

Диеты по М.И. Певзнеру

Мануил Исаакович Певзнер

Pevsner Manuil Isaakovich



Diet № 1

- Цель: назначается при нарушениях работы желудка и двенадцатиперстной кишки, наиболее уместна к применению на первых стадиях заболеваний.
- Рекомендованные блюда: В этот период рекомендуются мягкие каши, овощные супы и молочные продукты. Категорически противопоказано употреблять холодную и горячую пищу, чтобы не навредить стенкам кишечника.
- Противопоказано:
- Вышеуказанное лечебное питание разделено на подкатегории 1а и 1б, которые разработаны специально для уменьшения симптомов гастрита и язвы.
- Среднесуточная норма калорий такого рациона: 2400 и 2600.
- Максимальная длительность диеты: две недели.

Diet № 1

- Рекомендованные блюда:
 - молочные продукты с пониженной жирностью и кислотностью;
 - омлет;
 - паровое мясо;
 - овощное пюре;
 - крупы;
 - мягкие фрукты;
 - горячие напитки и вода.
- Противопоказано:
 - жирная пища;
 - мучное;
 - сыр;
 - шоколад;
 - кислые ягоды;
 - мороженое;
 - сладкие и кислые напитки;
 - кофе;
 - алкоголь.

Diet № 1. Примерный рацион

- Завтрак: пожарить яичницу и сделать некрепкий чай без сахара.
- Обед: приготовить рагу из овощей, добавив к ним рыбные котлеты.
- Ужин: сделать овощной салат в сочетании биточков из нежирного мяса.
- За три часа до сна Стол 1 «рекомендует» съесть яблочное пюре.

Diet № 1. Примерный рацион



Diet № 2

- Цель: применяется при хронических заболеваниях желудочно-кишечного тракта и печени.
- Рекомендовано употреблять теплую вареную пищу небольшими порциями. Также в список разрешенного входят чай, творог, нежирное мясо, белый хлеб, фрукты, овощи, неострые супы, каши.
- Запрещенные блюда включают в себя жареное, копченое и сладкое.

Diet № 2

- **Рекомендуемые продукты :**

- супы на обезжиренном бульоне;
- мучное из высших сортов пшеницы;
- нежирное мясо;
- нежирная рыба;
- жареные и приготовленные на пару яйца;
- молочные каши;
- овощи в сыром, вареном и тушеном виде;

- **Продукты, которые есть категорически нельзя:**

- мучные изделия из слоеного теста;
- жирное мясо;
- копченая рыба;
- вареные яйца

Diet № 2. Примерный рацион

- Завтрак: сварить манную кашу и выпить чашечку кофе со сливками;
- Обед: приготовить картофельное пюре в сочетании с котлетами из нежирного мяса;
- Ужин: небольшую порцию творога со сметаной запить яблочным компотом.

Diet № 2. Примерный рацион



Diet № 3

- Цель: лечение запоров.
- Рекомендовано:
 - кефир, творог, овощи, нежирное мясо, куриные яйца.
- Противопоказано:
 - молочные каши;
 - мучные изделия;
 - торты, мороженое, шоколад;
 - жирное мясо;
 - кислые фрукты;
 - острые соусы;
 - крепкие горячие напитки.

Diet № 3. Примерное меню

- **Завтрак:** яичница, суп со сметаной и чашка теплого чая без сахара;
- **Обед:** тушеный овощи и стакан фруктового компота;
- **Ужин:** гречневая каша в сочетании с жареной рыбой запить свежавыжатым морковным соком.

Diet № 3. Примерное меню



Diet № 4

- Правильное питание Стол номер 4 показано при заболеваниях кишечника.
- Подкатегории диеты 4а и 4б применяются с целью лечения колита и хронического его обострения,
- 4в назначается в период выздоровления.
- К употреблению рекомендуется пища исключительно в теплом виде, предпочтительнее каши, пюре и вареные овощи. Необходимо шестиразовое питание, маленькими порциями.

Diet № 5

- Лечебная диета Певзнера под названием [Стол 5](#) предназначена для нормализации работы печени. Также вышеуказанное правильное питание в обязательном порядке рекомендуется после удаления желчного пузыря. Перечень ингредиентов, входящих в меню (овощи, авокадо, нежирные бульоны и супы), способствует восстановлению организма после перенесения операции в кратчайшие сроки. [Диета 5а](#) рекомендуется к применению при наличии хронического панкреатита.

Diet № 6

- Стол 6 по Певзнеру назначается при мочекаменных и почечнокаменных болезнях. Суть методики заключается в шестиразовом питании, дробными порциями. Меню в обязательном порядке должно содержать овощные салаты, кисломолочные продукты, ягоды и фрукты. Кондитерские и мучные изделия, а также копчености и колбаса в данном случае негативно повлияют на нервную систему, что в свою очередь ухудшит ваше состояние.

Diet № 7

- Правильное питание под названием Стол 7 показано при заболевании почек. Данная методика Певзнера поделена на подкатегории, которые в свою очередь тоже имеют непосредственное отношение к почечному недугу. К примеру, 7а назначается при обострении почечных болезней, а 7б предназначено для восстановления организма после перенесенного недуга.

Diet № 8

- Если вы уже давно страдаете от ожирения, а многочисленные испробованные методики похудения результатов не дают, диета Стол номер 8 по Певзнеру поможет вам избавиться от этой болезни в кратчайшие сроки, путем отказа от высококалорийной пищи (жирное мясо, белый хлеб, газированные напитки и сладости). Кроме того, данная лечебная методика приписывается и детям, страдающим от лишнего веса.

Diet № 9

- Лечебная диета Стол номер 9 по Певзнеру назначается больным, находящимся на ранних стадиях сахарного диабета. Уменьшить уровень сахара в крови помогут обезжиренный творог, грибные соусы, нежирные виды рыбы, капуста, помидоры, огурцы. Соблюдая эту диету, в обязательном порядке следует придерживаться шестиразового питания, включающего маленькие сбалансированные порции.

Diet № 10

- Стол 10 предназначен для лечения сердечно-сосудистой недостаточности. Главное, не употребляйте продукты, негативно влияющие на центральную нервную систему — сдоба и слоеное тесто, сладкие, алкогольные и газированные напитки, фастфуд, полуфабрикаты и кондитерские изделия. Среднесуточная норма калорийности — 2000. Вышеуказанная методика Певзнера делится на 10с — при наличии атеросклероза сосудов и 10г — для лечения гипертонии.

Diet № 11

- Диета Стол 11 по Певзнеру направлена на лечение разновидностей туберкулеза. Также питание по ее меню способствует повышению гемоглобина и полезно к применению в период беременности. На данном этапе лечения полезны будут нежирные виды рыбы и мяса, молочные продукты, крупы, овощи и фрукты.

Diet № 12

- Следующая методика, под номером 12 по Певзнеру, предназначена для восстановления нервной системы. Разумеется, под строгим запретом продукты, возбуждающие ее. По большей части, это острая пища, жаренная, жирная, алкогольные напитки и кофе. Разрешены к употреблению нежирные молочные продукты, куриные яйца, шоколад в умеренном количестве и сухофрукты.
- Дабы ваша нервная система вновь пришла в норму, старайтесь ежедневно употреблять до 350 грамм углеводов, 70 г — жиров и около ста грамм белков. Среднесуточная норма калорийности данной диеты — от 2300 до 2400.

Diet № 13

- Диета Стол 13 предназначена для лечения различного рода инфекционных заболеваний. Среднесуточная норма такого рациона составляет около 2200 калорий. Согласно методике Певзнера, в вышеуказанный период категорически противопоказано употреблять блюда в запеченном, тушеном и жаренном виде.

Diet № 14

- Стол номер 14 по Певзнеру, так же как и номер 6, разработана с целью избавления от камней в моче. Энергетическая ценность такого рода питания составляет от 2700 до 3100 килокалорий в день. При этом, в сутки должно быть употреблено около ста граммов белков и жиров и порядка 400 г — углеводов. Прием пищи — 4 раза в день. При лечении мочекаменных заболеваний, блюда разрешено употреблять в любом виде.

Diet № 15

- Заключительная [диета Стол номер 15 по Певзнеру](#) разработана для правильного перехода от лечебного питания к обычному. Дабы восстановить силы после лечения, рекомендуются к употреблению бульоны, каши, яйца, овощи и фрукты, горячие напитки. Также часто данная методика назначается по выходу из любой другой диеты, дабы человек сразу не «накидывался» на привычные высококалорийные продукты питания, вводя их в рацион постепенно.

