

АО «Медицинский Университет Астана»
Кафедра: Внутренних болезней Интернатуры



ВЫПОЛНИЛА: САЛИМЖАНОВА Ж.М.

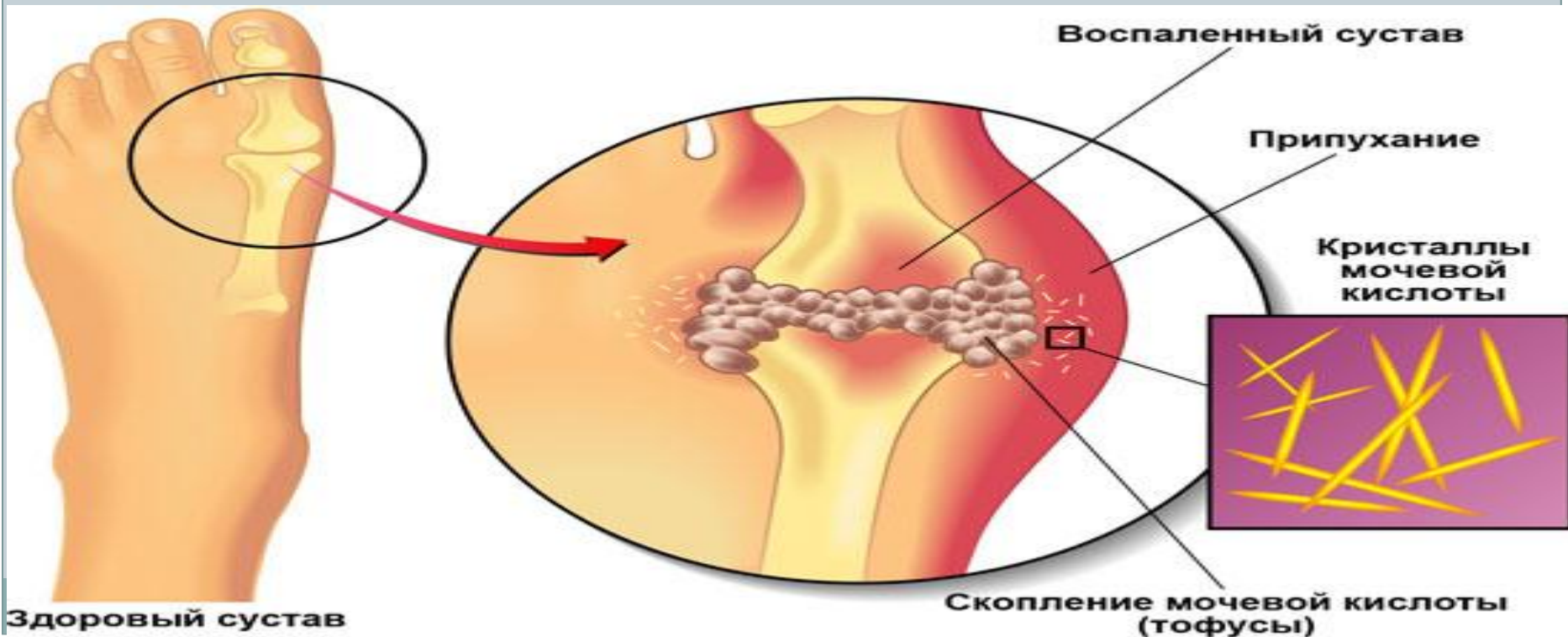
775-ВБ

ПРЕПОДАВАТЕЛЬ: КАРИНА К. К.

АСТАНА-2015

● **Диета при подагре** - один из важнейших компонентов лечебных мероприятий. Соблюдение диеты при подагре очень важно для предотвращения обострений и сохранения хорошего самочувствия у больного.

● При подагре назначается диета при подагре (диета №6). Эта диета способствует нормализации обмена пуринов, уменьшению образования в организме мочевой кислоты и ее солей, ощелачиванию мочи.

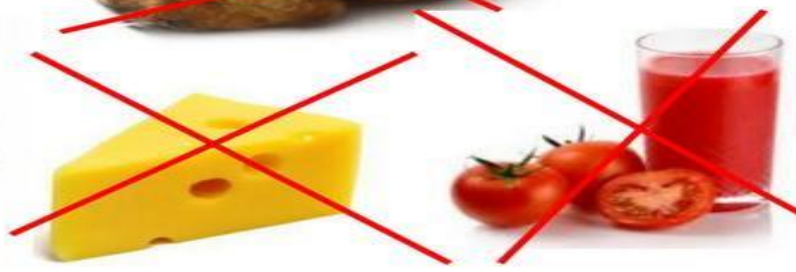




- При подагре очень важно соблюдать правильный режим питания. Принимать пищу следует регулярно, 4 раза в день. Переедание и голодание недопустимы - это может спровоцировать приступ. Больным подагрой надо бороться с избыточный весом, но резкое снижение веса нежелательно. Диета при подагре обязательно включает достаточное количество жидкости - не менее 1,5 - 2 литров, а в период обострения - до 3-х литров. Это могут быть минеральная вода, компоты, морсы, некрепкий чай. Очень полезен отвар шиповника. Пить желательно в перерывах между едой.

Продукты, запрещенные при подагре

- Прежде всего ограничения касаются мясных продуктов. Больной должен отказаться от мясных, рыбных и грибных бульонов, мяса молодых животных, субпродуктов (печенки, почек, легких), мясных копченостей и соусов, животных жиров.
- Бобовые (чечевица, горошек, бобы, фасоль, соя), инжир, малина, брусника, шпинат, щавель, салат, ревень, хрен, горчица, черный перец;
- Категорически запрещается алкоголь, в том числе и пиво.
- Не рекомендуется крепкий чай, кофе, какао. Исключается шоколад, кремовые торты и пирожные, малина, инжир, виноград.
- Под запретом также соленые и острые сыры.



Продукты, разрешенные при подагре

- хлеб пшеничный, ржаной, белый хлеб;
- щи, борщ, рассольник, свекольник, молочный, вегетарианский и фруктовые супы;
- нежирные сорта мяса и рыбы (1-2 раза в неделю);
- различные овощи, фрукты, ягоды в натуральном виде и разных формах приготовления, разгрузочные дни с применением сырых овощей и фруктов;
- блюда из круп и макаронных изделий (в умеренном количестве.);
- 1 яйцо в день;
- молоко, молочнокислые продукты, творог и блюда из них;
- соусы томатный, молочный, сметанный, лимонная кислота, зелень петрушки и укропа;
- щелочные минеральные воды, отвар шиповника, некрепкий чай с молоком;
- растительное и сливочное масло.





- *Лучше всего при подагре - вегетарианская диета. Это различные овощные и молочные супы, кисломолочные продукты, фруктовые отвары. Из мяса в диету при подагре рекомендуется включать прежде всего диетические виды - курица, индейка, кролик. Разрешены куриные яйца, отварная рыба, кальмары, креветки.*
- *При соблюдении диеты при подагре очень полезен нежирный творог и блюда из него, нежирные сорта сыра. Рекомендуются каши из различных круп, макаронные изделия. Каши варят на разведенном молоке. Цельное молоко употреблять с осторожностью.*
- *Рекомендованы почти все виды овощей - капуста белокочанная, морковь, картофель, огурцы, кабачки, баклажаны. Несколько ограничивают цветную капусту, спаржу, шпинат, ревень, сельдерей, перец, редис. Полезна зелень, но зеленый лук и петрушка - в небольших количествах.*
- *Из сладостей допускаются шоколадные конфеты, варенье, мармелад, пастила, зефир. Очень полезны фрукты - яблоки, сливы, груши, абрикосы, апельсины, а также различные ягоды, все виды орехов, семечки.*
- *Диета при подагре предполагает ограничение употребления соли*
- *Диета при подагре разрешает следующие напитки - зеленый чай, чай с лимоном, молоком, цикорий, отвары шиповника, пшеничных отрубей, соки фруктов, ягод, овощей, морсы, квас, компоты. Особенно ценны морсы из брусники и клюквы. Способствует выведению из организма излишков пуринов огуречный сок (до 1 стакана в день), щелочные минеральные воды (мало минерализованные).*



- При обострении заболевания ограничивают или даже вовсе исключают мясо, рыбу, а через день устраивают разгрузочные дни (фруктово-овощные - 1,5 кг разрешённых овощей или фруктов); творожно-кефирные (400 г. нежирного творога + 500 г кефира); молочные или кефирные (1 - 2 литра). Такая диета способствует ощелачиванию мочи и повышает растворимость мочевой кислоты
- Вне обострения разрешается мясо и рыба (не чаще 3-х раз в неделю), но только отварные, так как в бульон уходит более половины пуриновых веществ. Из отварного мяса (рыбы) хорошо сделать котлеты, тефтели, суфле, можно готовить блюда и на пару, а также запекать. Овощи, картофель отваривают или готовят на пару.
- Во все периоды заболевания рекомендуется диета при подагре №6 и периодические разгрузочные дни.

Диета №6 при подагре

**Диета №6 содержит 80-90 г жиров,
400-450 г углеводов,
пониженное количество белков (70-80 г) и
поваренной соли (8-10 г),
2-2,5 л жидкости.**

Масса суточного рациона — 3 кг.

Энергетическая ценность составляет 2500-2700 ккал.

Мясо и рыбу готовят только в отварном виде.

Температура пищи — обычная.

Пищу принимают 4-5 раз в сутки.

**Кулинарная обработка обычная, но обязательно
отваривание мяса, птицы и рыбы.**

Таблица 4. Примерное меню диеты №6е (1241 ккал)²

Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
напои́цак				
подогретая щелочная минеральная вода (1/2 стакана) или отвар шиповника (1/2 стакана)	100	–	–	–
за́втрак				
жидкая овсяная каша на молоке (1/2 порции)	150	4,85	6,1	21,25
молоко (1 стакан)	200	5,6	7,0	9,0
11 часо́в				
виноградный сок (1 стакан)	200	0,4	–	36,4
обе́д				
овощной протертый суп (1/2 порции)	150	1,75	4,8	9,7
кисель молочный	180	4,3	5,2	28,6
17 часо́в				
морковный сок (1 стакан)	200	0,8	–	15,0
у́жин				
жидкая рисовая каша на молоке (1/2 порции)	150	3,71	4,6	23,9
компот из свежих фруктов	180	0,4	–	27,8
21 час				
кефир	200	5,6	7,0	9,0
на но́чь				
чай с молоком без сахара (1 стакан)	180	1,4	1,7	2,2
Всего		28,41	36,4	165,65

Понедельник

1-й завтрак. Свежие огурцы, овсяная каша на молоке, отвар шиповника.

2-й завтрак. Творог со сметаной, кисель фруктовый.

Обед. Суп картофельный, кабачки, фаршированные рисом и овощами, со сметанным соусом, клубника с молоком.

Суп овощной

75 г картофеля, 20 г моркови, 20 г репчатого лука, 5 г корня петрушки, 5 г сливочного масла, 5 мл растительного масла, 500 мл воды, 3 г зелени петрушки.

В кипящую воду положить крупно нарезанный картофель и вновь довести ее до кипения. Потом добавить нарезанную и припущенную на сливочном масле морковь, пассерованный на растительном масле нарезанный лук и корни петрушки.

Варить овощи до готовности. В конце готовки посыпать суп зеленью.

Кабачки, фаршированные рисом и морковью

170 г кабачков, 10 г моркови, 50 г риса, 10 г репчатого лука, 15 мл растительного масла, 10 г томат-пасты, 5 г муки, 4 г петрушки и зелени укропа.

Молодые кабачки разрезать поперек на куски шириной 5 см, ложкой удалить сердцевину так, чтобы получить «чашечки», и отварить до полуготовности в подсоленной воде. Рис тоже отварить до полуготовности и промыть кипятком. Морковь натереть на терке, нарезанный лук опустить на несколько секунд в кипящую воду. Затем слить ее, а лук вместе с морковью слегка спассеровать на масле. Положить томат-пасту, подсушенную муку и прогреть. Овощи перемешать с рисом, добавить нарезанную зелень петрушки, чуть посолить и размешать. Этим фаршем наполнить подготовленные кабачки, сложить их в посуду, смазанную маслом, влить немного воды и тушить под крышкой. Незадолго до готовности можно поставить на несколько минут в горячую духовку, чтобы кабачки слегка запеклись. Подавать на стол в том же соусе.

Ужин. Оладьи творожные, котлеты капустные с маслом, томатный сок.

Оладьи творожные

100 г творога, 10 г топленого масла, 10 г муки, 1 яйцо, 20 г сметаны, 25 мл молока.

Творог смешать с мукой, молоком и яйцами. Из полученного теста выпечь на горячей сковороде, смазанной маслом, небольшие оладьи (по 3-4 штуки на порцию).

Котлеты капустные

170 г белокочанной капусты, 40 мл молока, 15 г топленого масла, 20 г манной крупы, 1/4 яйца, 10 г муки, 20 г сметаны.

Капусту мелко нарезать (или натереть на терке), потушить с добавлением молока и масла. Когда она станет мягкой, всыпать манную крупу и прогреть до загустения. Массу немного охладить, добавить сырое яйцо, перемешать.

Влажными руками разделить котлеты, запанировать их в муке и обжарить до образования золотистой корочки.

Подавать со сметаной.

На ночь. Свежие яблоки.

Вторник

1-й завтрак. Салат из сырой моркови со сметаной, каша рисовая молочная, чай с лимоном, яйцо всмятку.

Салат из сырой моркови

100 г моркови, 20 г сметаны.

Морковь почистить и натереть на мелкой терке. Добавить сметану и перемешать.

2-й завтрак. Картофель молодой с огурцом, яблочный сок.

Картофель молодой в молочном соусе

200 г молодого картофеля.

Для соуса: 40 мл молока, 10 г сливочного масла, 10 г муки.

Картофель отварить до готовности и залить соусом. Для приготовления соуса муку поджарить на масле досветло-коричневого цвета. Затем залить молоком и тщательно перемешать.

Обед. Овощной суп со сметаной, творожная запеканка, кисель молочный.

Суп из сборных овощей со сметаной

1 морковь, 1 корень петрушки, 1 луковица, 3 картофелины, 1 ст. ложки муки, 2 ст. ложки сливочного масла, 100 г сметаны, 1 л воды, побеги молодой крапивы, зеленый лук, зелень петрушки, соль.

Перебранную и промытую молодую крапиву погрузить на 2-3 мин в кипяток. Затем откинуть ее на сито, пропустить через мясорубку и тушить с жиром (10-15 мин). Морковь, репчатый лук, корень петрушки пассеровать на жире. За 2-3 мин до окончания пассеровки добавить мелко нарезанный зеленый лук. В кипящую воду положить нарезанный ломтиками картофель и варить до полуготовности. После этого ввести пассерованные овощи и крапиву. За 10 мин до окончания варки добавить белый соус и соль. Для приготовления соуса муку поджарить на масле, долить немного воды и немного проварить все вместе.

Запеканка творожная

75 г творога, 50 мл молока, 8 г сахара, 2 яичных белка, 15 г сметаны, 3 г сливочного масла.

Творог протереть. Добавить молоко, яичный белок, сахар и все хорошо вымешать.

Подготовленную массу выложить на смазанный маслом противень, смазать сметаной и запечь в духовке. При подаче на стол полить сметаной.

Ужин. Яблоки, запеченные в белковом омлете, сок фруктовый.

Яблоки, запеченные в белковом омлете

2 яичных белка, 25 г яблок, 15 г сливочного масла, 50 мл молока.

Яблоки почистить и нарезать небольшими кусочками. Затем соединить фрукты с белками и молоком. Вылить смесь на сковороду с маслом и жарить, прикрыв крышкой. Готовый омлет свернуть в виде пирожка и сразу же подавать на стол.

На ночь. Кефир.

Среда

1-й завтрак. Салат из свежей капусты, макароны с творогом, чай с лимоном.

Салат из свежей капусты

150 г свежей белокочанной капусты, 10 мл растительного масла, лимонный сок.

Капусту мелко нашинковать, сбрызнуть лимонным соком и немного перетереть, чтобы выделился сок. Затем выложить на тарелку и полить маслом.

2-й завтрак. Оладьи из сырого картофеля со сметаной, сок фруктовый.

Оладьи из сырого картофеля

200 г картофеля, 20 г муки, 1/2 яйца, 50 г сметаны, 15 мл растительного масла.

Крупные клубни картофеля очистить и натереть на мелкой терке. Отделившийся сок слить, а к основной массе добавить муку, яичный желток и часть сметаны. Все хорошенько размешать и соединить со взбитым белком. Осторожно вымешать тесто. Брать его ложкой, выкладывать на хорошо нагретую с маслом сковороду и жарить оладьи. Подавать со сметаной.

Обед. Борщ вегетарианский с сыром, вареное мясо с молочным соусом, картофельное пюре, желе лимонное.

Борщ вегетарианский с сыром

100 г капусты, 60 г моркови, 120 г картофеля, 60 г помидоров, 50 г свеклы, 30 г сливочного масла, 10 г муки, 10 г зелени петрушки, сыр, соль.

Картофель, морковь и помидоры (без кожицы и семян) нарезать ломтиками, свежую капусту нашинковать. Положить овощи в кипящую воду и сварить. За 15 мин до окончания варки положить тертую свеклу, посолить и варить борщ до ее готовности. При подаче блюдо посыпать нарезанной петрушкой. Отдельно подать тертый сыр.

Ужин. Сырники, запеченные со сметаной, рагу из овощей, кисель фруктовый.

Сырники запеченные

140 г творога, 40 г манной крупы, 1/2 яйца, 5 г сливочного масла, 10 г сахара, 20 г муки, 5 г сметаны, ванилин.

Творог протереть через сито, Добавить манную крупу, сахар, яйцо и тщательно все перемешать. Оставить массу на 10-15 мин, чтобы крупа набухла. После этого разделить сырники и выложить их на противень, смазанный маслом. Верх каждого сырника полить тонким слоем сметаны, в которую добавить немного муки, и запечь кушанье в духовке. Подавать со сметаной (или фруктовым соусом, сиропом).

На ночь. Свежие яблоки.

Четверг

1-й завтрак. Салат из капусты и яблок, каша гречневая молочная, чай с лимоном, яйцо всмятку.

Салат из капусты и яблок

100 г капусты, 50 г яблок, растительное масло.

Капусту мелко нашинковать, яблоки нарезать мелкими кубиками. Продукты соединить, полить маслом и перемешать.

2-й завтрак. Запеканка из моркови с яблоками, отвар шиповника.

Запеканка из моркови с яблоками

150 г моркови, 50 г яблок, 1/2 яйца, 5 г сахара, 5 г сливочного масла, 5 г пшеничных сухарей, 10 г сметаны, 25 мл молока, 15 г манной крупы.

Почистить морковь и яблоки, мелко нарезать, добавив немного воды и масла, потушить и протереть. В пюре влить молоко, довести до кипения, засыпать манную крупу и проварить до загустения. Немного охладить массу, положить сахар, яйца, тщательно перемешать и выложить на смазанную маслом и посыпанную сухарями сковороду.

Обед. Рассольник на овощном отваре со сметаной, блинчики с творогом, кисель из черной смородины.

Рассольник

100 г картофеля, 50 г соленых огурцов, 30 г моркови, 20 г репчатого лука, 20 г корня петрушки, 15 г риса, 25 мл растительного масла, вода, соль.

Картофель нарезать кубиками. Остальные овощи нарезать небольшими кусочками и спассеровать на масле. В кипящую воду положить картофель, рис, спассерованные овощи, посолить и варить до готовности. Подавать со сметаной.

Блинчики с творогом

30 г муки, 160 мл молока, 20 г сливочного масла, 1 яйцо, 40 г сахара, 60 г творога, 40 г сметаны, 4 г ванильного сахара, 10 г изюма.

Яйца смешать с молоком и мукой, добавить часть сахара и немного соли. Из полученного теста испечь блинчики, обжарить их с обеих сторон на сливочном масле. Оставшуюся часть сахара взбить с яйцами, добавить творог, изюм и тщательно перемешать.

Приготовленную массу разложить на блинчики, свернуть их рулетиками, посыпать ванильным сахаром и полить сметаной. Подавать теплыми.

Ужин. Яблоки, фаршированные творогом, тыква, запеченная в сметане, сок яблочный.

Яблоки, фаршированные творогом

2 яблока, 100 г творога, 10 г сахара.

Из яблок вырезать сердцевину и наполнить их творогом с сахаром. Запечь фрукты в духовке.

Тыква, запеченная в сметане

150 г тыквы, 1/2 яйца, 50 г сметаны, соль.

Тыкву нарезать небольшими кусочками и выложить в форму. Сметану взбить с яйцом и солью. Залить тыкву сметанно-яичной смесью и запечь в духовке.

На ночь. Простокваша.

Пятница

1-й завтрак. Свежие помидоры с растительным маслом, творог со сметаной, кисель фруктовый.

2-й завтрак. Котлеты капустные со сметаной, отвар шиповника.

Обед. Суп молочный с домашней лапшой, голубцы с гречневой кашей и творогом со сметанным соусом, арбузы или свежий виноград.

Суп молочный с домашней лапшой

350 мл молока, 2 г укропа {или зелени петрушки}.

Для лапши: 35 г муки, 1/4 яйца, 10 мл воды.

Для лапши приготовить крутое тесто, тонко раскатать его, нарезать на полоски шириной 4-5 см, сложить одна на другую и нашинковать.

Лапшу опустить в подсоленную кипящую воду, варить 10-15 мин, затем откинуть на дуршлаг. В тарелку положить лапшу, залить горячим молоком, посыпать нарезанной зеленью.

Ужин. Пудинг творожный со сметаной, котлеты морковные, компот из свежих фруктов.

На ночь. Свежие яблоки.

Суббота

1-й завтрак. Салат из сборных овощей, каша пшенная на молоке, чай с вареньем, натуральный омлет из 1 яйца.

2-й завтрак. Зразы морковные с яблоками и изюмом, отвар шиповника.

Обед. Щи из свежей капусты вегетарианские, пудинг творожный с изюмом и яблоками, кисель молочный.

Щи из свежей капусты

300 мл овощного бульона, 100 г белокочанной капусты, 15 г моркови 4 г корня сельдерея, 4 г укропа, 35 г помидоров, 10 г репчатого лука, 10 мл растительного масла, 10 г сметаны.

Морковь и лук нарезать соломкой, слегка спассеровать на масле. После этого положить нарезанные дольками помидоры и припустить. Корень сельдерея припустить в бульоне. Свежую капусту очистить от верхних листьев, нашинковать, опустить в кипящий бульон и быстро довести его до кипения. Через несколько минут варки положить пассерованные овощи и укроп, посолить и дать закипеть. Готовые щи подавать со сметаной, посыпав зеленью.

Ужин. Омлет белковый запеченный, кабачки, запеченные в сметане, фруктовый сок.

Омлет белковый запеченный

2 яичных белка, 15 г сливочного масла, 30 мл молока.

Яйца и молоко взбить, вылить на сковороду с маслом и запечь в духовке. Омлет свернуть в виде пирожка и сразу же подавать на стол. Омлет можно приготовить с сосисками, отварным мясом, нежирной колбасой.

Кабачки, запеченные в сметане

150 г кабачков, 50 г сметаны, 10 мл растительного масла.

Кабачки почистить, освободить от семян и нарезать небольшими кубиками. Затем выложить овощи на сковороду, смазанную маслом, залить сметаной и запечь в духовке.

На ночь. Кефир.

Воскресенье

1-й завтрак. Салат из помидоров, огурцов и яблок с растительным маслом, творог с молоком, компот из свежих фруктов.

Салат из помидоров, огурцов и яблок

100 г помидоров, 50 г огурцов, 50 г яблок, растительное масло.

Помидоры, огурцы и яблоки нарезать ломтиками. Перемешать продукты, полить маслом и перемешать.

2-й завтрак. Капуста запеченная, кисель фруктовый.

Капуста запеченная

150 г капусты, 2 яичных белка, 5 г сыра, 50 мл молока, 5 г сливочного масла, зелень.

Капусту нашинковать и отварить в подсоленной воде. Затем вынуть ее из отвара, слегка обсушить и переложить в смазанную маслом сковороду. Белки слегка взбить, смешать с молоком и залить ими капусту. Посыпать кушанье тертым неострым сыром, сбрызнуть растопленным маслом и запечь в горячей духовке. При подаче на стол посыпать мелко нарезанной зеленью.

Обед. Окрошка на кефире, курица отварная с рисом, яблоки печеные.

Окрошка на кефире

100 г вареного мяса, 100 г огурцов, 300 мл кефира, 1 картофелина, 1 вареное яйцо, зелень петрушки.

Мясо и огурцы нарезать небольшими кубиками. Картофель, яйца отварить и тоже измельчить. Все залить кефиром и перемешать. Готовый суп посыпать мелко нарезанной петрушкой.

Ужин. Перловые биточки с творогом, рагу из овощей, чай с молоком.

Перловые биточки с творогом

45 г перловой крупы, 70 мл воды, 70 мл молока, 10 г сахара, 50 г творога, 1/2 яйца, 120 г сухарей, 20 мл растительного масла.

Крупу перебрать, промыть, залить холодной водой и оставить для набухания в прохладном месте на 3 ч. Затем, откинув ее на дуршлаг, засыпать в кипящую воду и варить 1,5 ч. После этого влить молоко, положить сахар, немного соли, перемешать и варить еще 30 мин. Кашу немного охладить и пропустить через мясорубку с мелкой решеткой. Добавить протертый творог, сырое яйцо и перемешать. Полученную массу разделить на биточки, запанировать их в сухарях и обжарить с обеих сторон, не допуская образования грубой корочки. Подавать горячими (или холодными) со сметаной (или со сладким соусом).

На ночь. Свежие яблоки или стакан кефира.

На весь день. 20 г сливочного масла, 30 г сахара, 300 г черного хлеба, 100 г белого хлеба.