

БОУ ОО «Медицинский колледж»

Тема: «Характеристика
основных стандартных
лечебных диет»

Дисциплина: Сестринское дело в терапии
с курсом ПМП

Специальность: сестринское дело

Преподаватель: Гусина В.И.



Лечебное питание - диетотерапия - важнейший элемент комплексной терапии. Обычно оно назначается в сочетании с другими видами терапии (фармакологические препараты, физиотерапевтические процедуры).

- Лечебное питание строится в виде суточных пищевых рационов, именуемых диетами. Диетический режим зависит от характера заболевания, его стадии, состояния пациента.



Законы рационального питания

Пирамида питания

Любая диета должна характеризоваться следующими основными принципами лечебного питания:

- 1. Калорийностью и химическим составом (определенное количество белков, жиров, углеводов, минеральных веществ, витаминов).
- 2. Физическими свойствами пищи (объем, масса, консистенция, температура).
- 3. Достаточно полным перечнем разрешенных продуктов.
- 4. Особенностью кулинарной обработки пищи.
- 5. Режимом питания.

Принцип "щажения"

- - он предусматривает исключение факторов питания, которые способствуют раздражению какого-либо органа и поддержанию патологического процесса (механических, термических, химических раздражителей). Это основной принцип в диетотерапии заболеваний органов пищеварения.

Принцип "тренировки"

- - заключается в расширении первоначальной строгой диеты, которая в том или ином отношении является односторонней, а значит и не полноценной. Часто он осуществляется при помощи назначения разгрузочных (контрастных) диет. Они основаны на ограничении калорийности или связаны с перестройкой химического состава рациона. Они обеспечивают щажение, а также коррекцию обменных нарушений. Их назначают 1 раз в 7-10 дней.

Принцип "коррекции"

- - уменьшение или исключение из диеты каких-либо продуктов (веществ) способствующих развитию заболевания. Пример - сахарный диабет. Иногда одна коррекция диетой приводит к нормализации сахара в крови при этом заболевании.

Характеристика основных стандартных лечебных диет

Приказ МЗ РФ № 330 от 05.08.2003 г. «О мерах по совершенствованию лечебного питания в лечебно-профилактических учреждениях Российской Федерации».



Питайтесь рационально!

Основной вариант стандартной диеты «ОВД»

- **Показания к применению:** Хронический гастрит в стадии ремиссии; ЯБ желудка и 12-перстной кишки в стадии ремиссии; хронические заболевания кишечника с преобладанием синдрома раздраженного кишечника, с преимущественными запорами; острый холецистит и острый гепатит в стадии выздоровления; хронический гепатит с нерезко выраженными признаками функциональной недостаточности печени; хронический холецистит и ЖКБ; подагра, мочекислый диатез, нефролитиаз, гиперурикемия, фосфатурия; СД 2 типа без сопутствующей избыточной массы тела и ожирения; заболевания ССС с нерезким нарушением кровообращения, гипертоническая болезнь, ИБС, атеросклероз венечных артерий сердца, мозговых и периферических сосудов; острые инфекционные заболевания; лихорадочные состояния.

**Данная диета должна заменить 1; 2; 3; 5;
6; 7; 9; 10; 13; 14; 15 номерные диеты.**

- **Цель назначения:** нормализация секреторной деятельности ЖКТ, нормализация двигательной активности кишечника, функций печени и желчного пузыря, создание условий для нормализации обмена веществ организма и быстрого выведения токсических продуктов обмена (шлаков), разгрузка ССС, нормализация холестерина и межуточного обмена веществ, повышение защитных сил и адаптационных возможностей организма.

Общая характеристика диеты:

- диета с физиологическим содержанием белков, жиров и углеводов, обогащенная витаминами и минеральными веществами, растительной клетчаткой. При назначении диеты больным сахарным диабетом сахар исключается (рафинированные углеводы). В диете ограничиваются экстрактивные вещества, продукты богатые эфирными маслами, исключаются острые приправы, копчености, щавель, шпинат.

Энергоценность рациона:

2170—2400 ккал.

- **Химический состав:** Белки 85-90 г (40-45 г из них животного происхождения), Жиры 70—80 г (25— 0 г из них — растительных), Углеводы 300—330 г (30—40 г — простые углеводы), поваренная соль 6—8 г/день, свободной жидкости 1,5—2 л.

Кулинарная обработка:

- пища готовится в отварном виде или на пару, используется запекание.
- **Режим питания:** пищу принимают дробно 4—6 раз в сутки. Температура горячих блюд не более 60—65°С, холодных блюд — не ниже 15°С.

исключаемые продукты и блюда:

- **1. Хлебобулочные изделия.**

Рекомендуются: хлеб пшеничный и ржаной вчерашней выпечки, не сдобные изделия, сухой бисквит, не сдобное печенье. Исключаются: изделия из сдобного и слоеного теста, пирожные, торты с кремом, жареные изделия из теста, свежий хлеб.

2. Мясо и птица.

- Рекомендуются: нежирные сорта мяса (говядина, телятина, кролик), курица и индейка (без кожи), бефстроганов из отварного мяса, паровые котлеты, кнели, фрикадели, отварное мясо кусочком, докторская и диетическая колбасы, молочные сосиски. Исключаются: жирные и жилистые сорта мяса (баранина, свинина), утка, гусь, консервы, копчености, жареные блюда из мяса.

3. Рыба.

- Рекомендуются: нежирные виды без кожи куском или в виде изделий из котлетной массы в отварном или паровом виде. Исключаются: жирные сорта рыб, соленые, копченые, жареные изделия.
- 4. **Яйца.** Рекомендуются: всмятку, паровой омлет. Исключаются: яйца вкрутую, жареные блюда.

5. Молочные продукты:

- Рекомендуются: молоко цельное, кисломолочные свежие напитки, некислая сметана в блюда, творог и блюда из него (ленивые, запеканки). Исключаются: молочные продукты с высокой кислотностью, острые и соленые сыры, сливки.
- **6. Жиры.** Рекомендуются: сливочное масло и растительные масла. Исключаются: топленое масло, тугоплавкие жиры, маргарин, кулинарные жиры.

7. Крупы, макаронные изделия.

- Рекомендуются: овсяная «Геркулес», гречневая, рисовая, манная, пшеничная, пшенная, кукурузная, вермишель. Исключаются: бобовые.
- **8. Овощи.** Рекомендуются: свекла, картофель, морковь, цветная капуста, зеленый горошек, кабачки, тыква, спелые помидоры, сладкий перец, огурцы, капуста, лук (после удаления эфирных масел). Овощи с мягкой клетчаткой можно давать в сыром виде, остальные в отварном или запеченном. Исключаются: редька, щавель, шпинат, чеснок, соленые и маринованные овощи.

9. Супы.

- Рекомендуются: молочные, вегетарианские, борщ, супы с различными крупами. Исключаются: на крепких бульонах, окрошка.
- 10. **Плоды.** Рекомендуются: спелые фрукты в свежем виде, а так же в виде пюре, муссов, компотов. Печеные яблоки (без кожицы). Сухофрукты. Зефир, пастила, сахар, варенье (кроме больных сахарным диабетом). Исключаются: шоколад, халва, ягоды с грубой косточкой и кожицей кислые и неспелые фрукты.

11. Соусы и пряности.

- Рекомендуются: молочные соусы, укроп, петрушка в блюда, сметанные соусы.
Исключаются: прочие и пряности.
- **12. Напитки.** Рекомендуются: некрепкие чай, кофе, какао на молоке, фруктово-ягодные соки, отвар шиповника.
Исключаются: квас, газированные напитки, холодные и кислые напитки.
-



Вариант диет с механическим и химическим щажением «ЩД»

- **Показания к применению:** ЯБ желудка и 12-перстной кишки в стадии обострения и нестойкой ремиссии. Острый гастрит. Хронический гастрит с сохраненной и высокой кислотностью в стадии нерезкого обострения. Гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь. Нарушение функции жевательного аппарата. Острый панкреатит в стадии затухающего обострения. Выраженное обострение хронического панкреатита. В период выздоровления после инфекций, после операций (не на внутренних органах).

Данная диета заменяет 16, 46, 4в, 5п (1 вариант) номерные диеты.

- **Цель назначения:** Путем умеренного механического, химического и термического щажения способствовать ликвидации воспалительного процесса, способствовать **репарации**, нормализации функционального состояния органов желудочно-кишечного тракта, снижению их рефлекторной возбудимости.

Общая характеристика диеты:

- диета с физиологическим содержанием белков, жиров и углеводов, обогащенная витаминами, минеральными веществами с умеренным ограничением химических и механических раздражителей слизистой оболочки рецепторного аппарата желудочно - кишечного тракта. Исключаются острые закуски, приправы и пряности.

Энергетическая ценность - 2170—2480 ккал.

- **Химический состав:** Белки 85-90 г (из них 40-45 г - животные), Жиры 70-80 г (из них 25—30 г — растительные), Углеводы 300—350 г (из них 50-60 — простые), поваренной соли 6—8 г/сутки, свободной жидкости 1,5-2л.

Кулинарная обработка:

- блюда готовятся в отварном виде или на пару, протертые и не протертые.
- **Режим питания:** Температура горячих блюд 60-65 °С, холодных - не ниже 15°С. Пищу принимают дробно 5—6 раз в сутки.

Рекомендуемые и исключаемые продукты и блюда:

- **1. Хлебобулочные изделия.** Рекомендуются: хлеб пшеничный вчерашней выпечки, сухой бисквит, сухое печенье, сухари из пшеничного хлеба. Исключаются: свежая выпечка, хлеб ржаной.
- **2. Мясо и птица.** Рекомендуются: нежирная говядина, курица и индейка (без кожи), в рубленном и протертом виде, отварная и приготовленная на пару, диетическая, докторская колбаса, молочные сосиски. Исключаются: жирные сорта мяса (баранина, свинина), утка, гусь, консервы, копчености, жареные блюда из мяса.

3. Рыба.

- Рекомендуются: нежирные сорта в виде суфле, кнелей в отварном или паровом виде, иногда можно приготовить кусочком. Исключаются: жирные сорта рыб, соленые, жареные изделия.
- 4. **Яйца.** Рекомендуются: всмятку, паровые и белковый омлеты.
Исключаются: яйца вкрутую, жареные.

5. Молочные продукты:

- Рекомендуются: молоко в блюдах, молоко цельное по переносимости, творог свежеприготовленный некислый в виде пасты, паровые пудинги, кисломолочные напитки некислые (кислотность по Тернеру не более 90°), ацидофилин, простокваша, кальцинированный творог, неострые мягкие сыры. Исключаются: сметана в натуральном виде, острые и соленые молочные продукты, сливки.
- **6. Жиры.** Рекомендуются: сливочное масло и растительные масла в блюда. Исключаются: тугоплавкие жиры, маргарин, кулинарные жиры.

7. Крупы.

- Рекомендуются: овсяная «Геркулес», гречневая, рисовая, манная, вермишель — полувязкие. Исключаются: бобовые, рассыпчатые каши.
- **8. Овощи.** Рекомендуются: картофель в отварном или паровом виде, в виде пудингов, пюре, морковь, цветная капуста, кабачки, тыква, свежие сладкие помидоры. Исключаются: щавель, шпинат, чеснок, белокочанная, квашенная капуста, лук, огурцы, грибы.

9. Супы.

- Рекомендуются: вегетарианские с мелко шинкованными овощами, разваренными крупами, слизистые супы из круп, суп-крем из вываренного мяса. Исключаются: на крепких мясных, рыбных бульонах, окрошка, борщи.
- **10. Фрукты и сладости.** Рекомендуются: спелые ягоды и фрукты сладких сортов без кожицы и зернышек в виде пюре, муссов, компотов, желе, при переносимости в небольшом количестве в не протертом виде, печеные яблоки без кожицы. Исключаются: виноград, крыжовник, красная смородина.

11. Соусы и пряности.

- Рекомендуются: фруктово-ягодные подливы, бешамель, петрушка, лавровый лист, корица. Исключаются: острые, жирные.
- **12. Напитки.** Рекомендуются: чай, отвар шиповника, компот из сухофруктов. Исключаются: квас, холодные, газированные напитки.
-



Вариант диеты с повышенным количеством белка (высокобелковая) «ВБД»

- **Показания к применению:** После резекции желудка через 2—4 месяца по поводу ЯБ, при наличии демпинг—синдрома, холецистита, гепатита. Хронический энтерит при наличии выраженного нарушения функционального состояния пищеварительных органов. Глютеновая энтеропатия, целиакия. Хронический панкреатит в стадии ремиссии. Хронический гломерулонефрит нефротического типа в стадии затухающего обострения без нарушения азотовыделительной функции почек. СД1 или 2 типа без сопутствующего ожирения и нарушения азотовыделительной функции почек. Ревматизм с малой степенью активности процесса при затяжном течении болезни без нарушения кровообращения; ревматизм в стадии затухающего обострения. Туберкулез легких. Нагноительные процессы. Малокровие различной этиологии. Ожоговая болезнь.

Данная диета должна заменить: 4э, 4аг, 5п (II вариант), 7в, 7г, 9б, 10б, 11, R-I, R-II номерные диеты.

- **Цель назначения:** способствовать синтезу белка в организме, умеренному химическому щажению органов желудочно-кишечного тракта, почек. Повысить иммунологическую активность организма, уменьшить явления воспаления, улучшить метаболические процессы в организме, способствовать процессам кроветворения и заживления.

Общая характеристика диеты:

- Диета с повышенным содержанием белка, нормальным количеством жиров, сложных углеводов и ограничением легкоусвояемых углеводов. При назначении диеты больным сахарным диабетом и после резекции желудка с демпинг-синдромом рафинированные углеводы исключаются. Химические и механические раздражители желудка и желчевыводящих путей ограничиваются.

Энергоценность рациона: 2080—2690 ккал.

- **Химический состав рациона:** Белки 110—120 г (из них 40-45 г - животные), Жиры 80-90 (из них 30 г - растительные), Углеводы 250—350 г (из них 30—40 — простые), поваренной соли 6-8 г/сутки, свободной жидкости 1,5—2 л.

Кулинарная обработка:

- блюда готовятся в отварном, тушенном, запеченном виде и на пару.
- **Режим питания:** Температура горячих блюд 60—65°С, холодных — не ниже 15°С. Пищу принимают дробно 4—6 раз в сутки.

исключаемые продукты и блюда:

- **1. Хлеб и мучные изделия.**

Рекомендуются: хлеб пшеничный вчерашней выпечки, хлеб отрубной, хлеб из пшеничного крахмала и соевой муки, сухари. При туберкулезе и анемии ржаной хлеб, бисквит, печенье, булочки.

Исключаются: пирожные, торты с кремом.

2. Мясо и птица.

- Рекомендуются: нежирная говядина, куры, кролик кусочком или в рубленном виде, отварные, тушеные, запеченные. Докторская колбаса, молочные сосиски, блюда из субпродуктов — паштеты.
Исключаются: жирные сорта мяса, жареные блюда.
- **3. Рыба.** Рекомендуются: различные сорта рыбы с рациональной кулинарной обработкой. Предпочтение отдавать морской рыбе и морепродуктам.
Исключаются: копченая и соленая рыба.

4. Яйца. Рекомендуются: яйца всмятку, омлет.
Исключаются: яйца, сваренные вкрутую.

- **5. Молочные продукты:** Рекомендуются: молоко, кисломолочные свежие продукты, сметана в блюда, творог, лечебный и кальцинированный творог, молочная сыворотка. Блюда, приготовленные из творога (запеканки, пасты и др.). Соевые белковые продукты.
- **6. Жиры.** Рекомендуются: сливочные и растительные масла. Исключаются: тугоплавкие жиры, маргарин, кулинарные жиры.

7. Крупы.

- Рекомендуются: овсяная «Геркулес», гречневая, рисовая, манная, вермишель, кукурузная. При глютенной энтеропатии предпочтителен рис, кукурузная и гречневая крупы. При сахарном диабете овсяная, «Геркулес», гречневая.
Исключаются: горох, фасоль.
- **8. Овощи.** Рекомендуются: картофель, свекла, морковь, цветная капуста, кабачки, тыква, спелые помидоры, огурцы, салат, укроп, петрушка. Лук после удаления эфирных масел. Белокочанная капуста в отварном виде.
Исключаются: щавель, шпинат, чеснок, грибы, редис, соленые и маринованные овощи.

9. Супы.

- Рекомендуются: крупяные, вегетарианские, молочные, фруктовые. Исключаются: на крепких мясных, рыбных бульонах.
- **10. Фрукты и сладости.** Рекомендуются: ягоды и фрукты без кожицы и грубых косточек, компоты, кисели и желе из них. Фруктовые и овощные соки.

11. Соусы и пряности.

- Рекомендуются: молочные соусы, сметанные соусы, петрушка, лавровый лист, укроп. Исключаются: острые специи и приправы.
- **12. Напитки.** Рекомендуются: компоты, отвар шиповника, компот из сухофруктов, фруктово-овощные соки, чай и кофе с молоком. Исключаются: холодные, кислые, газированные напитки.



Вариант диеты с пониженным количеством белка «НБД»

- **Показания к применению:**
Хронический гломерулонефрит с резко и умеренно выраженным нарушением азотовыделительной функции почек и выраженной и умеренно выраженной азотемией.

Данная диета должна заменить 7б, 7а номерные диеты.

- **Цель назначения:** Максимальное щажение функции почек, разгрузка белкового обмена, увеличение диуреза и улучшение выведения азотистых шлаков и недоокисленных продуктов обмена из организма, создание благоприятных условий кровообращения.

Общая характеристика

ДИЕТЫ:

- Диета с ограничением белка до 0,8 г или 0,6 г или 0,3 г/кг идеальной массы тела(до 60; 40; или 20 г/день).
- Исключаются азотистые экстрактивные вещества, алкоголь, какао, шоколад, кофе, соленые закуски. В диету вводят блюда из саго, безбелковый хлеб, пюре, муссы из набухающего крахмала. Блюда готовятся без соли. Рацион обогащается витаминами и минеральными веществами.

**Энергоценность рациона: 2120—2650
ккал.**

- **Химический состав рациона:** Белки 20-60 г (из них 15-30 г животные), Жиры 80-90 г (20-30 г - растительные), Углеводы 350-400 г (из них 50-100 - простые), блюда готовятся без соли. Свободной жидкости 0,8—1 л.

Кулинарная обработка:

- блюда готовятся в отварном виде и на пару, не протертые, не измельчаются.
- **Режим питания:** Пищу принимают дробно 4—6 раз в сутки.

исключаемые продукты и блюда:

- **1. Хлеб и мучные изделия.**
Рекомендуются: хлеб бессолевой, безбелковый, оладьи, блинчики.
Исключаются: хлеб обычной выпечки.
- **2. Мясо и птица.** Рекомендуются: говядина отварная. Исключаются: субпродукты, колбаса, сосиски.
- **3. Рыба.** Исключается.

4. Яйца. Рекомендуются: 0,25 яйца в блюда.

• **5. Молочные продукты:**

Рекомендуются: молоко в блюда, кисломолочные продукты ограниченно, творог ограниченно. Исключаются: все другие молочные продукты.

• **6. Жиры.** Рекомендуются: сливочное и растительное масло. Исключаются: другие жиры.

7. Крупы и макаронные изделия.

- Рекомендуются: практически все без ограничения в ассортименте. Используется саго. Исключаются: бобовые.
- **8. Овощи.** Рекомендуются: свежие, в виде различных блюд. Исключаются: квашенные, маринованные, соленые, щавель, шпинат, грибы.
- **9. Супы.** Рекомендуются: крупяные, овощные, фруктовые. Исключаются: молочные, на бульонах.

10. Плоды и сладости.

- Рекомендуются: любые ягоды и фрукты сырые, печенье, мед, варенье.
Исключаются: шоколад.
- **11. Соусы.** Рекомендуются: молочный, томатный, овощные и фруктовые подливы.
Исключаются: острые приправы.
- **12. Напитки.** Рекомендуются: некрепкий чай, отвар шиповника, компот из сухофруктов, фруктовые и овощные соки.
-



Вариант диеты с пониженной калорийностью (низкокалорийная диета) «НКД»

- **Показания к применению:** Различные степени алиментарного ожирения при отсутствии выраженных осложнений со стороны органов пищеварения, кровообращения и др. заболеваний, требующих специальных режимов питания. Сахарный диабет II типа с ожирением. Сердечно-сосудистые заболевания при наличии избыточного веса.

Данная диета должна заменить 8, 8а, 8о, 9а, 10с номерные диеты.

- **Цель назначения:** предупреждение и устранение избыточного накопления жировой ткани в организме, нормализация белкового, водного, витаминного, жирового и холестеринового обмена, восстановление метаболизма, улучшение состояния кровообращения, уменьшение массы тела.

Общая характеристика:

- диета с умеренным ограничением энергетической ценности, преимущественно за счет жиров и углеводов. Простые сахара исключаются, животные жиры ограничиваются, поваренная соль (3— 5 г/день). В рационе присутствуют растительные жиры, пищевые волокна (сырые овощи, фрукты, пищевые отруби). Жидкость ограничивается.

Энергоценность рациона:

1340-1550 ккал.

- **Химический состав рациона:** Белки 70—80 г (из них 40 г — животные). Жиры 60—70 г (25 г — растительные), Углеводы 130—150 г (0 — простые). Пища готовится без соли, свободной жидкости 0,8—1,5 л.

Кулинарная обработка:

- блюда готовятся в отварном виде и на пару.
- **Режим питания:** Пищу принимают дробно 4—6 раз в день.

исключаемые продукты и блюда:

- **1. Хлеб и мучные изделия.**
Рекомендуются: ржаной хлеб в небольших количествах. Исключаются: все другие виды хлебных изделий.
- **2. Мясо и птица.** Рекомендуются: нежирные говядина, птица без кожи. Исключаются: субпродукты, колбасные изделия, копчености.

3. Рыба.

- Рекомендуются: нежирные сорта рыб, рыбопродукты, нерыбные продукты моря.
Исключаются: копченая, соленая, вяленая рыба.
- **4. Яйца.** Рекомендуются: всмятку, омлеты.
Исключаются: жареные яйца.
- **5. Молочные продукты:** Рекомендуются: обезжиренные молочные продукты, творог, неострый сыр, кефир, молоко.
Исключаются: сливки, сметана, жирные сыры, йогурты, сладкие творожные сырки.

6. Жиры.

- Рекомендуются: сливочные и растительные масла ограничено. Исключаются: другие жиры.
- **7. Крупы и макаронные изделия.** Рекомендуются: гречневая, овсяная ограничено. Исключаются: все другие крупы и макаронные изделия.
- **8. Овощи.** Рекомендуются: сырые и любого приготовления, особенно полезна капуста. Картофель сильно ограничено. Исключаются: маринованные и соленые.

9. Супы.

- Рекомендуются: 0,5 порции вегетарианские, окрошка, свекольник.
- **10. Фрукты.** Рекомендуются: яблоки, груши, сливы, абрикосы, персики, цитрусовые. Исключаются: арбузы, сладкие дыни, виноград, изюм, инжир, финики.

11. Соусы.

- Рекомендуются: белый, томатный.
Исключаются: майонез, острые и жирные соусы.
- **12. Напитки.** Рекомендуются: чай, некрепкий кофе. Отвар шиповника, овощные соки. Исключаются: квас, лимонад, сладкие фруктовые соки.



Благодарю за внимание!