая
Щажение	Химическое
Кулинарная обработка	Пищу готовят без соли, хлеб бессолевой. Необходима умеренное ограничение белков (в основном растительных) и калия, резкое ограничение натрия хлорида и значительное уменьшение свободной жидкости. Ограничивают богатые калием продукты.
Режим питания	- 6 раз в день

---

## примерное меню при Диете №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

---

Назначение	ожирение как основное заболевание или сопутствующее при других болезнях, не требующих специальных диет. Для нормализации пищеварения
Цель диеты	воздействие на обмен веществ для устранения избыточных отложений жиров.
Щажение	Химическое
Кулинарная обработка	- Готовят вареные, тушеные, запеченные блюда. - Жареные, протертые и рубленые изделия нежелательны.
Режим питания	- 5-6 раз в день с достаточным объемом пищи для чувства насыщения.

---

## при Диете №8 рекомендуются:

- Ржаной и пшеничный хлеб из муки грубого помола; белково-пшеничный, белково-отрубяной хлеб.
- Супы — ограничено на слабом обезжиренном мясном и рыбном бульонах с овощами.
- Только нежирные сорта мяса, птицы, рыбы, преимущественно отварные; низкожировые колбасы; продукты моря.
- Нежирные молоко и молочнокислые напитки; нежирный творог; сметана — в блюда; нежирные сыры — ограничено.
- Яйца (вкрутую, омлеты с овощами).
- Ограничено крупы для добавления в овощные супы; рассыпчатые каши за счет уменьшения хлеба.
- Овощи — широко во всех видах, частью обязательно сырыми; все виды капусты; квашеная капуста - после промывания; блюда из картофеля — ограничено.
- Томатный, красный, белый с овощами, грибной соусы; уксус.
- Сырые и вареные фрукты и ягоды кислых сортов.
- Чай, кофе черный или с молоком (без сахара); мало-сладкие фруктовые и овощные соки.
- Сливочное масло, растительные масла — в блюда ограничено; маргарин малокалорийный.
- Соль — 10 г в день.
- Заменители сахара для сладких блюд и напитков.

## **при Диете №8 не рекомендуются:**

- Хлеб и изделия из пшеничной муки высшего и первого сорта; сдобного и слоеного теста.
- Супы из круп, макаронных изделий, картофеля; жирные и крепкие бульоны.
- Жирные сорта мяса и рыбы; утка, гусь; большинство вареных колбас и сосисок; копчености; мясные и рыбные консервы; соленая рыба, икра.
- Острые закуски и соусы; майонез; пряности.
- Жирный творог, сладкие творожные сырки; сливки; соленые сыры.
- Рис, манная крупа, макаронные изделия.
- Виноград (см. Виноградная лоза), изюм, инжир, финики, бананы; сладкие фрукты.
- Сахар, кондитерские изделия; варенье, мороженое.
- Сладкие фруктовые и ягодные соки, какао.

## примерное меню при Диете №8

1-й завтрак; салат овощной с растительным маслом, творог нежирный, чай.

2-й завтрак: яблоки свежие.

Обед: борщ вегетарианский со сметаной (1/2 порции), мясо отварное, капуста тушеная с растительным маслом, компот из сухофруктов без сахара.

Полдник: творог нежирный с молоком.

Ужин: рыба отварная, рагу из овощей, чай.

На ночь: кефир нежирный.



# Диета №9

---

Назначение	сахарный диабет легкой и средней тяжести. Для нормализации пищеварения и пищевых процессов
Цель диеты	способствовать нормализации углеводного обмена и предупредить нарушения жирового и других обменов веществ
Щажение	Химическое
Кулинарная обработка	- Предпочтительнее вареные и запеченные блюда, реже — жареные и тушеные.
Режим питания	- 4-5 раз в день с четкой фиксацией часов приемов пищи и распределением углеводов в течение дня с учетом принятия инсулина

---

## при Диете №9 рекомендуются:

- Хлеб ржаной, ржано-пшеничный и пшеничный из муки второго сорта, белково-отрубной, белково-пшеничный, зерновой; несдобные мучные изделия, желательно из муки грубого помола.
- Супы из разных овощей; щи, борщ, свекольник, окрошка мясная и овощная; слабые нежирные мясные и рыбные бульоны с овощами, разрешенными крупами, бобовыми, картофелем, фрикадельками; супы с манной крупой, рисом, лапшой — резко ограничено.
- Нежирные сорта мяса, птицы, рыбы; колбаса диабетическая, диетическая, говяжья; язык отварной; печень — ограничено; нежирный говяжий студень; рыбные консервы в собственном соку или с томатной заливкой; вымоченная сельдь.
- Молоко, кисломолочные напитки; нежирный творог и блюда из него; сметана-ограниченно; несоленый нежирный сыр.
- Яйца (всмятку, омлеты; желтки — ограничивают).
- Каши из гречневой, ячневой, пшенной, перловой овсяной круп; бобовых; рис, манная крупа, макаронные изделия-резко ограничено.

## **при Диете №9 рекомендуются:**

- Овощи сырые и вареные, реже запеченные (кабачки, тыква, редис, огурцы, томаты, баклажаны); картофель, морковь — ограничено; маринованные и не очень соленые овощи — ограничено.
- Винегреты, салаты из свежих овощей; икра овощная; салаты из морепродуктов; нежирные на слабых мясных, рыбных, грибных бульонах, овощном отваре, томатные соусы; перец, хрен, горчица — ограничено.
- Свежие фрукты и ягоды кисло-сладких сортов в любом виде.
- Компоты; чай, кофе с молоком; овощные соки; соки диетические на ксилите; отвар шиповника.
- Конфеты на ксилите, сорбите, сахарине; мед — ограничено.
- Масло бутербродное; растительные масла — в блюда; низкокалорийный маргарин; свиное сало - ограничено.
- Соль — до 12 г в день.

## **при Диете №9 не рекомендуются:**

- Мучные изделия из муки высшего сорта, сдобного и слоеного теста.
- Крепкие жирные бульоны.
- Жирные сорта мяса и вареных колбас; утка, гусь; жирная и соленая рыба; копчености; мясные консервы; жирные соусы.
- Жирные сыры; сладкие творожные сырки.
- Сахар, конфеты, мороженое, пирожные.
- Виноград, изюм, бананы, инжир, финики.
- Виноградные и другие сладкие соки; безалкогольные напитки на сахаре.
- Кулинарные жиры.

## примерное меню при Диете №9

1-й завтрак: творог нежирный с молоком, каша гречневая рассыпчатая, чай.

2-й завтрак: отвар пшеничных отрубей.

Обед: щи из свежей капусты вегетарианский 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.