

Методическое пособие для самоподготовки
обучающимся медицинских колледжей
по специальностям:
34.02.01 «Сестринское дело»,
31.02.01 «Лечебное дело»,
31.02.02 «Акушерское дело».

2022 г.

Лечебное питание пациентов. Диетические столы по Певзнеру



Составитель: преподаватель МОП
ТОМУ Лукина Ольга Владимировна,
ГБПОУ «Кузбасский медицинский
колледж», г. Кемерово
2022 г.

ВВЕДЕНИЕ

Лечебное питание (диетотерапия) строится на основе данных по физиологии, биохимии и гигиене питания, в частности знаний о роли отдельных пищевых веществ и продуктов, значении сбалансированности и режима питания. Работа по обеспечению лечебного питания опирается на представления о причинах, механизмах и формах лечения различных заболеваний, особенностях пищеварения и обмена веществ у здорового и больного человека. Особое значение имеет знание лечебных диет, технологии приготовления диетических блюд и организационных вопросов диетологии.

Построенное на научных основах и правильно организованное лечебное (диетическое) питание является неотъемлемой частью комплексной терапии различных заболеваний. Основоположник отечественной диетологии М. И. Певзнер писал о том, что питание больного является тем основным фоном, на котором следует применять другие терапевтические факторы. Там, где нет лечебного питания, нет рационального лечения.

Лечебное питание может быть единственным методом лечения (например, при наследственных нарушениях усвоения отдельных пищевых веществ) или одним из основных методов (при заболеваниях органов пищеварения, почек, сахарном диабете, ожирении). В других случаях лечебное питание усиливает действие различных видов терапии, предупреждая осложнения и прогрессирование болезни (недостаточность кровообращения, гипертоническая болезнь, подагра и т.д.). При инфекционных заболеваниях, туберкулезе, травмах, состояниях после операции, осложнениях лучевой и химиотерапии лечебное питание способствует повышению защитных сил организма, нормальному восстановлению тканей, ускорению выздоровления и предупреждению перехода болезни в хроническую форму.

КРАТКИЙ ЭКСКУРС В ИСТОРИЮ ЛЕЧЕБНОГО ПИТАНИЯ



Мануил Исаакович Певзнер (2 июля 1872 — 23 мая 1952 гг.).

Профессор Центрального института усовершенствования врачей (с 1932).

Русский и советский терапевт, один из организаторов Института питания в Москве и основоположников диетологии и клинической гастроэнтерологии в СССР, заслуженный деятель науки РСФСР (1936).

В 1895 году, окончив гимназию, поступает на медицинский факультет Московского университета. На время каникул выезжает в губернские и уездные больницы. Это позволило ему ознакомиться со спецификой земской медицины конца XIX века. В 1900 году, по окончании обучения, проходит стажировку в наиболее авторитетных клиниках Германии.

В 1904 году выступает на заседании Московского общества врачей с докладом о значении для клинической практики работ И. П. Павлова по физиологии пищеварения.

С 1908 года специализируется в области гастроэнтерологии, читает курс по патологии органов пищеварения в университете в качестве приват-доцента, а затем — доцента МГУ.

Разработал систему из 15 диет по группам заболеваний.

Данная система обеспечивает индивидуальность лечебного питания для людей с различными заболеваниями. Каждая диета называется столом и имеет свой номер. Некоторые диеты имеют несколько вариантов, которые обозначают буквами в номере основной диеты.

ГЛОССАРИЙ

Диетология	Наука о лечебном питании
Диета	Пищевой рацион (суточное количество пищи), которое определяется для пациента на период заболевания или его профилактики
Диетотерапия	Лечение пациента питанием
Лечебное питание	Обязательный метод комплексной терапии, способное предупредить разные осложнения и даже лечить патологический процесс

РЕЖИМ ПИТАНИЯ

1	Определённое число приёмов пищи в течение дня
2	Определённая длительность промежутков пищи в течение дня
3	Время приёмов пищи
4	Количественное и качественное распределение суточного рациона между отдельными приёмами пищи: - оптимальный промежуток между приёмами пищи = 4 часам; - ночной перерыв между приемами пищи = 10 -11 часов; - за 2 часа до сна приём пищи не рекомендуется

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ЛЕЧЕБНЫХ ДИЕТ

Механическое щажение	Способ приготовления жидкой, полужидкой и пюреобразной пищи. Способствует лёгкому перевариванию пищи, исключению травмирования слизистой кишечного тракта
Химическое щажение	Исключение из пищи раздражающих и плохо перевариваемых продуктов
Термическое щажение	Определённый температурный режим готового блюда
Важное значение при кормлении пациентов имеет внешний вид раздатчицы пищи и медицинской сестры, эстетическое оформление блюда, удобное положение пациента в постели	

Порционное требование для пищеблока составляет старшая медсестра отделения.

Старшая медсестра суммирует порционные требования палатных медсестер и составляет порционник по форме № 1-84.

Форма № 1-84

к Инструкции по организации лечебного питания
в лечебно-профилактических учреждениях

Порционник

на питание больных « » 20 г.
Отделение

Наименование отделения	Количество больных	Стандартные диеты						

Зав. отделением (подпись)
 Ст. медсестра отделения (подпись)
 Медсестра диетического
отделения (подпись)

Составление порционного требования для раздаточной

Цель: Организация питания строго по назначению врача. Палатная медсестра ежедневно утром составляет список пациентов, находящихся на стационарном лечении, где отмечает номер палаты, Ф.И.О. пациента, номер диетического стола, назначенного врачом.

Порционное требование составляют в 2 экземплярах: для раздаточной и старшей медсестры.

ПОЛУЧЕНИЕ И ДОСТАВКА ЛЕЧЕБНОГО ПИТАНИЯ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ В МЕДИЦИНСКИЕ ОРГАНИЗАЦИИ

Получение на пищеблоке готовой пищи для буфетного отделения осуществляется буфетчица (раздатчица), которая имеет санитарную книжку и регулярно проходит медосмотр. Санитарная книжка должна находиться на рабочем месте.

Для транспортирования готовой пищи в буфетные отделения используются термосы или плотно закрывающаяся посуда, которую устанавливают на электрокары, маркированные тележки для доставки пищи, а также специальный автотранспорт, имеющий санитарный паспорт.

Доставка хлеба осуществляется в полиэтиленовых или клеенчатых мешках, хранение хлеба в которых не разрешается.

При получении блюд для отделений важно, чтобы температура готовой пищи была для первых блюд не ниже 75 °С, вторых не ниже 65 С, холодных блюд и напитков от 7 до 14 °С.

Срок раздачи готовых блюд не должен превышать 2 часов от момента приготовления.

С целью соблюдения инфекционной безопасности в пищеблоке должно быть выделено помещение для мытья и хранения посуды для транспортировки пищи и тележек из отделений. При отсутствии данного помещения допускается мытье и хранение посуды для транспортировки в моечных буфетных отделений, если предусмотрена дополнительная установка специальной ванны необходимых размеров и выделено место для хранения кухонной посуды.

Для обработки посуды необходимо использовать моющие, чистящие и дезинфицирующие средства, разрешенные к применению в установленном порядке.

В моечных отделениях размещают инструкцию о правилах мытья посуды и инвентаря с указанием концентраций и объёмов, применяемых моющих и дезинфицирующих средств.



КОРМЛЕНИЕ ПАЦИЕНТА

До раздачи пищи следует закончить все лечебные процедуры и физиологические отправления больных. Младший медицинский персонал должен проветрить палаты, помочь пациентам вымыть руки. Если нет противопоказаний, можно слегка приподнять изголовье кровати.

Нередко для кормления пациентов, находящихся на постельном режиме, используют прикроватные столики. Сестре следует определить, в какой помощи во время приема пищи нуждается пациент и поощрять его, если он пытается есть самостоятельно.

Раздавая горячие напитки, нужно убедиться, что они не чрезмерно горячие, капнув себе на запястье несколько капель. Дайте пациенту время для подготовки к приему пищи. Помогите ему занять удобное положение. Блюда следует подавать быстро, чтобы горячие блюда оставались горячими, а холодные не согрелись.

Шею и грудь пациента следует накрыть салфеткой, а также освободить место на тумбочке или на прикроватном столике. Накормить тяжелобольного, часто страдающего отсутствием аппетита, непросто. От медицинской сестры требуется в подобных случаях умение и терпение.

Для жидкой пищи можно пользоваться специальным поильником, а полужидкую пищу можно давать ложкой. Не следует разрешать пациенту разговаривать во время еды, так как при этом пища может попасть в дыхательные пути. Не нужно настаивать, чтобы пациент съел весь объем пищи сразу: после небольшого перерыва, подогрев пищу, можно продолжить кормление.

Не нужно оставлять на тумбочке у постели пациента остывшую пищу. Через 20-30 мин после раздачи пищи пациентам, которые принимали пищу самостоятельно, следует собрать грязную посуду.

Диета № 1

Показания: язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки при нерезком обострении и в период выздоровления после резкого обострения; обострение хронического гастрита с сохраненной или повышенной секрецией; острый гастрит в период выздоровления.

Общая характеристика: значительное механическое, химическое и термическое щажение желудочно-кишечного тракта, ограничены сильные возбудители секреции желудка, раздражители его слизистой оболочки, долго задерживающиеся в желудке и трудно перевариваемые продукты и блюда. Пищу готовят в основном протертой, сваренной в воде или на пару. Отдельные блюда запекают без корочки. Рыба и негрубые сорта мяса допускаются куском. Умеренно ограничена поваренная соль (10—12 гр.). Исключены очень холодные и горячие блюда. Свободная жидкость—1,5 л.

Режим питания: 5 — 6 раз в день. Перед сном: молоко, сливки.

Примерное меню диеты № 1 (протертая). 1-й завтрак: яйцо всмятку, каша рисовая молочная протертая, чай с молоком. 2-й завтрак: яблоко печеное с сахаром. Обед: суп овсяный молочный протертый, фрикадельки мясные паровые с морковным пюре, мусс фруктовый. Полдник: отвар шиповника, сухарики. Ужин: рыба отварная, запеченная под молочным соусом; картофельное пюре, чай с молоком. На ночь: молоко.

Примерное меню диеты № 1 (не протертая). 1-й завтрак: яйцо всмятку, каша гречневая рассыпчатая, чай с молоком. 2-й завтрак: творог свежий некислый, отвар шиповника. Обед: суп картофельный вегетарианский, мясо отварное, запеченное под бешамелью, морковь отварная, компот из разваренных сухофруктов. Полдник: отвар пшеничных отрубей с сахаром и сухарики. Ужин: рыба отварная, запеченная под молочным соусом, рулет морковно-яблочный, чай с молоком. На ночь: молоко.

Диета № 2

Показания: хронический гастрит с секреторной недостаточностью при нерезком обострении и в стадии выздоровления; хронические энтериты и колиты после и вне обострения.

Общая характеристика: физиологически полноценная диета с умеренным механическим щажением и умеренной стимуляцией секреции пищеварительных органов. Разрешены блюда разной степени измельчения и тепловой обработки — отварные, тушеные, запеченные, жареные без образования грубой корочки (не панировать в сухарях или муке). Протертые блюда — из продуктов, богатых соединительной тканью или клетчаткой. Исключают: продукты и блюда, которые долго задерживаются в желудке, трудно перевариваются, раздражают слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта очень холодные и горячие блюда. Соль — до 15 гр., свободная жидкость — 1,5 л. Режим питания: 4 — 5 раз в день без обильных приемов пищи.

Примерное меню диеты № 2

Завтрак: яйцо всмятку, сыр, каша овсяная молочная, чай. Обед: бульон мясной с вермишелью, котлеты мясные жареные без панировки с морковным пюре, кисель. Полдник: отвар шиповника. Ужин: рыба заливная, пудинг из риса с фруктовой подливой, чай. На ночь: кефир.

Диета № 3

Показания: хронические заболевания кишечника с запорами при нерезком и затухающем обострении и вне обострения.

Общая характеристика: физиологически полноценная диета с включением продуктов и блюд, усиливающих двигательную функцию и опорожнение кишечника (овощей, свежих и сушеных плодов, хлебопродуктов, круп, кисломолочных напитков и др.). Исключение

продуктов и блюд, усиливающих брожение и гниение в кишечнике и отрицательно влияющих на другие органы пищеварения (богатые эфирными маслами, жареные изделия и др.). Пищу готовят в основном не измельченной, варят в воде или на пару, запекают. Овощи и плоды в сыром и вареном виде. В диету включают холодные первые и сладкие блюда, напитки. Соль —15 г, свободная жидкость — 1,5 л. Режим питания: 4 — 6 раз в день. По утрам желательны холодная вода с медом или соки плодов и овощей; на ночь: кефир, компоты из свежих или сухих фруктов, свежие фрукты, чернослив.

Примерное меню диеты № 3. 1-й завтрак: салат овощной с растительным маслом, омлет паровой, чай. 2-й завтрак: яблоко свежее. Обед: щи вегетарианские со сметаной, мясо отварное с тушеной свеклой, компот из сухофруктов. Ужин: голубцы овощные, крупеник из гречневой крупы с творогом, чай. На ночь: кефир.

Диета № 4

Показания: острые заболевания и резкое обострение хронических заболеваний кишечника с сильными поносами.

Общая характеристика: диета пониженной энергоценности за счет жиров и углеводов при нормальном содержании белка. Резко ограничены механические, химические и термические раздражители желудочно-кишечного тракта. Исключены продукты и блюда, усиливающие секрецию органов пищеварения, процессы брожения и гниения в кишечнике. Блюда жидкие, полужидкие, протертые, сваренные в воде или на пару. Исключены очень горячие и холодные блюда. Соль —8-10 г, свободная жидкость — 1,5 — 2 л. Режим питания: 5 — 6 раз в день небольшими порциями.

Примерное меню диеты № 4. 1-й завтрак: каша овсяная протертая на воде, творог свежеприготовленный протертый, чай. 2-й завтрак: отвар из сущеной черники. Обед: бульон мясной с манной крупой, тефтели мясные паровые, каша рисовая протертая на воде, кисель. Полдник: отвар шиповника

несладкий теплый. Ужин: омлет паровой, каша гречневая протертая на воде, чай. На ночь: кисель.

Диета № 5

Показания: острые гепатиты и холециститы в стадии выздоровления; хронический гепатит; цирроз печени без ее недостаточности; хронический холецистит и желчекаменная болезнь вне обострения при отсутствии выраженных заболеваний желудка и кишечника.

Общая характеристика: физиологически нормальное содержание белков и углеводов при небольшом ограничении жиров. Исключают продукты, богатые азотистыми экстрактивными веществами, пуринами, холестерином, щавелевой кислотой, эфирными маслами и продуктами окисления жиров, возникающими при жаренье. Повышено содержание липотропных веществ, клетчатки, пектинов, жидкости. Блюда готовят отварными, запеченными, изредка — тушенными. Протирают только жилистое мясо и богатые клетчаткой овощи; муку и овощи не пассируют. Исключены очень холодные блюда. Соль — 10 г, свободная жидкость — 1,5—2 л. Режим питания: 5 раз в день.

Примерное меню диеты № 5. 1-й завтрак: творог с сахаром и сметаной, каша овсяная молочная, чай. 2-й завтрак: яблоко печеное. Обед: суп из сборных овощей вегетарианский на растительном масле, кура отварная в молочном соусе, рис отварной, компот из сухофруктов. Полдник: отвар шиповника. Ужин: рыба отварная с соусом белым на овощном отваре, картофельное пюре, ватрушка с творогом, чай. На ночь: кефир.

ИСКЛЮЧИТЬ: острое, жирное, жареное, копченое, бульоны, консервы, грибы, орехи, концентраты, шоколад, газированные напитки.

РЕКОМЕНДОВАНО:

ХЛЕБ: белый, серый, отрубной, вчерашней выпечки, несдобное печенье.

ЗАКУСКИ: салаты, заливная рыба на желатине, творожная паста на желатине, вымоченная сельдь, икра черная (редко).

ЖИРЫ: масло сливочное (ограничить), оливковое, подсолнечное, кукурузное.

МЯСНЫЕ ПРОДУКТЫ: нежирные говядина и птица в отварном или запеченном виде с предварительным отвариванием, тушеные с удалением сока, паровые котлеты.

РЫБА: нежирная рыба в отварном или запеченном виде, котлеты, суфле, кнели.

КРУПА: различные крупы, макаронные изделия в отварном или запеченном виде, из бобовых: зеленый горошек и соевые изделия.

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ: молоко цельное, сухое, творог нежирный до 30-50 г в день, сыр неострый, простокваша, кефир, биокефир, молочные йогурты, блюда лучше готовить в паровом и запеченном виде.

СУПЫ: из различных овощей и круп, макаронных изделий, на овощном отваре или молочном, мука и овощи для супа не поджариваются.

ОВОЩИ, ЗЕЛЕТЬ: блюда в отварном и печеном виде, лук добавляется после отваривания, сырные овощи, соки овощные.

МУЧНЫЕ БЛЮДА: лапша, вермишель, макароны и изделия из них, запеканки, тесто не сдобное, выпечка вчерашняя (жареное тесто запрещено).

ЯГОДЫ, ФРУКТЫ: различные, кроме кислых, желе, компоты, кисели, соки, сиропы.

СОУСЫ: молочный, сметанный, на овощном отваре, фруктово-ягодные подливы.

НАПИТКИ, СЛАДОСТИ: сахар, мед, варенье, чай с молоком, минеральная вода, конфеты из сои, пастила, зефир, мармелад.

Диета № 6

Показания: подагра; мочекаменная болезнь с образованием камней из солей мочевой кислоты (уратурия).

Общая характеристика: исключение продуктов, содержащих много пуринов, щавелевой кислоты; умеренное ограничение натрия хлорид, увеличение количества ощелачивающих продуктов (молочные, овощи и плоды) и свободной жидкости (при отсутствии противопоказаний со стороны сердечно-сосудистой системы). Небольшое уменьшение в диете белков и жиров (в основном тугоплавких), а при сопутствующем ожирении — и углеводов. Кулинарная обработка обычна, исключая обязательное отваривание мяса, птицы и рыбы. Температура пищи обычна. Соль — 10 г, свободная жидкость — 1,5 — 2 л и больше. Режим питания: 4 раза в день, в промежутках и натощак — питье.

Диета № 7

Показания: острый нефрит в период выздоровления (с 3—4-й недели лечения); хронический нефрит вне обострения и недостаточности почек.

Общая характеристика, содержание белков несколько ограничено, жиров и углеводов — в пределах физиологических норм. Пищу готовят без соли, но соль выдают больному на руки в количестве, указанном врачом (3 — 6 г и больше). Количество свободной жидкости уменьшено в среднем до 1 л. Исключают экстрактивные вещества мяса, рыбы, грибов, источники щавелевой кислоты и эфирных масел. Кулинарная обработка без механического и с умеренным химическим щажением. Мясо и рыбу (100—150 г в день) отваривают. Температура пищи обычна. Свободная жидкость — 0,9 — 1,1 л. Режим питания: 4 — 5 раз в день.

Примерное меню диеты № 7. 1-й завтрак: яйцо всмятку, каша гречневая рассыпчатая, чай. 2-й завтрак: яблоки печеные. Обед: борщ вегетарианский со сметаной ('/а порции), мясо отварное с жареным

картофелем, компот из сухофруктов. Полдник: отвар шиповника. Ужин: биточки морковно-яблочные запеченные, лапшевник с творогом, чай.

Диета № 8

Показания: ожирение как основное заболевание или сопутствующее при других болезнях.

Общая характеристика: уменьшение энергоценности рациона за счет углеводов, особенно легкоусвояемых, и в меньшей степени — жиров (в основном животных) при нормальном или незначительно повышенном содержании белка. Ограничение свободной жидкости, соли и возбуждающих аппетит продуктов и блюд. Увеличение содержания пищевых волокон. Блюда готовят вареные, тушеные, запеченные. Жареные, протертые и рубленые изделия нежелательны. Используют заменители сахара для сладких блюд и напитков. Температура блюд обычна. Соль 5–6 г; свободная жидкость – 1–1,2 л. Режим питания: 5–6 раз в день с достаточным объемом для чувства насыщения.

Примерное меню диеты № 8. 1-й завтрак: салат овощной с растительным маслом, творог нежирный, чай. 2-й завтрак: яблоки свежие. Обед: борщ вегетарианский со сметаной (1/2 порции), мясо отварное, капуста тушеная с растительным маслом, компот из сухофруктов без сахара (на ксилите). Полдник: творог нежирный с молоком. Ужин: рыба отварная, рагу из овощей, чай. На ночь: кефир нежирный.

Диета № 9

Показания: сахарный диабет легкой и средней тяжести; больные с нормальной или слегка избыточной массой тела не получают инсулин или получают его в небольших дозах (20-30 ЕД).

Общая характеристика: диета с умеренно сниженной энергоценностью за счет легкоусвояемых углеводов и животных жиров. Белки соответствуют физиологической норме. Исключены сахар и сладости. Умеренно ограничено

содержание соли, холестерина, экстрактивных веществ. Увеличено содержание липотропных веществ, витаминов, пищевых волокон (творог, нежирная рыба, морепродукты, овощи, фрукты, крупа из цельного зерна, хлеб из муки грубого помола). Предпочтительны вареные и запеченные изделия, реже — жареные и тушеные. Для сладких блюд и напитков — сахарозаменители. Температура блюд обычна. Соль — 12 г, свободная жидкость — 1,5 л. Режим питания: 5-6 раз в день с равномерным распределением углеводов.

Примерное меню диеты № 9. 1-й завтрак: творог нежирный с молоком, каша гречневая рассыпчатая, чай. 2-й завтрак: отвар пшеничных отрубей. Обед: щи из свежей капусты вегетарианские с растительным маслом, мясо отварное с соусом молочным, тушеная морковь, желе фруктовое на ксилите. Полдник: яблоки свежие. Ужин: шницель капустный, рыба отварная, запеченная в молочном соусе, чай. На ночь: кефир.

Диета № 10

Показания: атеросклероз с поражением сосудов сердца, головного мозга или других органов; ишемическая болезнь сердца, обусловленная атеросклерозом; гипертоническая болезнь на фоне атеросклероза.

Общая характеристика: в диете уменьшено содержание животного жира и легкоусвояемых углеводов. Белки соответствуют физиологической норме. Ограничены поваренная соль, свободная жидкость, экстрактивные вещества, холестерин. Увеличено содержание витаминов С и группы В, линолевой кислоты, липотропных веществ, пищевых волокон, калия, магния, микроэлементов (растительные масла, овощи и плоды, морепродукты, творог). Блюда готовят без соли, пищу подсаливают за столом. Мясо и рыбу отваривают, овощи и плоды с грубой клетчаткой измельчают и разваривают. Температура пищи обычна. Свободная жидкость — 1,2 л. Поваренная соль — 8–10 г, холестерин — 0,3 г. Режим питания: 5 раз в день небольшими порциями.

Примерное меню диеты № 10. 1-й завтрак: пудинг из нежирного творога, каша гречневая рассыпчатая, чай. 2-й завтрак: яблоко свежее. Обед: суп перловый с овощами на растительном масле, биточки мясные паровые, морковь тушеная, компот. Полдник: отвар шиповника. Ужин: салат овощной с морской капустой и растительным маслом, рыба, запеченная под молочным соусом, и отварной картофель, чай. На ночь: кефир.

Диета № 11

Показания: туберкулёт лёгких, костей, лимфатических узлов, суставов, дефицит массы тела, истощение после ранее перенесённых инфекционных заболеваний, травм и операций.

Особенности питания.

Согласно столу №11, человек полностью удовлетворяет потребность организма в белках, жирах, углеводах и незаменимых питательных веществах. Благодаря этому повышается сопротивляемость организма острым и хроническим инфекциям, гораздо более быстро идёт выздоровление. Стол №11 – это **физиологически полноценная диета повышенной калорийности.** Достигается это за счёт увеличения содержания в ней продуктов, богатых белком, особенно животного происхождения. Плюс к этому в рацион обильно включают жиры, углеводы, легкоусвояемые продукты, витамины, минеральные соли. Одновременно в рационе ограничивают пищу, которая может механически или химически раздражать желудок, желчевыводящие пути. Также диета №11 обогащена аскорбиновой кислотой и пищевыми волокнами.

Блюда при таком питании готовят в отварном, тушёном, запечённом, протёртом или не протёртом виде, а также на паровой бане. Допустимая температура еды – 15°-65°С. При этом рекомендуется дробный режим питания – 4-6 раз в день.

Основными особенностями данной диеты являются:

- повышенная калорийность ежедневного рациона;
- увеличенное содержание в блюдах животных жиров;
- каждый день пациент, которому назначена данная диета, должен употреблять молочные и кисломолочные продукты;
- неотъемлемые составляющие стола по 11 типу — соль (около 10 г в день), легкоусвояемые белки, также поощряются различные вкусовые добавки и приправы, стимулирующие аппетит;
- кроме того, важную роль в рационе играют продукты, богатые полезными пищевыми волокнами, которые способствуют хорошему перевариванию еды и полному очищению кишечника.

Показания к применению.

Лечебная диета №12

Показания: рекомендуется людям с заболеваниями центральной нервной системы, которые сопровождаются повышенной возбудимостью. Кроме того, эта диета используется как переходная от диетического стола №10 к обычному рациональному питанию. Соблюдение правил стола №12 обеспечивает восстановление нормальной работы нервной системы.

Особенности питания.

При диетическом питании данного типа в рационе сокращают количество углеводов, жиров и поваренной соли, чтобы снизить нагрузку на нервную систему. Кроме того, ограничивают или исключают продукты, которые возбуждают нервную систему – алкоголь, кофе, жареную и острую пищу. При соблюдении диеты №12 рекомендуется питание четыре-пять раз в день.

Химический состав и энергетическая ценность.

Белки – 80-90 г (из них 55-60% животного происхождения), углеводы – 350 г, жиры – 70 г (из них 30 % растительные). Количество поваренной соли не должно превышать в ежедневном рационе 6 г.

Калорийность диеты – 2300-2400 ккал.

Примерное меню диеты №12

Первый завтрак: молочная каша, 2 яйца всмятку, чай травяной.

Второй завтрак: печенье или бисквит несдобный, отвар шиповника.

Обед: картофельный суп, мясо отварное или тефтели с пюре из фасоли, компот.

Полдник: отвар шиповника или сок.

Ужин: запеканка или пудинг, рыба в сметане, запечённая в фольге с отварным картофелем, чай.

На ночь: кефир или молоко.

Диета № 13

Показания: острые инфекционные заболевания.

Общая характеристика: диета пониженной энергоценности за счет жиров, углеводов и в меньшей степени — белков; повышенено содержание витаминов и жидкостей. При разнообразии продуктового набора преобладают легкоперевариваемые, не способствующие метеоризму и запорам продукты и блюда. Исключены источники грубой клетчатки, жирные, соленые, трудноперевариваемые продукты и блюда. Пищу готовят в рубленом и протертом виде, варят в воде или на пару. Блюда подают горячими (не ниже 55 – 60 °С) или холодными (не ниже 12°С). Соль 8-10 г (увеличивают при сильном потении, обильной рвоте), свободная жидкость — 2 л и больше. Режим питания: 5–6 раз в день небольшими порциями.

Примерное меню диеты № 13. 1-й завтрак: каша манная молочная, чай с лимоном. 2-й завтрак: яйцо всмятку, отвар шиповника. Обед: суп овощной протертый на мясном бульоне (1/2 порции), биточки мясные паровые, каша рисовая (1/2 порции), компот протертый. Полдник: яблоко печеное. Ужин: рыба отварная, картофельное пюре (1/2 порции), разбавленный фруктовый сок. На ночь: кефир.

Диета № 14

Показания: мочекаменная болезнь со щелочной реакцией мочи и выпадением осадка фосфорно-кальциевых солей.

Общая характеристика: по энергоценности, содержанию белков, жиров и углеводов рацион соответствует физиологическим нормам; в диете ограничены продукты ощелачивающего действия и богатые кальцием

(молочные продукты, большинство овощей и плодов), преобладают продукты, изменяющие реакцию мочи в кислую сторону (хлеб и мучные изделия, крупа, мясо, рыба). Кулинарная обработка и температура пищи обычные. При отсутствии противопоказаний — обильное питье. Соль 10–12 г, свободная жидкость — 1,5–2,5 л. Режим питания: 4 раза в день, в промежутках и натощак — питье.

Примерное меню диеты № 14. 1-й завтрак: сельдь вымоченная, каша гречневая рассыпчатая, чай. Обед: суп-лапша на курином бульоне, кура жареная с отварным рисом, кисель клюквенный. Полдник: отвар шиповника. Ужин: котлеты мясные жареные с растительным маслом, горошек зеленый, чай. На ночь: отвар шиповника.

Диета № 15

Показания: отсутствие показаний к назначению специальной диеты (общий стол).

Общая характеристика: физиологически полноценная диета. Содержание жиров, белков, углеводов и калорийность соответствуют нормам питания здорового человека не занятого физическим трудом. Содержание витаминов удвоено. Соль 12–15 г. Режим питания: 4–5 раз в день.

Пища состоит из разнообразных продуктов. Исключаются трудноусваиваемые блюда: жирное мясо, сало, сдобное тесто. Копчености, колбасные изделия — ограниченно. Пряности допустимы в умеренном количестве.

Перечень рекомендуемых блюд: хлеб пшеничный и ржаной. Различные супы (молочные, с крупами, овощами, вермишелью). Нежирные сорта мяса, птицы. Рыба в любой кулинарной обработке. Яйца и блюда из них. Каши из различных круп. Макаронные изделия. Овощи как в виде гарнира, так и, частично, в сыром виде. Фрукты и ягоды. Молочные продукты — ежедневно. Масло сливочное и растительное — ежедневно в натуральном виде в салатах, винегретах и др. блюдах.

Последний прием пищи должен быть легким (6-10% суточной калорийности) и не позднее чем за 1,5-2 часа до сна: стакан кефира, молока, фрукты, соки.

Диета № 0

Показания: 3-5 сутки после операций на желудочно-кишечном тракте, заболевания центральной нервной системы, сопровождающиеся нарушением сознания (Нарушение мозгового кровообращения, черепно-мозговая травма).

Общая характеристика: жидккая, малокалорийная диета с ограничением поваренной соли и включающая легкоусваиваемые продукты. Соль 1,5–3 г.

Режим питания: каждые 2 часа в течение дня и ночью.

Перечень рекомендуемых блюд: слизистые крупяные отвары, некрепкий мясной бульон, фруктовое желе, отвар шиповника, несладкий чай, негазированная минеральная вода.

Полное голодание на 1-3 дня назначают больным с неукротимой рвотой, желудочным кровотечением, острых воспалительных заболеваниях органов брюшной полости, после операций на органах брюшной полости.

Относительное голодание (разгрузочные дни) предусматривает не только резкое ограничение количества пищи, но и специально подобранную диету.

Приказ № 330 Минздрава РФ от 5 августа 2003 г. «О мерах по совершенствованию лечебного питания в лечебно – профилактических учреждениях Российской Федерации» (с изменениями от 26 апреля 2006 г., согласно приказа № 316) – ранее применявшиеся диеты объединяются (включаются в систему стандартных диет).

СИСТЕМА СТАНДАРТНЫХ ДИЕТ

Варианты стандартных диет	Обозначение стандартных диет	Ранее применяемые диеты номерной системы
1. Основная	ОВД	1, 2, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 12, 13, 14, 15
2. С механическим и химическим щадением (щадящая диета)	ЩД	16, 4б, 4в, 5п (вариант 1)
3. С повышенным количеством белка (высокобелковая диета)	ВБД	4э, 4аг, 5п (вариант 2), 7в, 7е, 9б, 10б
4. С пониженным количеством белка (низкобелковая диета)	НБД	7б, 7а
5. С пониженной калорийностью	НКД	8, 8ас, 9а, 10с

Характеристика основных лечебных столов и стандартных диет

Новая номенклатура диет включает **5 вариантов стандартных диет**, основным принципом которых является коррекция пищевого рациона на основе потребления белка.

1. Основной вариант стандартной диеты.

Данная диета заменяет 1, 2, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 12, 13, 14, 15 номерные диеты по Певзнеру.

Целевое (лечебное) назначение: нормализация секреторной и моторной функции желудочно-кишечного тракта, функций печени и желчного пузыря, создание условий для нормализации обмена веществ в организме и быстрого выведения токсических продуктов обмена (шлаков), разгрузка сердечно-сосудистой системы, нормализация холестеринового и межуточного обмена веществ, повышение резистентности и реактивности организма.

Общая характеристика: диета с физиологическим содержанием белков, жиров и углеводов, обогащенная витаминами и минеральными веществами, растительной клетчаткой. При назначении диеты пациентам с сахарным диабетом исключают сахар (рафинированные углеводы).

Энергоценность рациона: 2170-2400 ккал.

Характеристика продуктов и блюд, запрещенных к применению: острые приправы, копчености, жирные сорта мяса и рыбы, кондитерские изделия на кремовой основе, шпинат, щавель, чеснок, бобовые, крепкие бульоны, окрошка.

Способ приготовления пищи: в отварном виде, запеченном, на пару.

Режим питания: 4-6 раз в день, дробными порциями.

2. Вариант диеты с механическим и химическим щажением (щадящая диета)

Данная диета заменяет 1 б, 4 б, 4 в, 5 (1-й вариант).

Целевое (лечебное) назначение: умеренное механическое, химическое и термическое щажение, способствует ликвидации воспалительного процесса, нормализации функционального состояния органов желудочно-кишечного тракта, снижению рефлекторной возбудимости.

Общая характеристика: диета с физиологическим содержанием белков, жиров и углеводов, обогащенная витаминами, минеральными веществами, с умеренным ограничением химических и механических раздражителей слизистой оболочки рецептор-ного аппарата желудочно-кишечного тракта.

Энергоценность рациона: 2170-2480 ккал.

Характеристика продуктов и блюд, запрещенных к применению: острые закуски, приправы, пряности, свежий хлеб, жирные сорта мяса и рыбы, сливки, сметана, бобовые, рассыпчатые каши, крепкие бульоны.

Способ приготовления пищи: в отварном и запеченном виде, на пару, протертая пища и непротертая. *Режим питания:* 5-6 раз в день, дробный.

3. Вариант диеты с повышенным количеством белка (высокобелковая)

Данная диета заменяет 4а, 5, 7, 9,10,11 номерные диеты.

Целевое (лечебное) назначение: стимуляция синтеза белка в организме, умеренное химическое щажение органов ЖКТ, почек; повышение иммунологической активности организма, активизация процессов кроветворения, стимуляция заживления и уменьшение явлений воспаления.

Общая характеристика: диета с повышенным количеством белков, нормальным количеством жиров, сложных углеводов и ограничением легкоусвояемых углеводов. Ограничение химических и механических раздражителей желудка и желчевыводящих путей.

Энергоценность рациона: 2080-2690 ккал.

Характеристика продуктов и блюд, запрещенных к применению: жирные мясные и молочные продукты, копченая и соленая рыба, бобовые, кондитерские изделия на кремовой основе, специи, газированные напитки.

Способ приготовления пищи: в отварном и запеченном виде, тушеная, на пару.

Режим питания: 4-6 раз в день, дробный.

4. Вариант диеты с пониженным количеством белка (низкобелковая)

Данная диета заменяет 7а, 7б номерную диету.

Целевое (лечебное) назначение: максимальное щажение функции почек, увеличение диуреза и улучшение выведения азотистых шлаков и недоокисленных продуктов обмена из организма, создание благоприятных условий кровообращения.

Общая характеристика: диета с ограничением белка 20- 60 г в день.

Пища без соли, обогащенная витаминами, минеральными веществами, жидкости не более 1 л. Молоко добавляют только в блюда.

Энергоценность рациона: 2120-2650 ккал.

Характеристика продуктов и блюд, запрещенных к применению: субпродукты, рыба, колбаса, сосиски, алкоголь, соленые закуски, приправы, бобовые, какао, шоколад.

Способ приготовления пищи: в отварном виде, на пару, не протертая, неизмельченная.

Режим питания: 4-6 раз в день, дробный.

5. Вариант диеты с пониженной калорийностью (низкокалорийная диета).

Данная диета заменяет: 8а, 8б, 8, 9а, 10 номерные диеты.

Целевое (лечебное) назначение: 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 энергоценности, преимущественно за счет жиров и углеводов, исключение простых Сахаров, ограничение животных жиров, поваренной соли (3-5 г в день). В рационе растительные жиры, пищевые волокна, ограничение жидкости 800-1500 мл.

Энергоценность рациона: 1340-1550 ккал.

Характеристика продуктов и блюд, запрещенных к применению: субпродукты, рыба, колбаса, копчености, майонез, белый хлеб, сливки, сметана, макаронные изделия, маринованные и соленые овощи, изюм, финики, инжир, виноград.

Способ приготовления пищи: в отварном виде, на пару.

Режим питания: 4-6 раз в день, дробный.