

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«КРАСНОДАРСКИЙ КРАЕВОЙ БАЗОВЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»  
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

# Презентация на тему: «Низкобелковая диета»

**Выполнила:** студентка 2 курса группы А-21  
Специальности «Сестринское дело»  
Корж Марина Витальевна

**Преподаватель:** Сосновская Анна Карловна

Краснодар 2017

Безбелковая диета основывается на исключении из рациона макронутриента белка. Данная система питания уместна при заболевании почек, печени, сердца, сосудов, сахарном диабете, артрите, а также онкологических новообразованиях.



- Здоровым людям соблюдать безбелковую диету рекомендуется 3-4 дня в месяц в виде разгрузочных дней. Это позволит ощутить на себе ее способность очистить организм и не оказать негативное воздействие на работу органов.
- Спортсмены, культуристы и все, кто ведет активный образ жизни, должны обратить внимание на то, что исключение белка из ежедневного меню приведет к износу мышечных тканей! Поэтому для вышеуказанных категорий людей низкобелковая диета категорически противопоказана!



# Общие правила питания:

- Основное — ограничение потребления животного белка.
- Уменьшение фосфорсодержащих продуктов, соли и жидкости. Все блюда готовятся без соли и разрешено ее употребление 1,5–2,5 г в день в составе готовых блюд.
- Дробный режим питания.
- Контроль потребления калия и магния.
- Повышенная энергоценность рациона — не менее 3000-3500 ккал за счет жиров и углеводов.
- Увеличение ненасыщенных жирных кислот (растительные масла и орехи, если нет ограничений калия и фосфора).
- Адекватное потребление витаминов.
- Кулинарная обработка — запекание, отваривание, обжаривание без выраженной корочки.
- Ограничение или исключение азотистых экстрактивных веществ, крепкого кофе, алкоголя, шоколада, чая, какао и соленых закусок.

## Диета с низким содержанием белка предусматривает употребление:

- Безбелкового хлеба из кукурузного крахмала до 300 г в день. Этот хлеб является и бессолевым.
- Вегетарианских супов крупяных и овощных в количестве 250 мл на порцию.
- Нежирной говядины, курицы, индейки в вареном виде, а также запеченном или обжаренном виде после отваривания, в результате которого удаляются азотистые вещества. Средняя порция мяса 60 г.
- Нежирной рыбы — способы приготовления и порция такие же.
- Несоленого сливочного и растительного масел.
- Блюда готовятся без соли.





## Диета с низким содержанием белка предусматривает употребление:

- Овощей — морковь, укроп, огурцы, цветная капуста, зеленый лук, листовые салаты, петрушка, картофель, капуста. Если больному показана низко калиевая диета, овощи вымачивают, затем отваривают, несколько раз сливая воду, после этого можно протушить или запечь.
- Круп, бобовых и макаронных изделий в ограниченном количестве в виду содержания белка, калия и фосфора. Рекомендованы блюда из саго. Обычные крупы необходимо вымачивать перед приготовлением блюд.
- Макароны и рис содержат меньше калия, чем картофель.



# Диета с низким содержанием белка предусматривает употребление:

- Молока и кисломолочных продуктов, если нет ограничений в отношении фосфора и белка. Их можно употреблять 200-300 г за день. В небольшом количестве (до 50 г) можно употреблять творог, если не предписано врачом его исключение.
- Некрепкого чая, травяных чаев, настоя шиповника. Возможность употребления фруктовых соков из-за наличия в них калия оговаривается с врачом.
- Ягод и фруктов в натуральном виде и вареном. Если необходимо ограничение калия резко ограничиваются или исключаются из рациона фрукты с его высоким содержанием (апельсины, мандарины, бананы, курага, изюм, инжир). Содержание калия несколько уменьшается при отваривании фруктов.



# Полностью или частично ограниченные продукты:

- Бульоны (рыбные, мясные и грибные).
- Животные жиры.
- Соленые продукты: консервы, сыры, чипсы, колбасы, соусы, кетчупы, соленые орешки, маринады, концентраты супов, бульонные кубики, маргарин, масло соленое.
- Алкоголь и напитки с газом.





# Полностью или частично ограниченные продукты:

- Калий содержащие продукты: щавель, бананы, кофе, сухое молоко, пшенная каша, карри, соки фруктов, рыба, мясо, шоколад, ревень, авокадо, семечки, кунжут, сухофрукты, картофель, многие орехи (прежде всего миндаль, арахис, кедровые), арахисовое масло и паста, вино, пиво, петрушка, томаты (и продукты из них — кетчуп, соус, сок), шпинат, яблочный сок и сироп, свекла, артишок, соевые продукты, соя, грибы, фасоль, чечевица.
- Фосфорсодержащие продукты: молоко, сыры, печень, почки, рыба, икра рыб, шоколад, грибы, отруби, орехи, семечки.



## Придерживаясь низкобелкового рациона реально добиться:

- снижения кислотности;
- нормализации уровня глюкозы и холестерина в крови;
- улучшение кровообращения;
- выведения солевых камней из почек, а также продуктов метаболизма протеинов;
- снижения веса (за счет уменьшения межклеточной жидкости).



**Спасибо за  
внимание!**