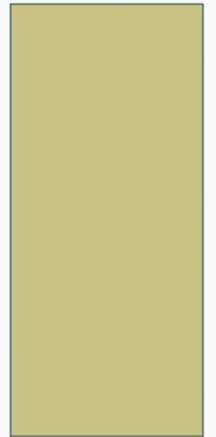




«ЛЕЧЕБНОЕ ПИТАНИЕ»



Лечебное питание - это применение диет в лечебных или профилактических целях для людей с острыми заболеваниями или обострением хронических заболеваний, а также с хроническими заболеваниями вне стадии обострения.

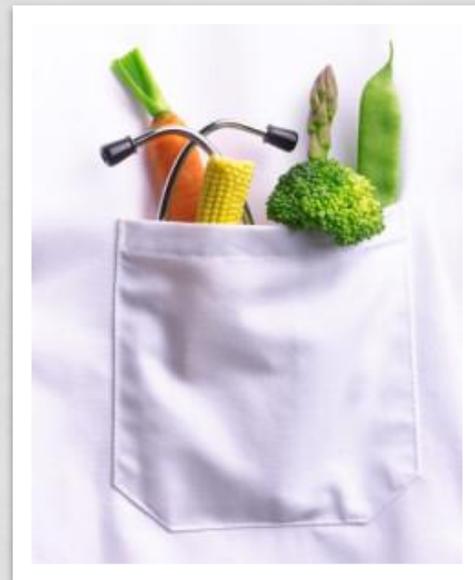


ЗАДАЧА ЛЕЧЕБНОГО ПИТАНИЯ –

СОВМЕСТНО С ДРУГИМИ МЕТОДАМИ ЛЕЧЕНИЯ (МЕДИКАМЕНТОЗНЫМИ, ХИРУРГИЧЕСКИМИ, ФИЗИОТЕРАПЕВТИЧЕСКИМИ) ВОЗДЕЙСТВОВАТЬ НА ПРИЧИНЫ, ВЫЗВАВШИЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ, И СПОСОБСТВОВАТЬ СКОРЕЙШЕМУ ВЫЗДОРОВЛЕНИЮ БОЛЬНОГО.

ЛЕЧЕБНОЕ ПИТАНИЕ ПРИМЕНЯЕТСЯ ИНДИВИДУАЛЬНО В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ФОРМЫ И СТАДИИ ЗАБОЛЕВАНИЯ И НАЗНАЧАЕТСЯ ВРАЧОМ В ВИДЕ ДИЕТЫ, А ТАКЖЕ С ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ ЦЕЛЬЮ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ЗАЩИТНЫХ СИЛ ОРГАНИЗМА И ОБЕЗВРЕЖИВАНИЯ ЯДОВИТЫХ ВЕЩЕСТВ, ПОПАВШИХ В ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА НА ПРОИЗВОДСТВЕ И НАЗЫВАЮТ ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКИМ.

Непременным условием эффективности лечебного питания является сочетание принципов **механического, химического и термического щажения** органов больных людей в количественном и качественном соотношении.



С целью предупреждения нарушения диетпитания и режима нужен контроль медсестры за передачей продуктов родственниками больных.



Для механического щажения из пищи исключают продукты, богатые растительной клетчаткой, крупнокусковую пищу, усиливающую моторику пищеварительных органов. Всю пищу в этом случае готовят протертой или мелкорубленой, без грубой корочки.



Для химического щажения запрещают острые блюда, вкусовые вещества, крепкие бульоны, отвары, кислые и соленые продукты, жареные блюда, усиливающие секрецию и деятельность всех органов. При этом рекомендуют пищу отварную, запеченную, приготовленную на пару, на молоке, вегетарианскую.



Для термического щажения из рациона исключают очень холодную и горячую пищу, раздражающе действующую на органы пищеварения. Оптимальная температура подачи блюд в лечебном питании 15 – 65°C.





В организации лечебного питания существенную роль играет режим приема пищи, одним из основных требований которого является равномерное распределение пищи в течение дня. Все блюда лечебного питания должны быть вкусными, привлекательными, доставлять больным людям не только пользу, но и удовольствие.



РЕЖИМ ПИТАНИЯ-

- это определенное число приемов пищи в течение дня.

Оптимальный промежуток между приемами пищи равен 4 часам. Ночной перерыв должен составлять 10-11 часов, и за 2 часа до сна пищу не принимают. При пятикратном питании организуется второй завтрак, при шестикратном – полдник.

РАЗДАЧА ПИЩИ

- Раздачу осуществляет буфетчица и палатная медсестра
- Кормление тяжелобольных осуществляет медсестра у постели пациента
- Пациенты, находящиеся на общем режиме, принимают пищу в столовой
- Пациентам, находящимся на палатном режиме, доставляют пищу в палату на специальных столиках
- Перед раздачей пищи медсестра и буфетчица должны надеть халаты, маркированные «для раздачи пищи», вымыть руки
- Санитарки, занятые уборкой помещений к раздаче не допускаются
- Категорически запрещается оставлять остатки пищи и грязную посуду у постели пациента.

- Раздачу готовой пищи производят не позднее 2-х часов, прошедших после ее изготовления, включая и время доставки пищи в отделения.
- После каждой раздачи пищи производят тщательную уборку помещений буфетной и столовой с применением растворов дезинфицирующих средств.
- Температура первых блюд на раздаче должна быть не ниже 70...75°C, температура вторых блюд при отпуске должна быть не ниже 65°C, третьи блюда – горячие напитки отпускают при температуре 70...75 °С. Холодные супы и напитки должны иметь при отпуске температуру 10...14°C, а холодные блюда и закуски – 7...14°C
- Ответственными за соблюдение санитарных требований при приготовлении и отпуске готовой пищи является старший повар и санитарки-буфетчицы отделений; контроль за соблюдением работниками пищеблока санитарных требований осуществляет врач-диетолог и диетическая медицинская сестра.
- Ответственными за соблюдение санитарных требований при приготовлении и отпуске готовой пищи является старший повар и санитарки-буфетчицы отделений; контроль за соблюдением работниками пищеблока санитарных требований осуществляет врач-диетолог и диетическая медицинская сестра.

Существует 15 основных диет (столов)

Некоторые диеты делят на подгруппы(1 а, 1 б) для постепенного перехода от строгих ограничений к расширенному питанию по мере выздоровления. Диеты № 1,2, 5, 9, 10, 15 сбалансированы по калорийности и химическому составу и полностью обеспечивают потребность организма в пищевых веществах, поэтому могут использоваться больными продолжительное время. Диеты № 4, 5а, 8 и другие имеют несбалансированный рацион и назначаются на непродолжительное время.



ХАРАКТЕРИСТИКА ДИЕТ И СПИСОК СТОЛОВ:

- Стол №1, 1а, 1б – язва желудка и двенадцатиперстной кишки;
- Стол №2 – хронический и острый гастрит, колиты, энтериты, хронические энтероколиты;
- Стол №3 – запоры;
- Стол №4, 4а, 4б, 4в – болезни кишечника с диареей;
- Стол №5, 5а – заболевания желчных путей и печени;
- Стол № 6 – мочекаменная болезнь, подагра;
- Стол №7, 7а, 7б – хронический и острый нефрит;
- Стол №8 – ожирение;
- Стол №9 – сахарный диабет;
- Стол №10 – заболевания сердечнососудистой системы;
- Стол №11 – туберкулез;
- Стол №12 – заболевания нервной системы;
- Стол №13 – острые инфекционные заболевания;
- Стол №14 – болезнь почек с отхождением камней из оксалатов;
- Стол №15 – заболевания, не требующие особых диет.

СТОЛ №1

Показан при язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки, на протяжении 6-12 мес. после обострения, а также при гастритах с повышенной кислотностью. У этой медицинской диеты есть две модификации – стол №1а и 1б. Назначаются они последовательно. Если диета №1 рассчитана на долгий срок, то диету №1а назначают во время обострения язвы или гастрита, а диету №1б – в двухнедельный период затихания обострения.

Стол №1 включает широкий перечень продуктов, которые легко проходят по желудочно-кишечному тракту, быстро усваиваются, нормализуют кислотность ЖКТ, мягко воздействуют на слизистую внутренних органов, питают и помогают быстрее восстановиться.

Правила питания на диете №1

1. Дробные приемы пищи;
2. Все продукты варить, готовить на пару, запекать в закрытой емкости;
3. Пищу измельчать и тщательно пережевывать;
4. Вся пища должна быть теплой;
5. Соль ограничить до 5 г в сутки.



На диете №1 запрещено:

- Свежий хлеб, ржаной хлеб, сдобное и слоеное тесто;
- Жирное и жесткое мясо, жирная и соленая рыба;
- Бобовые, а также ячневая, перловая, пшениная, кукурузная крупа;
- Борщ, щи, окрошка, суп на мясном или грибном бульоне;
- Свежие овощи и грибы, кислые и неспелые фрукты, сухофрукты;
- Жареные или сваренные вкрутую яйца;
- Кофе, газированные напитки, квас;
- Готовые продукты: соленый сыр, колбаса, консервы, копчености, соусы, сэнки, маринады, домашние соленья, полуфабрикаты, шоколад, мороженое.



Примерное меню диеты №1

- Завтрак: гречневая каша, паровой омлет из двух яиц, чай с молоком;
- Ланч: запеченное яблоко с творогом и медом;
- Обед: овощной суп, паровые куриные котлеты, паровые овощи, компот;
- Полдник: кисель, сухари;
- Ужин: запеченная рыба, макароны с овощами, отвар шиповника;
- Перед сном: молоко.



СТОЛ № 1А

Стол № 1а показан при обострениях язвенной болезни, обострениях хронического гастрита с повышенной кислотностью. Задача стола №1а обеспечить организм всеми необходимыми питательными веществами в период обострения и обеспечить благоприятные условия для снижения воспаления.

Все продукты на диете №1а необходимо варить, готовить на пару, запекать без корки, а затем измельчать. Измельченная, протертая, слизистая еда – главное условие и отличие этой модификации стола. В период обострения каши должны быть измельченными или слизкими, птицу и рыбу тоже необходимо измельчать и готовить в виде суфле или паровых котлет. Овощи и фрукты тоже термически обрабатываются и измельчаются.

Для диеты №1а подходит список разрешенных продуктов стола №1, но из него нужно дополнительно исключить:

- Все мучные изделия;
- Все кисломолочные продукты;
- Все кондитерские изделия.
- Пищевая ценность этого стола ниже и сокращается она за счет углеводной пищи, поскольку больной соблюдает постельный режим. Продолжительность такой диеты в среднем занимает 10 дней. После этого на 14 дней назначают диету №1б.



Примерное меню диеты №1а

- Завтрак: паровой омлет из 2-3 яиц, компот;
- Ланч: молоко;
- Обед: суп-пюре гречневый с печенью, паровые фрикадельки, пюре из цветной капусты, отвар шиповника;
- Полдник: ягодный кисель;
- Ужин: картофельное пюре, паровая рыба, чай с молоком;
- Перед сном: молоко.

СТОЛ № 1Б

Стол № 1б показан при затихании обострения язвенной болезни и хронических гастритов с повышенной кислотностью. Прежде чем перейти с диеты №1а к №1 после обострения, необходимо 10-14 дней придерживаться диеты №1б, чтобы переход не был слишком стрессовым для организма.

Из питания по-прежнему исключается все, что раздражает и повреждает слизистую ЖКТ – горячее, холодное, солёное, острое, кислое, твёрдое, жёсткое. Вся пища готовится на воде или на пару, а подается в кашеобразном и измельченном виде. Питание дробное – каждые 3 часа небольшими порциями.

В рацион стола №1б уже входят сухари из белого хлеба, но не румяные и очень тонко нарезанные. Остальные мучные изделия остаются под запретом. В рацион возвращаются сливки и свежий творог, но кисломолочные напитки все ещё запрещены.

Кондитерские изделия остаются под запретом ещё на две недели. При переходе от стола №1б к №1 их следует добавлять осторожно и постепенно, чтобы не спровоцировать обострение.

Примерное меню диеты №1б

- Завтрак: каша протертая овсяная на воде, два яйца всмятку, чай с молоком;
- Ланч: запеченное с творогом и медом яблоко;
- Обед: овощной суп-пюре, паровые фрикадельки, пюре из цветной капусты, отвар шиповника;
- Полдник: ягодный кисель, сухари;
- Ужин: картофельное пюре, отварная рыба, чай с молоком;
- Перед сном: молоко.



СТОЛ №2

Показан при хронических гастритах с пониженной кислотностью или при ее отсутствии, хронических колитах, энтеритах (вне обострения). Её также назначают во время выздоровления после обострения заболевания, чтобы подготовить организм к сбалансированному питанию. Для острого периода эта диета не подойдет, однако в период восстановления после инфекционных заболеваний ЖКТ, обострения хронических недугов и операций она отлично подходит.

После обострения важно полностью восстановить функцию пищеварения. Это происходит поэтапно. Сначала доктор назначает диету на острый период, а затем переводит пациента на щадящий рацион. Ярким примером служат диеты 1 а, 1 б. Стол №2 показан при реабилитации. Его продолжительность определяет врач.



Правила питания на диете №2

1. Термически обрабатывать все продукты, а по возможности измельчать;
2. Исключить острое, жирное и трудноперевариваемое;
3. Пищу варить, тушить, запекать или готовить на пару;
4. Питаться 4-5 раз в день;
5. Пить 8-10 стаканов воды в день, но не пить во время еды.



На диете №2 запрещено:

- Свежий хлеб, слоеное и сдобное тесто;
- Жирное мясо (свинина, говядина, баранина), жесткое мясо (гусь, утка, дичь), жирные сорта рыбы, все виды консервов и копченостей, яйца сваренные вкрутую;
- Перловая, пшенная, кукурузная, ячневая крупа, бобовые;
- Гороховый и фасолиевый суп, супы на молоке, окрошка;
- Все не протертые сырые овощи, домашние соленья, маринованные овощи;
- Сырые грубые фрукты, богатые клетчаткой или с твердой кожурой, как яблоки, малина, крыжовник, инжир, финики, смородина;
- Алкоголь, квас, виноградный сок;
- Шоколад, кондитерские изделия с кремом, мороженое.



Примерное меню диеты №2

- Завтрак: омлет из двух яиц и молока, чай или кофе с молоком;
- Обед: грибной суп-пюре, куриные паровые котлеты, тертая вареная свекла с морковью, компот;
- Полдник: творог с вареньем, чашка какао с молоком;
- Ужин: макароны с запеченной в фольге рыбой, приготовленные на пару овощи, чай;
- Перед сном: стакан нежирного кефира или йогурта;

СТОЛ №3

Стол №3 показан при атонических запорах и заболеваниях кишечника вне острой фазы, которые сопровождаются запорами.

Главная цель лечебной диеты №3 – восстановить тонус гладкой мускулатуры и моторику кишечника.

Для этого необходимо устранить основные причины, вызывающие запор. Среди них недостаточное количество клетчатки, недостаточное употребление жидкости, малоподвижный образ жизни, сильные стрессы, злоупотребление очистительными клизмами и быстросействующими слабительными. Питание решает только часть проблем, но без диеты восстановить нормальную функцию кишечника не получится.

- Основу диеты составляет богатая клетчаткой растительная пища – овощи, зелень, фрукты, ягоды, неочищенные злаки (в оболочке). При отсутствии противопоказаний овощи и фрукты лучше есть в сыром виде.
- Нельзя есть слишком горячие и холодные блюда. От острого, копченого, жирного и полуфабрикатов тоже необходимо отказаться.
- Ограничений на диете №3 немного, но все они касаются продуктов, замедляющих пищеварение и вызывающих запор. Это жареная, жирная, чрезмерно обработанная пища, которая вызывает в кишечнике бродильные процессы и задерживает продвижение каловых масс.



Правила питания на диете №3

1. Есть 4-6 раз в сутки в одинаковое время;
2. Избегать больших промежутков времени между приемами пищи;
3. Продукты варить, тушить, запекать, готовить на пару, не измельчать;
4. Пить 8-10 стаканов в день;
5. Перед сном пить кефир или йогурт.

На диете №3 запрещено:

- Хлебобулочные изделия и макароны из белой муки, сдоба, слоеное тесто;
- Жирные сорта мяса и рыбы, копченые изделия, консервы, яйца жареные и сваренные вкрутую, кальцинированный творог;
- Белый рис, манная крупа, бобовые;
- Редис, редька, грибы, ягоды черники;
- Крепкий чай и кофе, алкоголь, кисель, шоколад, кондитерские изделия с кремом.



Примерное меню на диете №3

- Завтрак: омлет из двух яиц на пару, овощной салат, кофе с молоком;
- Ланч: запеченное яблоко с творогом;
- Обед: борщ со сметаной, овощное рагу с курицей, компот из сухофруктов;
- Ужин: фаршированные кабачки, гречневая каша, чай;
- На ночь: стакан кефира.



СТОЛ №4

Стол №4 показан при острых заболеваниях кишечника и обострениях в период продолжающегося поноса. Задача диеты обеспечить организм необходимыми питательными веществами, не раздражая кишечник и не вызывая в нём брожения. Стол №4 относится к строгим медицинским диетам. Его назначают на 2-5 дней в период обострения диспепсических расстройств, хронических заболеваний кишечника и после операций.

Стол №4 предполагает достаточное количество белка в рационе, но снижение углеводов и жиров до нижних границ с целью уменьшить воспаление кишечника и не допустить повреждения его слизистой.

Правила питания на диете №4

- Сократить объем порций;
- Есть 5-6 раз в день;
- Все продукты варить или готовить на пару;
- Принимать пищу в жидком, полужидком, перетертом виде;
- Исключить продукты, вызывающие брожение в кишечнике и выделение желчи;
- Есть только теплую пищу.





На диете №4 запрещено:

- Все мучные и хлебобулочные изделия, кроме разрешенных;
- Супы на жирном бульоне, с овощами или с крупами;
- Все виды жирного мяса, рыбы и птицы;
- Готовые блюда: закуски, полуфабрикаты, консервы, копчености;
- Грубая крупа: перловая, ячневая, пшено и все виды бобовых;
- Все свежие овощи, фрукты, ягоды;
- Все виды сладостей, кондитерские изделия, газированные напитки.

Примерное меню на диете №4

- Завтрак: протертая овсяная каша на воде, два яйца всмятку, чай;
- Ланч: черничный отвар, сухари;
- Обед: слабый куриный бульон с манной крупой, паровые куриные котлеты, протертый рис, чай.
- Полдник: отвар шиповника, протертый творог с фруктовым пюре.
- Ужин: рыба на пару, протертая гречневая каша на воде, чай.
- На ночь: фруктовый кисель.



СТОЛ №4А

Стол № 4а показан при колитах с преобладанием процессов брожения.

Состав тот же, что и в диете №4, но резко ограничивают продукты и блюда, содержащие в большом количестве углеводы (каши; хлеб не более 100 г в день; сахар не более 20 г в день); увеличивают содержание белков за счет мясных блюд, протертого творога и проч.

Питание на диете №4а дробное, но объем порций меньше, а калорийность ниже, чем на №4. Стол №4а назначают на период обострения колита, поэтому продолжительность такого питания составляет 2-5 дней, а затем пациента переводят на другую медицинскую диету.



Примерное меню на диете №4а

- Завтрак: паровой омлет, манная каша на воде, чай;
- Ланч: творог кальцинированный;
- Обед: куриный суп-пюре, паровые мясные тефтели, черничный отвар;
- Полдник: отвар шиповника, сухари;
- Ужин: протертая рисовая каша, заливная рыба, чай;
- На ночь: стакан кефира.

СТОЛ №4Б

Стол № 4Б показан при хронических колитах в стадии затухающего обострения.

Его назначают пациентам, у которых заболевания кишечника сопровождаются расстройствами желудка, желчевыводящих путей, печени или поджелудочной железы. Задача диеты – восстановить функции кишечника и процесс пищеварения при не острых нарушениях.

Основу для диеты составляет состав стола №4. Добавляют витамины С и В. Питание 4-6 раз в день. Пища подается в тёплом виде.

СТОЛ №4В

Стол № 4в показан при острых заболеваниях кишечника в период выздоровления как переход к рациональному питанию; хронических заболеваниях кишечника в период затухания обострения, а также вне обострения при сопутствующих поражениях других органов пищеварения.

Диета назначается для обеспечения полноценного питания при некоторой недостаточности функции кишечника, что будет способствовать восстановлению деятельности других органов пищеварения.

Это физиологически полноценная диета с небольшим увеличением содержания белка и умеренным ограничением поваренной соли, механических и химических раздражителей кишечника, исключая продукты и блюда, которые усиливают в кишечнике брожение и гниение, резко повышают его секреторную и двигательную функции, секрецию желудка, поджелудочной железы, желчеотделение.

Помимо соблюдения правил питания при расстройствах кишечника, необходимо пить достаточное количество воды – в среднем 1,5 литра в сутки

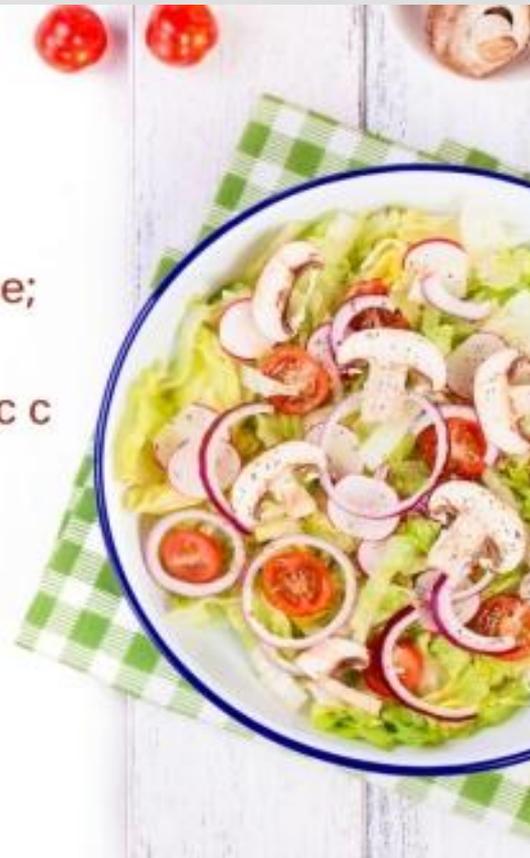
Пищу готовят в неизмельчённом виде, на пару, варят в воде или запекают. Принимать пищу необходимо небольшими порциями 5-6 раз в день.

Основу стола составляют продукты из диеты №4 и 4б, однако теперь разрешается:

- Есть слегка подсушенный или вчерашний хлеб.
- Добавлять в супы мелко нашинкованную капусту, зеленый горошек, свеклу, молодую фасоль, нарубленные овощи и хорошо разваренную крупу.
- Готовить мясо и птицу в порубленном, а не измельченном виде, запекать рыбу.
- Есть рассыпчатые каши и мелкие макароны.
- Готовить соусы на рыбном или слабом мясном бульоне.
- Добавить в рацион апельсины и мандарины, сладкие фрукты и ягоды в пределах 200 г в сутки, мелко нарезанную зелень.
- Зефир, мармелад, пастила.

Примерное меню на диете № 4в

- Завтрак: два яйца всмятку, гречневая каша с молоком, кофе;
- Ланч: свежие яблоки;
- Обед: суп с фрикадельками, рис с курицей, чай;
- Полдник: творожный пудинг, отвар шиповника;
- Ужин: макароны, запеченная с овощами рыба;
- На ночь: стакан кефира.



СТОЛ №5

Стол №5 показан при заболеваниях печени, желчного пузыря, желчевыводящих путей вне стадии обострения.

Его назначают при хроническом гепатите и холецистите, при циррозе и желчнокаменной болезни, а также после острой фазы всех вышеперечисленных заболеваний. Задача диеты – обеспечить питание, которое не будет излишне нагружать печень и поможет восстановить её функции и функции желчных путей.

- Стол №5 – это сбалансированный и максимально щадящий режим питания. Он богат белками, но ограничивает жирную пищу и углеводы.
- Соль на диете №5 ограничивают до 10 г в день, однако по новым нормам ВОЗ, взрослому человеку необходимо употреблять вдвое меньше соли – 5 г в день (калоризатор). Стол предполагает соблюдение питьевого режима – 1,5-2 литра свободной жидкости в день.
- Ограничивают жиры (сливки, масло сливочное до 10 г, растительное масло 20-30 г), яйцо (одно в день). Добавляют витамины А, С, В1, В2, В12, фолиевую кислоту, РР, К. Прием пищи 5 раз в день в измельченном виде.

Правила питания на диете №5

- Питаться дробно – 5-6 раз в день;
- Пищу варить, готовить на пару, запекать, иногда тушить или есть в сыром виде;
- Измельчать богатые клетчаткой овощи и жесткое жилистое мясо;
- Исключить холодную пищу;
- Исключить продукты, усиливающие в желудке кислотообразование (домашние соленья, маринады, консервы, жирную и острую пищу, ржаной хлеб).



На диете №5 запрещено:

- Свежий хлеб, сдоба, слоеное тесто, жареные изделия из муки;
- Жирное мясо, гуся, утку, почки, печень, все виды колбас, жирную и соленую рыбу, консервы и все виды копченых изделий;
- Все жирные молочные и кисломолочные изделия, включая сыр;
- Жареные и сваренные вкрутую яйца;
- Окрошка, зеленые щи, супы на наваристых бульонах;
- Все виды бобовых;
- Маринованные овощи, грибы, щавель, шпинат, зеленый лук, чеснок, редис;
- Кондитерские изделия с кремом, шоколад, мороженое;
- Крепкий кофе, холодные напитки, какао.





Примерное меню на диете №5

- Завтрак: овсяная каша с молоком, творог со сметаной и фруктовым джемом, чай;
- Ланч: фруктовый салат;
- Обед: вегетарианский борщ, гречневая каша с курицей, компот из сухофруктов;
- Полдник: творожная запеканка, отвар шиповника;
- Ужин: картофельное пюре, рыба с овощами на пару, чай;
- На ночь: кефир.

СТОЛ №5А

Диета №5а носит более жёсткий характер, чем стол №5. Помимо исключения ряда продуктов, медицинская диета предполагает ещё большее ограничение жиров, соли и сахара. Острая фаза заболевания требует более щадящего питания. Назначать эту диету, как и любую другую, должен врач на основе результатов анализов и диагноза пациента.

Стол №5а показан при обострениях заболеваний печени, желчного пузыря и желчевыводящих путей, а также острым гепатите, холецистите, воспалениях желудочных и кишечных болезней.

Отличается от диеты №5 повышенным содержанием белков (до 150 г, из них 80-85% животного происхождения), продуктов, с ограничением углеводов, умеренным содержанием жиров. Все блюда готовят в паровом, протёртом, измельченном виде.

Состав диеты №5а тот же, что и диеты №5. Ограничения касаются только некоторых продуктов и способов приготовления. К списку ограничений добавляются следующие:

- Ограничиваются яйца до 0,5 желтка в день, разрешены только белковые омлеты.
- Мясо, птицу и рыбу можно только варить или готовить на пару в виде котлет, тефтелек или суфле. Из рыбы также можно готовить заливное.
- Исключаются рассыпчатые каши, перловая и ячневая крупа, пшено, макаронные изделия.
- Сырые овощи можно есть только в измельченном виде, твёрдые фрукты исключаются.
- Исключается кофе.

Примерное меню на диете №5а

- Завтрак: паровое творожное суфле с манной крупой, чай;
- Ланч: запеченное с медом яблоко;
- Обед: овощной суп, мясные котлеты на пару, пюре из цветной капусты, ягодный кисель;
- Полдник: творог с джемом, отвар шиповника;
- Ужин: картофельное пюре, рыбные кнели, овощи на пару;
- Перед сном: кефир.



СТОЛ №6

Стол №6 показан при подагре, при повышенном образовании мочевой кислоты, мочекаменной болезни с отхождением камней, состоящих преимущественно из уратов.

Медицинская диета №6 способствует снижению образования мочевой кислоты, изменению её рН в сторону щёлочи, улучшению обмена пуринов. Для этого ограничивают соль и продукты, которые содержат пурины и щавелевую кислоту, сокращают количество белков и жиров. Если пациент страдает ожирением, то ограничивают ещё и углеводы. Продолжительность диеты определяет врач на основе анализов, характера заболевания и динамики лечения.

- Основу диеты составляют продукты, повышающие уровень щелочи в организме – молочные и кисломолочные продукты, овощи и фрукты.
- Соль в диете ограничивают до 6-8 г, однако по новым нормам ВОЗ, взрослому человеку необходимо до 5 г поваренной соли в день.

Правила питания на диете №6

- Принимать пищу 4 раза в день;
- Вместо перекусов и натощак пить;
- Увеличить свободную жидкость в рационе до 2,5 л;
- Ограничить соль;
- Мясо, птицу и рыбу предварительно отваривать.





На диете №6 запрещено:

- Все изделия из сдобного теста;
- Почки, печень, мозги, язык, молодое мясо и птица, соленая рыба, все виды колбас и копченых изделий, икра, консервы, соленый сыр;
- Супы на мясном и рыбном бульоне, грибной суп, супы с бобовыми, шпинатом или щавелем;
- Стручки бобовых, грибы, ревень, цветная капуста, шпинат, щавель, малина, клюква, инжир;
- Соусы на мясном или рыбном бульоне, соус с грибами, горчица, перец, хрен;
- Шоколад, алкоголь, какао, крепкий кофе и чай.



Примерное меню на диете №6

- Завтрак: стакан воды перед едой, яйцо всмятку, гречневая каша с овощами;
- Ланч: отвар шиповника;
- Обед: стакан воды перед едой, овощной суп с лапшой, картофельно-гречневые котлеты, кисель;
- Полдник: свежие фрукты;
- Ужин: стакан воды перед едой, творожная запеканка, вегетарианские голубцы с рисом, чай;
- На ночь: стакан кефира.

СТОЛ №7

Стол №7 показан при хронических заболеваниях почек с отсутствием явлений хронической почечной недостаточности. Его также назначают для восстановления после острого нефрита, примерно с 3-й недели лечения. Такой режим питания подходит для людей страдающих хроническими заболеваниями почек и отеками. Стол №7 не подходит для острой фазы заболеваний. Для этого существуют две его модификации – диета №7а и №7б.

Задача стола - обеспечить умеренное питание, которое было бы щадящим для почек и позволило бы снизить отечность.

Количество белка, воды, соли и необходимость приема пищевых добавок определяет только врач с учетом индивидуальных особенностей и характера заболевания. Диета направлена на восстановление водно-солевого обмена и здоровья больного, здоровому человеку самолечение может навредить.

Стол №7 исключает и ограничивает все то, что нагружает почки – соль, большое количество белка, жирную и жареную пищу, ряд растительных продуктов с большим содержанием эфирных масел и щавелевой кислоты.

ЧТО НЕЛЬЗЯ ЕСТЬ НА ДИЕТЕ №7

- Мучные изделия: все виды хлеба и мучных изделий с солью в составе.
- Супы: супы на мясных или рыбных бульонах, гороховый и другие супы с бобовыми.
- Мясо и рыба: жирные сорта мяса, птицы, рыбы, жаренные и тушеные блюда из них, консервы, копчености, сосиски, колбасы, полуфабрикаты.
- Молочные продукты: все виды сыра, соленый творог.
- Крупы: все виды бобовых.
- Овощи: лук, чеснок, редис, редька, шпинат, щавель, грибы, а также квашеные, маринованные, соленые овощи.
- Сладости: шоколад.
- Соусы: магазинные соусы, хрен, горчица, соевый соус. Из пряностей ограничивают перец.
- Напитки: какао, крепкий кофе, минеральная вода.
- Ограничивают сливки, сметану. Для улучшения вкуса можно использовать тмин, высушенный укроп, корицу, лимонную кислоту. Поваренной соли 3-5 г (выдают на руки, а пищу готовят без соли). Добавляют витамины А, С, В1, В12, К. Свободной жидкости до 800-1000 мл в день.

СОСТАВ ДИЕТЫ №7

- Мучные изделия: хлеб и другие мучные изделия без соли.
- Супы: супы вегетарианские, молочные, фруктовые.
- Мясо и рыба: нежирные сорта мяса, птицы, варенные куском, рубленые и протертые; рыба нежирная отварная, рубленая и протертая. Можно тушить и обжаривать, но только после предварительного отваривания.
- Яйца: до двух яиц в день.
- Крупы: различные виды крупы и макаронных изделий.
- Молочные продукты: молоко, сливки и сметану в небольшом количестве можно добавлять в блюда, разрешены различные молочнокислые продукты.
- Жиры: жиры, кроме тугоплавких (бараний, свиной, говяжий), растительные масла, несоленое сливочное масло.
- Овощи и фрукты: сырые, отварные, зелень (кроме редиса, сельдерея, шпината, щавеля, чеснока и лука); ягоды, фрукты, особенно урюк, курага, тыква, арбузы, дыня.
- Напитки: некрепкий чай, кофе, сок, компот, отвар шиповника.
- Сладости: сахар, мёд, варенье, желе, фруктовое мороженое, конфеты.

СТОЛ №7А

Стол №7а показан при острых почечных заболеваниях (нефрит острый или его обострения), почечной недостаточности. Диету назначают с первых дней болезни, чтобы обеспечить больному питание, которое бы максимально сняло нагрузку с почек и обеспечило бы своевременный вывод из организма продуктов обмена веществ и лишней жидкости.

Правила питания те же, что и на диете №7, однако в составе диеты больше ограничений:

- Белки резко ограничиваются до 20 г в сутки;
- Поваренная соль полностью исключена;
- Свободная жидкость в пределах 600-800 мл;
- Вся рыба и мясо исключаются из диеты;
- Молочные продукты ограничиваются, чтобы не выйти за рамки допустимого количества белка;
- Исключаются все крупы, кроме риса и макаронных изделий;
- Исключается натуральный кофе.

Основу диеты составляют преимущественно овощи в вареном, протертом виде, фрукты, особенно богатые солями калия (курага, урюк, изюм), рисовые и мучные блюда в умеренном количестве, чай с молоком, бессолевой белый хлеб, сахар до 70 г, масло сливочное до 30 г. Добавляют витамины С, К, группы В.



Примерное меню на диете №7а

- Завтрак: запеченные морковно-яблочные биточки, рисовая каша с молоком и сухофруктами, чай;
- Ланч: спелый сладкий фрукт;
- Обед: вегетарианский борщ, безбелковые макароны с отварной курицей, компот;
- Полдник: отвар пшеничных отрубей;
- Ужин: вегетарианский плов, чай;
- На ночь: ягодный кисель.

СТОЛ №7Б

Стол №7б показан при затихании острого воспалительного процесса в почках. Является переходным от стола №7а к столу №7. В рацион возвращаются:

- Тощие сорта мяса, рыбы в отварном виде 1-3 раза в неделю. Общее количество белка в сутки повышается до 40 г.
- Яйца (разрешено одно яйцо в день), творог и молочнокислые продукты.
- Соль – поваренной соли до 2 г на руки, пищу продолжают готовить без соли.
- Жидкость – повышается объем жидкости до 800-1000 мл.
- Стол №7б позволяет после жесткого ограничительного питания по диете №7а плавно перейти к столу №7 (calorizator). Корректировать диету должен врач с учетом характера заболевания пациента и динамики лечения. При назначении и коррекции диеты необходимо учитывать наличие сопутствующих заболеваний, например, гипертонии у больных.



Примерное меню на диете №76

- Завтрак: рисовый пудинг с сухофруктами, овощной салат с маслом, чай;
- Ланч: спелый сладкий фрукт;
- Обед: вегетарианский борщ, картофельное пюре с отварной курицей, компот;
- Полдник: отвар пшеничных отрубей;
- Ужин: одно яйцо, овощи на пару, чай;
- На ночь: фруктовый сок.

СТОЛ №8

Ожирение как основное заболевание или сопутствующее при других болезнях, не требующих специальных диет.

Главной целью лечения ожирения является уменьшения жировой массы.

Эта цель достигается за счет уменьшения калорийности рациона за счет углеводов, особенно легкоусвояемых, и частично жиров, при нормальном содержании белка, ограничение свободной жидкости, хлористого натрия и возбуждающих аппетит продуктов и блюд. В среднем калорийность такой диеты составляет 1700-1800 ккал.



Правила питания на диете №8

- Из рациона исключить простые углеводы (сладости, мучные изделия);
- Ограничить свободную жидкость за счет соков и сладких напитков;
- Исключить жирные продукты животного происхождения (колбасы, копчености, жирное мясо);
- Питаться дробно – 5-6 раз в день;
- Пищу варить, тушить, запекать, готовить на пару;
- Пища должна быть теплой и твердой;
- Вместо сахара использовать сахарозаменитель.





Что запрещено на диете №8:

- изделия из пшеничной муки, сдобного теста;
- картофельные, крупяные, бобовые, макаронные супы;
- жирные сорта мяса, птицы, рыбы, колбасы, мясные и рыбные консервы, соленое мясо и рыба, копчености;
- жирный творог, сыры, сливки;
- рис, манная и овсяная крупы, макароны, бобовые;
- сладкие сорта плодов и ягод, сухофрукты;
- сахар, кондитерские изделия, варенье, мед, сладкие соки, какао;
- мясные и кулинарные жиры;
- жирные и острые закуски, соусы, майонез, все пряности и специи;
- газированные напитки, кофейные напитки, коктейли, сладкие соки.

Диета №8 направлена на долгосрочное похудение и безопасное снижение массы тела, а также на изменение привычек в питании, которые позволят удерживать достигнутый результат в дальнейшем.

Однако составлять и корректировать диету должен врач, поскольку страдающие ожирением люди часто имеют сопутствующие лишнему весу заболевания.



Примерное меню на диете №8

- Завтрак: омлет из двух яиц, овощной салат с маслом;
- Ланч: свежий фрукт, чай;
- Обед: вегетарианский борщ с ложкой сметаны, тушеная капуста с куриной грудкой, компот без сахара;
- Полдник: творог нежирный с молоком и ягодами;
- Ужин: запеченная рыба и тушеные овощи, чай;
- На ночь: стакан нежирного кефира.

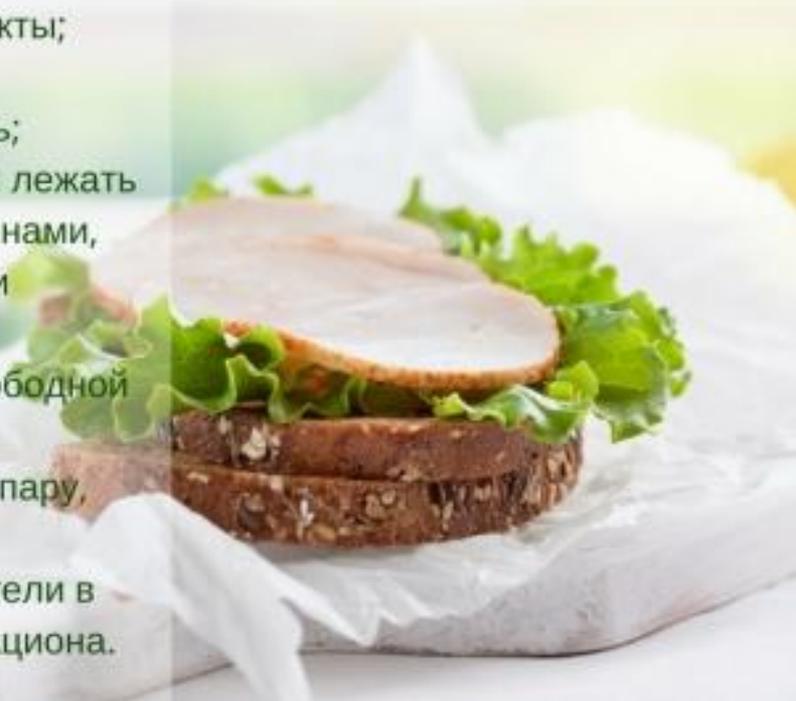
СТОЛ №9

Медицинскую диету №9 назначают при сахарном диабете средней и лёгкой тяжести.

Калорийность диеты умеренно снижена за счет легкоусвояемых углеводов и животных жиров, с исключением сахара, сахаросодержащих сладостей и применением сорбита и ксилита или других сахарозаменителей. Главная цель диеты – нормализовать углеводный обмен, узнать чувствительность к инсулину и предотвратить различные нарушения обмена жиров.

Правила питания на диете №9

- Исключить сахар и сахаросодержащие продукты;
- Питаться 5-6 раз в день;
- Умеренно ограничить соль;
- В основе рациона должны лежать продукты, богатые витаминами, клетчаткой, липотропными веществами;
- Увеличить количество свободной жидкости до 1,5 л в день;
- Пищу варить, готовить на пару, запекать;
- Учитывать сахарозаменители в суточной калорийности рациона.



- Стол №9 требует от человека быть внимательным не только к выбору продуктов, но и к контролю порций

На диете №9 запрещено:

- Изделия из сдобного теста;
- крепкие и жирные бульоны, мясные и кулинарные жиры;
- Жирные сорта мяса, рыбы, птицы, колбасы, соленая рыба, копчености, консервы;
- Соленые сыры, сливки, сладкие творожные сырки;
- Рис, манная крупа, макаронные изделия;
- Соленые и маринованные овощи;
- Виноград, бананы, изюм, инжир, финики, сахар, варенье, конфеты, сладкие соки, лимонады на сахаре.



Размер порций определяет врач, используя систему хлебных единиц, которая позволит пациенту грамотно планировать свое питание.

Диета №9 носит профилактический характер . Она удобна и разнообразна, что позволяет придерживаться её рациона в течение длительного времени.



Примерное меню на диете №9

- Завтрак: творог нежирный с молоком и сахарозаменителем, гречневая каша, чай;
- Ланч: нежирный йогурт с ягодами;
- Обед: овощной суп, запеченная куриная голень, тушеная капуста, компот без сахара;
- Полдник: вареное яйцо и овощной салат;
- Ужин: рыба и овощи, приготовленные на пару, чай;
- На ночь: стакан нежирного кефира.

СТОЛ №10

Стол №10 показан при заболеваниях сердечно-сосудистой системы с недостаточностью кровообращения степени I-IIА.

Для него характерно небольшое снижение калорийности за счет жиров и углеводов, ограничение соли и веществ, возбуждающих сердечно-сосудистую и нервную системы. В среднем калорийность рациона равна 2500-2600 ккал. Пациенту необходимо ежедневно получать с питанием 90 г белка, около 70 г жиров и в пределах 350-400 г углеводов.

Правила питания на диете №10

- Питаться равномерно 5-6 раз в день;
- Готовить без соли, соль ограничена до 3-5 г;
- Сократить количество свободной жидкости до 1,2 л;
- В основе рациона ощелачивающие продукты, пища, богатая магнием, калием, липотропными веществами;
- Мясо, птицу и рыбу отваривать, остальные продукты можно тушить, запекать.



К запрещенным продуктам относятся трудно перевариваемая, солёная, жирная и тяжёлая для ЖКТ пища.



На диете №10 запрещено:

- Свежий хлеб, изделия из сдобного теста;
- Супы из бобовых, мясные, рыбные и грибные бульоны;
- Жирные сорта мяса, рыбы, птицы, почки, копчености, колбасы, соленая рыба, соленые и жирные сыры;
- Бобовые, соленые, маринованные и квашеные овощи, плоды с грубой клетчаткой;
- Шоколад, крепкий чай, кофе и какао.

Стол №10 включает продукты, которые помогают улучшить кровообращение и обмен веществ, восстановить функции сердечно-сосудистой системы.

Стол №10 – это медицинская диета, поэтому относиться к рациону необходимо с предельной строгостью. Стоит отказаться от жирной, солёной, острой пищи и пищи сомнительного происхождения, как кондитерские изделия с жирным кремом, полуфабрикаты, фаст-фуд, колбасная продукция и копчености.



Примерное меню на диете №10

- Завтрак: овсяная каша на молоке, вареное яйцо, кофе с молоком;
- Ланч: фруктово-ягодный салат с йогуртом;
- Обед: вегетарианский борщ, картофельное пюре, паровая куриная котлета, чай;
- Полдник: нежирный творог, один банан;
- Ужин: макароны с грибами, тушеные овощи, отварная нежирная рыба, чай;
- Перед сном: стакан нежирного кефира.

СТОЛ №11

Стол №11 показан при туберкулезе лёгких, костей, лимфатических узлов, суставов при нерезком обострении или затухании, а также при истощении после инфекционных болезней, операций, травм.

Это диета с повышенной калорийностью с преимущественным увеличением белков, особенно молочных, витаминов и минеральных веществ. Количество жиров и углеводов поддерживается в умеренном количестве. Соблюдение правил питания стола №11 позволит восстановить защитные силы организма и ускорить выздоровление.

Для назначения диеты №11 необходимо, чтобы у пациента отсутствовали заболевания желудка или кишечника, поскольку стол отличается повышенной калорийностью и объемными приемами пищи

Правила питания на диете №11

- Питаться не реже 5 раз в день;
- Резко повысить количество белка в рационе;
- Умеренно повысить количество жиров и углеводов;
- Пить не меньше 1,5 л жидкости;
- Добавить к рациону витамины и минеральные вещества.



Несмотря на свое разнообразие и минимальное количество ограничений, стол №11 требует от пациента избирательности в выборе продуктов.

Это высококалорийная диета, но речь не о том, чтобы излишествовать, а о том, чтобы обеспечить организм необходимыми для восстановления питательными веществами .

Они содержатся в натуральных, цельных и минимально обработанных продуктах.

Поэтому на время выздоровления лучше отказаться от колбас и полуфабрикатов в пользу мяса, рыба и птицы, сократить долю белого хлеба и сдобы в рационе в пользу гречневой, овсяной и других круп, есть как можно больше овощей и фруктов.

На диете №11 запрещено:

- Жирные сорта мяса и птицы;
- Бараний, говяжий и кулинарный жир;
- Острые и жирные закуски и соусы;
- Торты и пирожные с кремом.



Примерное меню на диете №11

- Завтрак: омлет из двух яиц с овощами, каша овсяная на молоке, кофе с молоком;
- Ланч: творог с ягодами и сметаной;
- Обед: борщ на мясном бульоне со сметаной, пудинг с курицей и сыром, компот;
- Полдник: свежие фрукты, отвар шиповника;
- Ужин: запеченная рыба, макароны с тертым сыром, тушеные овощи, чай;
- На ночь: стакан кефира.



СТОЛ №12

Стол №12 показан при функциональных заболеваниях нервной системы.

Его назначают при неврозах и повышенном стрессе. Эта диета позволяет снизить возбудимость и помочь в восстановлении нормальной работы нервной системы. Стол разнообразный, но исключает острые приправы, крепкие наваристые супы, копчености, жирные, жареные блюда, особенно мясные, действующие возбуждающе на нервную систему, алкоголь, крепкий чай, кофе, несколько ограничивают мясо и соль.

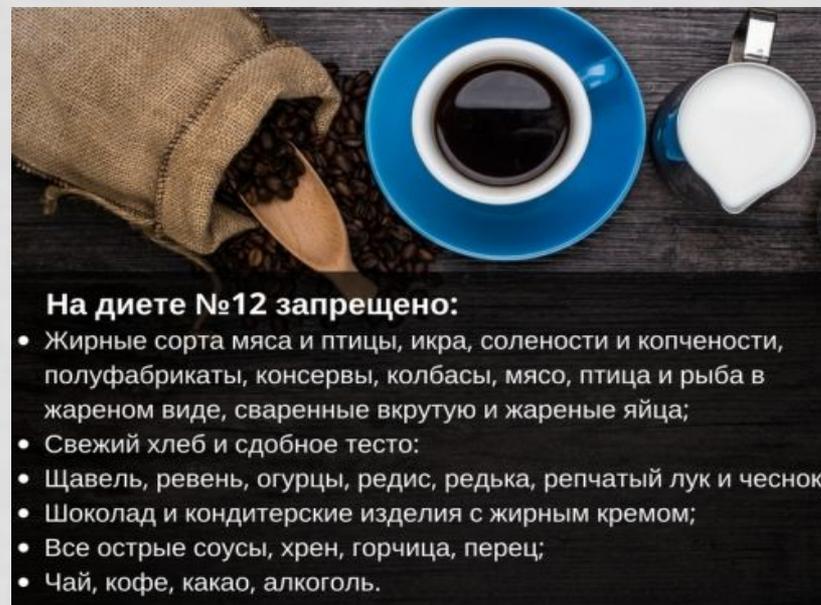
Поскольку рацион предусматривает сокращенное количество жиров, на диете №12 запрещается использовать животные жиры при приготовлении пищи (калоризатор). Видимый жир с мяса и птицы срезать до приготовления.



Правила питания на диете №12

- Правила питания на диете №12
- Принимать пищу 5 раз в день;
- Убрать из рациона продукты, возбуждающие нервную систему;
- Сократить количество жиров до 70 г в день;
- Умеренно ограничить углеводы;
- Сократить количество соли до 5-6 г в день;
- Включить в рацион продукты, богатые фосфором (молоко, субпродукты, бобовые).

Несмотря на то, что врачи редко назначают этот рацион, он помогает лучше справляться со стрессами. Облегченное питание с большим количеством овощей, достаточным количеством белка и богатое солями фосфора поможет восстановить работу нервной системы и ускорить процесс выздоровления.



Стол №12 предполагает использование широкого спектра продуктов. Особенно рекомендуются блюда из печени, языка, молочные продукты и бобовые, содержащие соли фосфора. Именно они должны лежать в основе питания.



Примерное меню на диете №12

- Завтрак: овсяная каша с молоком, два яйца всмятку, фруктовый сок;
- Ланч: бисквит и травяной чай;
- Обед: фасолиевый суп, отварное мясо, овощной салат с маслом и компот;
- Полдник: свежие фрукты и отвар шиповника;
- Ужин: запеченная рыба в сметаны, отварной картофель, тушеные овощи и травяной чай;
- Перед сном: стакан ряженки.

СТОЛ №13

Стол №13 показан при острых инфекционных заболеваниях.

Задача диеты повысить сопротивляемость организма инфекции и снизить её влияние, восстановить силы пациента и обеспечить питание при постельном режиме или в период лихорадки.

Стол №13 составлен таким образом, чтобы не нагружать пищеварительную систему, но обеспечить пациента всеми необходимыми веществами.

Обычно диету назначают на короткое время – до двух недель до облегчения симптомов (калоризатор). Корректировать диету должен врач на основе динамики лечения.

Все ограничения на диете касаются пищи, которая раздражает желудочно-кишечный тракт, вызывает чувство тяжести и плохо переваривается.

Это жирное мясо и мясные продукты, грубые крупы и бобовые, твердые и богатые клетчаткой овощи и фрукты.



Правила питания на диете №13

- Ограничить молоко, острые, пряные, жирные блюда и закуски;
- Питаться 5-6 раз в день;
- Варить или готовить на пару;
- Всю пищу тереть, пюрировать, измельчать;
- Избегать горячих и холодных блюд;
- Самый большой прием пищи делать при пониженной температуре и хорошем аппетите;
- Повысить количество жидкости до 2,5 литров;
- Количество поваренной соли сократить до 5-6 г в день.



На диете №13 запрещено:

- Ржаной и любой свежий хлеб, сдоба;
- Жирные бульоны, щи, борщи;
- Жирные сорта мяса, птицы, рыбы, колбаса, копчености, соленая рыба, консервы;
- Цельное молоко и сливки, жирная сметана, жирный творог, сыры;
- Пшено, перловая и ячневая крупы, макароны, бобовые;
- Белокочанная капуста, редис, редька, лук, чеснок, огурцы, бобовые;. Из фруктов исключаются плоды, богатые клетчаткой;
- Все острые, жирные, соленые и пряные соусы;
- Шоколад, пирожные, какао.

Рацион №13 строится вокруг легко усваиваемых и богатых питательными веществами продуктов.

Диета №13 относится к краткосрочным медицинским диетам. По мере улучшения состояния больного, снимаются ограничения на некоторые продукты и способы обработки пищи. В острую фазу инфекционного заболевания главное обеспечить полноценное питание такими продуктами, которые легко усваиваются и помогают восстановить силы организма.

Примерное меню на диете №13

- Завтрак: манная каша на молоке, чай с лимоном;
- Ланч: два яйца всмятку и отвар шиповника;
- Обед: суп с фрикадельками, паровые куриные котлеты, половина порции рисовой каши, компот;
- Полдник: печеное яблоко с медом;
- Ужин: рыба на пару, пюре из цветной капусты, чай;
- На ночь: стакан нежирного кефира.



СТОЛ №14

Стол №14 показан при мочекаменной болезни и воспалениях мочевыводящих путей с фосфатурией и щелочной реакцией мочи.

Задача медицинской диеты – восстановить нормальный рН мочи, растворить и вывести мелкие камни из организма.

Стол №14 предполагает физиологически полноценное питание с ограничением ощелачивающих и богатых кальцием продуктов.



Правила питания на диете №14

- Исключить продукты с высоким содержанием кальция (молочные продукты, овощи, некоторые фрукты);
- Есть преимущественно продукты, повышающие кислотность мочи (хлеб, крупы, мясо, рыба);
- Принимать пищу 4 раза в день, вместо перекусов пить;
- Выпивать 1,5-2,5 литра свободной жидкости в день.

Основу рациона этой медицинской диеты должны составлять продукты, способные изменить рН мочи в кислую сторону.

На диете №14 запрещено:

- Молочные, овощные, фруктовые супы;
- Копчености, соленая рыба;
- Все молочные и кисломолочные продукты;
- Фруктовые, ягодные и овощные соки, напитки с молоком;
- Картофель, овощи и плоды, кроме разрешенных;
- Мясные и кулинарные жиры.



Примерное меню на диете №14

- Завтрак: пшеничная каша с запеченной куриной голенью, кофе;
- Ланч: клюквенный кисель;
- Обед: куриный суп с лапшой, плов с мясом, чай;
- Полдник: отвар шиповника;
- Ужин: рыбные котлеты, гречневая каша с зеленым горошком, чай;
- На ночь: отвар шиповника.



СТОЛ №15

Стол №15 показан при различных заболеваниях, не требующих специальных лечебных диет.

Он представляет собой физиологически полноценное питание с исключением трудноперевариваемых и острых продуктов. Его задача – обеспечить больному нормальное питание в условиях стационара.

Диета №15 самый простой и легко переносимый рацион. Несмотря на большой выбор разрешенных продуктов, следует выбирать наиболее качественную и полезную пищу, богатую витаминами, микроэлементами и клетчаткой .

В отличие от полуфабрикатов, такая пища способна ускорить выздоровление.

Правила питания на диете №15

- Есть 4 раза в день;
- Исключить жирные сорта мяса и птицы, животный жир, острую пищу, включая горчицу и перец;
- Пить 1,5-2 л свободной жидкости в день.



Запреты стола №15 универсальны – трудноперевариваемая, жирная и острая пища, которая лишь мешает выздоровлению.

**На диете №15
запрещено:**

Жирное мясо,
утка, гусь,
животный
тугоплавкий жир,
копченое и соленое мясо и
рыба, все острые блюда и
закуски, острые соусы,
перец, горчица.





Примерное меню на диете №15

- Завтрак: овсяная каша с сухофруктами и молоком, два яйца, какао с молоком;
- Обед: фасолевый суп на мясном бульоне, говяжий гуляш, рис, компот;
- Ужин: куриные паровые котлеты, макароны, овощной салат, чай;
- Перед сном: стакан йогурта.