

Дієти, що застосовуються в комплексній реабілітації осіб.

Покази, призначення, загальна характеристика, хімічний склад і страви, що рекомендуються при дієті 1а, 1б.
Покази, призначення, загальна характеристика, хімічний склад і страви, що рекомендуються при дієті №2
Покази, призначення, загальна характеристика, хімічний склад і страви, що рекомендуються при дієті №3
Покази, призначення, загальна характеристика, хімічний склад і страви, що рекомендуються при дієті №4
Покази, призначення, загальна характеристика, хімічний склад і страви, що рекомендуються при дієті №5
Покази, призначення, загальна характеристика, хімічний склад і страви, що рекомендуються при дієті №6
Покази, призначення, загальна характеристика, хімічний склад і страви, що рекомендуються при дієті №7

Покази до призначення дієти №1а: виразка шлунка і дванадцятипалої кишки у стадії загострення, гострий гастрит і загострення хронічного гастриту не залежно від характеру секреторних порушень; у перші дні лікування (але не довше 14 днів).

Цільове призначення лікувальної дієти №1а: зниження рефлексорної збудливості шлунку, зменшення інтероцептивних подразнень, витікаючих з ураженого органу, відновлення слизистої оболонки шляхом максимального щадіння функції шлунку.

Загальна характеристика дієти № 1а: виключення речовин, що є сильними збудниками секреції, а також механічних, хімічних і термічних подразників.

Їжу готують тільки в рідкому і кашкоподібному вигляді; калорійність знижують переважно за рахунок вуглеводів. Кількість що приймається за один раз їжі обмежують, частота прийому – не менше 6 разів.

Хімічний склад дієти № 1а: білків 80 г, жирів 80-90 г, вуглеводів 200 г, кухонної солі 16 г, калорійність 1800-1900 ккал; ретинолу 2 міліграми, тіаміну 4 міліграми, рибофлавіну 4 міліграми, нікотинової кислоти 30 міліграм, аскорбінової кислоти 100 міліграм; кальцію 0,8 г, фосфору 1,6 г, магнію 0,5 г, заліза 0,015 р. Температура гарячих страв не вище 50-55°C, холодних, – не нижче 15-20°C.

Страви, що рекомендуються дієтою, і продукти:

- супи слизові, каші з манною, вівсяною, рисовою, перловою круп з додаванням яєчно-молочної суміші, сливок, вершкового масла;

- страви з м'яса і птаха у вигляді пюре або парового суфле (очищене від сухожиль, фасцій і шкіри м'ясо 2-3 рази пропускають через м'ясорубку);

- страви з риби у вигляді парового суфле з нежирних сортів;

- молочні продукти – молоко, сливки, парове суфле зі свіжоприготованого протертого сиру; виключаються кисломолочні напої, сир, сметана, звичайний сир;

- яйця некруто або у вигляді парового омлету;

- страви з круп у вигляді рідкої каші на молоці, каші з круп'яної (гречаною, вівсяною) муки з додаванням молока або сливок;

- солодкі страви – киселі і желе з солодких ягід і фруктів, цукор, мед;

- жири – свіже вершкове і рослинне масло, що додається в страви;

- напої: неміцний чай з молоком або сливками, соки зі свіжих ягід, фруктів, розведення водою.

Покази дієти №1б: виразка шлунка і дванадцятипалої кишки у стадії загострення, гострий гастрит і загострення хронічного гастриту незалежно від характеру секреторних порушень; у перші дні лікування (але не довше 14 днів).

Цільове призначення дієти №1б : виразка шлунка і дванадцятипалої кишки у стадії загострення, гострий гастрит і загострення хронічного гастриту не залежно від характеру секреторних порушень; у перші дні лікування (але не довше 14 днів).

Загальна характеристика дієти № 1б : виключення речовин, що є сильними збудниками секреції, а також механічних, хімічних і термічних подразників.

Їжу готують тільки в рідкому і кашкоподібному вигляді; калорійність знижують переважно за рахунок вуглеводів. Кількість що приймається за один раз їжі обмежують, частота прийому – не менше 6 разів.

Всю їжу відварюють на воді або готують на пару і дають в пюреобразному і напіврідкому вигляді з використанням молока і молочних продуктів; смажіння виключається.

Хімічний склад дієти № 1б: білків до 100 г, жирів до 100 г (30 г рослинних), вуглеводів 300 г, калорійність 2300-2500 ккал, куховарської солі 6 г; ретинолу 2 міліграми, тіаміну 4 міліграми, рибофлавіну 4 міліграми, нікотинової кислоти 30 міліграм, аскорбінової кислоти 100 міліграм; кальцію 0,8 г, фосфору 1,2 г, магнію 0,5 г, заліза 15 міліграм. Загальна кількість вільної рідини 2 л. Температура гарячих страв до 55-60°C, холодних, – не нижче 15-20°C.

Вирішується хліб у вигляді підсушених (але не підсмажених) сухарів (75-100 г). Всі продукти, що рекомендуються, і страви з м'яса і риби дають у вигляді парового суфле, кнелей, пюре, котлет. Решта рекомендацій ті ж, що і для **дієти №1а**.

Покази дієти №2: хронічний гастрит із секреторною недостатністю, хронічний коліт у стадії нерізкого загострення, іноді призначають при **виразці шлунка і дванадцятипалої кишки** (хоча зазвичай при виразці шлунку призначають **дієту № 1а** або **дієту № 1б**).

Цільове призначення дієти №2: відновлення моторної і секреторної функцій шлунку і кишечника, підвищення шлункової секреції і зниження бродильних процесів в кишечнику.

Загальна характеристика дієти № 2: дієта, фізіологічно повноцінна з обмеженням грубої клітковини, молока у вільному вигляді, гострих страв, закусок і прянощів.

Їжу готують в подрібненому вигляді; при смажінні не допускається утворення грубої кірки (смажать без паніровки).

Хімічний склад дієти № 2: білків 100 г, жирів 90 г (25 г рослинних), вуглеводів 400 г, кухонної солі 6-8 г; калорійність 2800 ккал; ретинолу 2 міліграми, тіаміну 4 міліграми, рибофлавіну 4 міліграми, нікотинової кислоти 30 міліграм, аскорбінової кислоти 100 міліграм; кальцію 0,8 г, магнію 0,5 г, фосфору 1,2 г, заліза 0,015 р. Загальна кількість рідини 1,5 л. Температура їжі звичайна. Дозволяється використовувати в дієті широкий асортимент страв і виробів.

Страви, що рекомендуються, і продукти:

- хліб пшеничний вчорашньої випічки; виключаються свіжий хліб і борошняні вироби із здобного і листового тесту;

- супи на немісному м'ясному, рибному бульйоні, овочевому відварі з дрібно нашаткованими і добре розвареними овочами або протертими крупами;

- м'ясо і птах нежирні без фасцій, сухожиль, шкіри, відварні, запечені, смажені без грубої скоринки, а також виробу з котлетної маси; виключаються качка, гусак, копченина, м'ясні і рибні консерви;

- риба нежирних сортів шматком або рубана, відварна, запечена;

- молочні продукти – кефір, кисле молоко, свіжий сир в натуральному вигляді і в стравах, молоко і сливки, що додаються в страви і напої;

- закуски, салати зі свіжих томатів, варених овочів з м'ясом, рибою, яйцями;

- плоди, ягоди, зрілі фрукти і ягоди в протертому вигляді, яблука печені, виключаючи грубі сорти фруктів і ягід в сирому вигляді.

Покази дієти №3: хронічні захворювання кишечника, гипомоторной, що супроводжуються **дискінезіями** кишечника (закреп).

Цільове призначення дієти №3: відновлення порушених функцій кишечника, стимулювання процесів регенерації слизистої оболонки, відновлення порушеного обміну речовин.

Загальна характеристика дієти № 3: фізіологічно повноцінна дієта з нормальним змістом білків, вуглеводів і жиру, 30% якого складає рослинне масло. Зміст вітамінів і мінеральних речовин відповідає потребі в них здорової людини. У дієту включають страви, багаті рослинною клітковиною, але не дратівливі слизисту оболонку ЖКТ. Виключають продукти, багаті ефірними маслами, холестерин, а також продукти розщеплювання жиру, що утворюються при смажінні.

Їжу готують переважно в непомітному вигляді, на пару або відварюють у воді. Овочі і фрукти вирішуються як в сиром, так і у вареному і запеченому вигляді. Рекомендуються ягоди, фрукти і овочі, стимулюючі функцію кишечника, але не підсилюючі бродіння і не дратівливі слизисту оболонку кишечника.

Хімічний склад дієти № 3: білків 100 г, жирів 90-100 г, вуглеводів 400 г, кухонної солі 6-8 г, калорійність 2500-2900 ккал; ретинолу 2 міліграми, тіаміну 4 міліграми, рибофлавіну 4 міліграми, нікотинової кислоти 30 міліграм, аскорбінової кислоти 100 міліграм; кальцію 0,8 г, фосфору 1,2 г, магнію 0,5 г, заліза 0,015 р.

Продукти, що рекомендуються, і страви:

- хліб житній або пшеничний з муки грубого помелу, висівковий, зерновий, докторський, вчорашньої випічки;
 - супи на немісному знежиреному м'ясному, рибному бульйоні, овочевому відварі, переважно овочеві з перловою крупою;
 - м'ясо, птах, риба нежирних сортів відварні, запечені переважно шматком;
 - крупи у вигляді розсипчастих каш і запіканок з гречаної, пшоняної, пшеничної, ячної круп;
 - овочі – буряк, морква, томати, салат, огірки, кабачки, гарбуз, сирі, варені на гарнірі і у вигляді запіканок;
 - закуски – салати зі свіжих овочів, вінегрети з рослинним маслом;
 - фрукти і ягоди: свіжі стиглі солодкі фрукти і ягоди сирі і в стравах. Сушені фрукти в розмоченому вигляді (курага, чорнослив);
 - напої – чай, кава із заміників;
 - соуси на немісному м'ясному, рибному бульйоні, молочний соус. Виключаються гострі, жирні соуси, хрін, перець, гірчиця.
- При ентериті призначають, **дієту № 46** і, розроблені в Інституті живлення РАМН, з яких **дієта №46** в умовах стаціонару, – основна.

Покази дієти № 4: гострі і хронічні захворювання кишечника в період профузного **проносу** і різко виражених диспепсичних розладів, стан після операції на кишечнику.

Цільове призначення дієти №4: максимальне механічне і хімічне щаження кишечника, зниження в ньому бродильних процесів.

Загальна характеристика дієти №4: обмежена калорійність за рахунок вуглеводів, і жирів; фізіологічний зміст білка; виключено прісне молоко, клітковину, прянощі, соління, копченину.

Хімічний склад дієти № 4: білків 90 г, жирів 70 г, вуглеводів 250 г, кухонної солі 6 г; калорійність 2000 ккал; ретинолу 2 міліграми, тіаміну 4 міліграми, рибофлавіну 4 міліграми, аскорбінової кислоти 100 міліграм, нікотинової кислоти 30 міліграм; кальцію 0,8 г, фосфору 1,6 г, магнію 0,5 г, заліза 0,015 р. Вільний рідині 1,5 л.

Страви, що рекомендуються, і продукти:

- хліб у вигляді сухарів з 200 г пшеничного хліба з борошна вищого гатунку; інші хлібобулочні вироби виключаються;
- супи на знежиреному слабкому м'ясному, рибному бульйоні з додаванням слизистих відварів круп (перлова, манна, рис), вареного і протертого м'яса, парових кнелей, фрикаделей, яєчних пластівців;
- м'ясо і птах – нежирні і нежирні сорти яловичини, телятини, індички у вигляді зварених на воді котлет, кнелей, фрикаделей; суфле з відварного м'яса;
- риба – нежирні сорти свіжої риби, звареної на воді або пару, у вигляді фрикаделей, котлет або шматком;
- молочні продукти – свіжоприготований кальцинований сир або прісний протертий сир, виключаються цілісне молоко і інші молочні продукти;
- яйця – 1-2 некруто або у вигляді парового омлету;
- крупи – протерті каші на воді (рисова, вівсяна, гречана);
- овочі – тільки у вигляді відварів, що додаються в супи;
- закуски виключаються;
- напої – чай, особливо зелена, чорна кава і какао на воді; розведені фруктові соки з ягід і фруктів, окрім винограду, слив, абрикос.

Покази дієти № 46: гострі і хронічні захворювання кишечника в період загострення, а також поєднання цих захворювань з поразкою шлунку, печінки, жовчних шляхів, підшлункової залози.

Цільове призначення дієти № 46: забезпечення повноцінного живлення при помірно вираженому запальному процесі в ЖКТ і порушенні травлення.

Загальна характеристика дієти № 46: фізіологічно повноцінна дієта з нормальним змістом білків, жирів, вуглеводів, помірним обмеженням кухонної солі, механічних і хімічних подразників слизистої оболонки і рецепторного апарату ЖКТ, з виключенням продуктів, що підсилюють процеси бродіння, а також сильних стимуляторів шлункової секреції і жовчовиділення.

Хімічний склад дієти № 46: білків 100 г, жирів 100 г, вуглеводів 350-400 г; калорійність 2700-2900 ккал; ретинолу 2 міліграми, тіаміну 4 міліграми, рибофлавіну 4 міліграми, нікотинової кислоти 30 міліграм, аскорбінової кислоти 100 міліграм; кальцію 0,8 г, фосфору 1,2 г, магнію 0,5 г, заліза 0,015 р.

Всі страви готують на воді або пару, протерті; супи протерті або з дрібно шинкованими овочами і добре розвареною крупою; допускаються окремі страви в запеченому вигляді, без грубої кірки.

Страви, що рекомендуються, і продукти:

- хліб пшеничний з муки вищого або І сорту вчорашньої випічки або підсушений;
- супи на слабкому м'ясному, рибному бульйоні і овочевому відварі з добре розвареною і протертою крупою або дрібно нашаткованими і добре розвареними овочами, а також фрикадельками, кнелями;
- м'ясо і птах – м'ясо, курка, індичка в рубаному вигляді парові або відварні;
- риба – нежирні сорти шматком, рубана, від варна або парова;
- молочні продукти – молоко, сливки, сметана, що додаються в страви, кефір, ацидофілін, кисле молоко, свіжоприготований сир;
- яйця – 1-2 яйця в день у вигляді омлету або некруто;
- крупи різні у вигляді добре розварених каш, на воді або з додаванням 1/3 молока;
- овочі – картопля, морква, цвітна капуста варені і протерті;
- фрукти стиглі і солодкі сорти ягід без шкірки;
- соуси на слабкому м'ясному, рибному бульйоні, молочні;
- напої – чай, кава, какао на воді або молоці.

Покази дієти №5: хронічний гепатит прогресуючого, або доброякісного перебігу, жовчнокам'яна хвороба, в період одужання.

Цільове призначення дієти №5: забезпечення фізіологічних потреб організму в харчових речовинах і енергії, відновлення порушених функцій печінки і жовчних шляхів, механічне і хімічне щаження шлунку і кишечника, які, як правило, залучаються до патологічного процесу.

Хімічний склад лікувальної дієти №5: білків 100 г, жирів 90 г (з них 1/3 рослинні), вуглеводів 400 г (з них простих вуглеводів 50 г), кухонної солі 6-8 г; калорійність 2800 ккал; ретинолу 0,5 міліграм, каротину 10,5 міліграм, тіаміну 2 міліграми, рибофлавіну 4 міліграми, нікотинової кислоти 20 міліграм, аскорбінової кислоти 200 міліграм; натрію 4 г, калія 4,5 г, кальцію 1,2 г, фосфору 1,6 г, магнію 0,5 г, заліза 0,015 г.

Всі страви готують на воді або пару, а також запікають в духовці.

Страви, що рекомендуються, і продукти:

- хліб пшеничний з муки I і II сорти, житній з сіяної муки обдирання, вчорашньої випічки; виключаються здобне і листкове тісто, смажені пиріжки;
- супи овочеві і круп'яні на овочевому відварі, молочні з макаронними виробами, фруктові, борщі і щі вегетаріанські; муку і овочі для заправки не підсмажують, а підсушують; виключаються м'ясні, рибні і грибні бульйони;
- м'ясо і птах – нежирні яловичина, телятина, м'ясна свинина, кролик, курка у відварному або запеченому після відварювання вигляді; виключаються гусак, качка, печінка, нирки, мізки, копченина, ковбаси, консерви;
- риба – нежирні сорти у відварному, запеченому вигляді;
- молочні продукти – молоко, кефір, ацидофілін, кисле молоко, сметана як приправа до страв, напівжирний сир і страви з нього;
- яйця – запечений білковий омлет; виключаються яйця круто і смажені;
- крупи – будь-які страви з круп;
- овочі різні у відварному, запеченому і тушкованому вигляді; виключаються шпинат, щавель, редиска, редька, часник, гриби;
- закуски – салат зі свіжих овочів з рослинним маслом, фруктові салати, вінегрети;
- фрукти, ягоди некислі, компоти, киселі;
- соуси сметанні, молочні, овочеві, фруктові;
- напої – чай, кава з молоком, фруктові, ягідні і овочеві соки.

Покази дієти №6: подагра, почечно-камінна хвороба з утворенням каменів з сечової кислоти (уратурия).

Цільове призначення дієти №6: нормалізація обміну речовин (пуринів), зниження освіти в організмі сечової кислоти і її солей, зрушення реакції сечі в лужну сторону.

Загальна характеристика дієти № 6: дієта з різким обмеженням продуктів, що містять пурини, щавлеву кислоту, хлорид натрію, і збільшенням кількості продуктів (молоко, овочі, плоди), що обслуговують, з невеликим обмеженням білків і жирів. Кулінарна обробка звичайна, їда 5-6 разів.

Хімічний склад дієти № 6: білків 80-90 г, жирів 80-90 г, вуглеводів 400 г; калорійність 2600-2900 ккал; ретинолу 0,5 міліграм, каротину 7 міліграм, тіаміну 1,5 міліграм, рибофлавіну 2 міліграми, нікотинової кислоти 15 міліграм, аскорбінової кислоти 150 міліграм; натрію 4 г, калія 3,5 г, кальцію 0,75 г, фосфору 1,3 г, магнію 0,45 г, заліза 0,035 г.

Страви, що рекомендуються, і продукти:

- хліб пшеничний і житній, висівковий;
- супи – вегетаріанські борщі, щі, овочеві картопляні супи з додаванням круп; м'ясні, рибні і грибні бульйони виключаються;
- м'ясо, птах і риба обмежуються до 3 разів на тиждень, у відварному або запеченому вигляді. Виключаються печінка, нирки, мізки, мова, ковбаси, копченина;
- молочні продукти – молоко, кисломолочні продукти, сир і страви з них;
- яйця – 1 яйце в день в будь-якій кулінарній обра ботке; крупи: у помірній кількості будь-які, окрім бобів;
- закуски – салати зі свіжих і квашених овочів; фрукти і ягоди в підвищеній кількості, сухофрукти;
- креми і киселі молочні і фруктові; виключаються міцний чай, кава, какао;
- соуси – на овочевому відварі, томатний, молочний; виключаються соуси на м'ясному, рибному і грибному відварах.

Покази дієти №7: хронічний дифузний гломерулонефрит з 3-4-го дня від початку хвороби.

Цільове призначення дієти №7: щаження функції нирок, зниження АТ, зменшення набряків, відновлення водно-електролітного балансу.

Загальна характеристика дієти № 7: дієта з невеликим обмеженням білків, фізіологічною нормою жирів і вуглеводів, виключенням кухонної солі (їжу готують без солі і не видають сіль хворому). Рідину обмежують до 0,8 л. Виключають екстрактні речовини.

Хімічний склад дієти №7: білків 70 г, жирів 80 г, вуглеводів 360 г; калорійність 2400 ккал; ретинолу 0,3 міліграм, каротину 8,5 міліграм, тіаміну 1,7 міліграм, рибофлавіну 2,5 міліграм, нікотинової кислоти 20 міліграм, аскорбінової кислоти 150 міліграм; калія 4,5 г, натрію 2,3 г (у продуктах), кальцію 1 г, магнію 0,5 г, фосфору 1,6 г, заліза 0,06 г.

Продукти, що рекомендуються, і страви:

- хліб пшеничний без солі вчорашньої випічки;
- супи – переважно вегетаріанські з овочами, крупами, макаронними виробами, готуються без солі, заправляються вершковим маслом, присмачуються зеленню, лимоном;
- м'ясо і птах обмежуються перші 2 тижні лікування;
- риба нежирних сортів у відварному і запеченому вигляді;
- яйця – 2 яйця в день у вигляді білкових омлетів, некруто;
- молоко і молочні продукти – молоко, кисломолочні напої, сир натуральний і у вигляді запіканок, пудингів;
- овочі і фрукти в будь-якій кулінарній обробці;
- соуси – молочний, сметанный, овочевий, фруктові солодкі підливи.

Забороняються всі солоні продукти, чорний хліб, сирі, консерви, ковбаси, копченина, соленья, маринади, вода, багата натрієм.

Покази дієти № 8: різний ступінь ожиріння в умовах виконання розумової або фізичної праці, за відсутності ускладнень з боку органів травлення, кровообігу і інших систем, що вимагають спеціальних режимів харчування.

Цільове призначення дієти № 8: дія на порушений обмін речовин, в першу чергу ліпідний, на усунення прогресу надмірного відкладення жиру.

Загальна характеристика дієти: дієта гіпокалорійна, гіпонатрієва, з фізіологічною нормою білка і значною редукцією вуглеводів за рахунок зменшення хліба і повного виключення простих вуглеводів, збагачена ліпотропними речовинами, харчовими волокнами.

Дієти, що застосовуються в комплексній реабілітації осіб.

План лекції.

Покази, призначення, загальна характеристика, хімічний склад і страви, що рекомендуються при дієті №8
 Покази, призначення, загальна характеристика, хімічний склад і страви, що рекомендуються при дієті №9
 Покази, призначення, загальна характеристика, хімічний склад і страви, що рекомендуються при дієті №10
 Покази, призначення, загальна характеристика, хімічний склад і страви, що рекомендуються при дієті №11
 Покази, призначення, загальна характеристика, хімічний склад і страви, що рекомендуються при дієті №12
 Покази, призначення, загальна характеристика, хімічний склад і страви, що рекомендуються при дієті №14
 Покази, призначення, загальна характеристика, хімічний склад і страви, що рекомендуються при дієті №15

Хімічний склад дієти №8: білків 100 г, жирів 80 г (з них 30-40 г рослинних), вуглеводів 200 г; калорійність 1900 ккал; ретинолу 0,4 міліграм, каротину 15,6 міліграм, тіаміну 1,1 міліграм, рибофлавіну 2,2 міліграм, нікотинової кислоти 17 міліграм, аскорбінової кислоти 150 міліграм; натрію 3 г, калія 3,9 г, кальцію 1 г, магнію 0,45 г, фосфору 1,6 г, заліза 0,035 г. В умовах стаціонару при важкому ступені ожиріння можуть призначатися більш зредуквані по калорійності (1200-600 ккал) дієти, але що містять фізіологічну норму білка.

Страви, що рекомендуються, і продукти:

- хліб житній, висівковий 100-150 г;
- супи переважно вегетаріанські з овочів, круп, молочні, фруктові (1/2 порції); 1-2 рази на тиждень вирішується на слабкому рібному або м'ясному бульйоні. При важкому ступені ожиріння перше страво виключається;
- м'ясо, птах: нежирна яловичина, курка, індичка, кролик у відварному вигляді шматком;
- риба – нежирні сорти у відварному вигляді або запечені після відварювання шматком або в рубаному вигляді;
- молоко і молочні продукти – молоко в натуральному вигляді, кисломолочні напої, сир низкожирний, сметана в обмеженій кількості – для заправки;
- яйця – 1 яйце в день некруто, білковий омлет, омлет з овочами;
- крупи обмежують, тільки для додавання в овочеві супи;
- овочі широко використовують у будь-якому вигляді, обмежують картоплю, солодкі моркву, буряк, зелений горошок. Рекомендуються овочі в сирому вигляді;
- фрукти і ягоди будь-які в сирому вигляді, компоти, киселі. Цукор замінюють сорбітом, ксилітом, аспартамом, сахарином;
- напої – неміцний чай, відвар шипшини.

Виключають гострі, солоні страви і продукти, кондитерські вироби.

Покази дієти №9: цукровий діабет II типу.

Цільове призначення дієти: створення умов, сприяючих нормалізації вуглеводного обміну, визначення толерантності хворого до вуглеводів.

Загальна характеристика дієти № 9: дієта з обмеженням жирів (переважно тварин) і вуглеводів з фізіологічною нормою вітамінів і мінеральних речовин. У дієту включають різноманітні продукти. Виключають цукор, варення, кондитерські вироби і інші продукти, що містять багато цукру. Цукор замінюють ксилітом, сорбітом, аспартамом. Другі страви готують у відварному або запеченому вигляді. Іда 5-6 разів.

Хімічний склад дієти №9: білків 100 г, жирів 70-80 г (з них 25 г рослинних), вуглеводів 300 г переважно за рахунок складних, прості вуглеводи виключають або різко обмежують; калорійність 2300 ккал; ретинолу 0,3 міліграм, каротину 12 міліграм, тіаміну 1,5 міліграм, рибофлавіну 2,1 міліграм, нікотинової кислоти 18 міліграм, аскорбінової кислоти 100 міліграм; натрію 3,7 г, калія 4 г, кальцію 0,8 г, фосфору 1,3 г, заліза 15 міліграм. Вільній рідині 1,5 л.

Продукти, що рекомендуються, і страви:

- хліб переважно чорний 300 г;
- супи переважно вегетаріанські;
- м'ясо і птах – яловичина, телятина, курка, індичка у відварному вигляді;
- риба – нежирні сорти у відварному вигляді;
- овочі у вигляді гарніру і листяної зелені, капуста белокочанная, кольорова, салат, огірки, помідори, кабачки, картопля в сиром, вареному і печеному вигляді;
- крупи і макаронні вироби обмежують;
- молоко і молочні продукти – молоко, сир, кефір, кисле молоко; сирий, сметана обмежуються;
- фрукти, ягоди – кислі і кисло-солодкі сорти, антонівські яблука, журавлина, червона смородина – 200 г в день;
- напої – чай, кава неміцна, сік з кислих сортів ягід.

При цукровому діабеті у огрядних хворих лікувальне харчування співпадає з лікуванням хворих на ожиріння. Хворим інсулінзависимим цукровим діабетом, одержуючим великі дози інсуліну, призначають дієту, близьку по хімічному складу до раціонального столу.

Хімічний склад дієти: білків 100 г, жирів 80-100 г, вуглеводів 400 г; калорійність 2700-3100 ккал.

Основну кількість вуглеводів необхідно давати з першим сніданком і обідом. Перед цією їдою призначають інсулін. При введенні інсуліну перед вечерею слід залишати їжу на ніч для попередження можливих гіпоглікемічних реакцій.

При загрозі розвитку діабетичною **комы** кількість жирів в дієті потрібно знижувати до 30 г, білків до 50 г. Зміст вуглеводів не повинен перевищувати 300 г. Одночасно збільшують дозу інсуліну, що вводиться.

Покази дієти № 10: вади серця, кардіосклероз, гіпертонія з нерізко вираженими ознаками недостатності кровообігу.

Цільове призначення дієти №10: створення найбільш сприятливих умов для кровообігу при одночасному повному забезпеченні потреби організму в харчових речовинах і енергії.

Загальна характеристика дієти: дієта з обмеженням кухонної солі і рідини, речовин і напоїв, збудливих діяльність ЦНС і серцево-судинної системи і дратівливих нирки (алкоголь, міцний чай і кава, гострі, солоні закуски і приправи).

Хімічний склад дієти № 10: білків 90 г (з них 50 г тварин), жирів 80 г (з них 25 г рослинних), вуглеводів 350-400 г; калорійність 2500-2700 ккал; ретинолу 0,3 міліграм, каротину 12,5 міліграм, тіаміну 1,7 міліграм, рибофлавіну 2,5 міліграм, нікотинової кислоти 22 міліграми, аскорбінової кислоти 150 міліграм; натрію 2,6 г, калія 4,2 г, кальцію 1 г, магнію 0,5 г, фосфору 1,8 г, заліза 0,06 г.

Страви, що рекомендуються, і продукти:

- хліб пшеничний з муки I і II сорти, висівковий хліб вчорашньої випічки;
- супи переважно вегетаріанські з круп, овочів, молочні, фруктові, холодний борщ;
- м'ясо, птах – нежирні сорти яловичини, свинини, телятини, курки, індички у відварному вигляді шматком або рубані, запечені після відварювання;
- риба – нежирні сорти – варена або обсмажена після відварювання, рубана у вигляді тефтелею, котлет, фрикадельок;
- молоко і молочні продукти – молоко в натуральному вигляді, кисломолочні напої, нежирний сир і вироби з нього (сирники, ледачі вареники, запіканки). Сметана тільки для заправки;
- яйця – 1 яйце в день некруто або у вигляді парового білкового омлету;
- крупи – каші на воді або молоці, пудинги і крупники;
- овочі будь-які у відварному, запеченому вигляді і сиром за умови дрібного шинкування, листяна зелень і трави; виключають боби, редьку, квашені, мариновані і солоні овочі;
- фрукти і ягоди в натуральному вигляді, а також компоти, киселі, мусси, желе, соки, сухофрукти;
- соуси на овочевому відварі, молочний, сметанный, солодкі фруктові підливи;
- напої – немісний чай і кава.

Забораються жирні сорти м'яса і риби, міцні м'ясні, курячі і грибні бульйони, гострі сири, ковбаси, копченину, консерви, гусака, витчу, внутрішні органи тварин.

Покази дієти № 11: туберкульоз легень, період одужання після тривалого важкого захворювання, виснаження, недокрів'я.

Цільове призначення дієти: повне забезпечення потреби організму в білці, жирі, вуглеводах і незамінних чинниках живлення, активізація імуніологічного захисту організму, підвищення репаративних процесів в ураженому органі.

Загальна характеристика дієти №11: дієта фізіологічно повноцінна, з декілька збільшеною кількістю білків, особливо тварин, а також енергетичною цінністю, збагачена аскорбіновою кислотою, харчовими волокнами.

Хімічний склад дієти: білків 120 г (з них 60% тваринного походження), жирів 100 г (з них 1/3 рослинні), вуглеводів 400 г; калорійність 3000 ккал; ретинолу 1,0 міліграм, каротину 8,5 міліграм, тіаміну 2 міліграми, рибофлавіну 4 міліграми, нікотинової кислоти 30 міліграм, аскорбінової кислоти 200 міліграм; натрію 4 г, кальцію 1,4 г, магнію 0,6 г, фосфору 2,2 г, заліза 0,055 г.

Страви, що рекомендуються, і продукти:

- хліб пшеничний, житній, висівковий, борошняні вироби;
- супи будь-які;
- м'ясо, птах різних сортів у відварному, тушкованому, смаженому і запеченому вигляді, а також печінка, м'ясопродукти (ковбаса, шинка, сосиски);
- риба будь-яких сортів і в будь-якій кулінарній обробці, рибопродукти (оселедець, балік, ікра, консерви);
- молоко і молочні продукти в натуральному вигляді, а також кисломолочні напої, сир і страви, з нього сирі;
- крупи і овочі різноманітні, в будь-якій кулінарній обробці;
- напої будь-які.

Покази дієти № 12: захворювання нервової системи.

По хімічному складу дієти №12 наближається до **дієти № 15**. В даний час її практично не призначають, оскільки залежно від характеру захворювання нервової системи і супутніх порушень в інших системах організму рекомендують різні **варіанти дієт №5, 10, 15**.

Покази дієти № 14: нирково-камяна хвороба.

Цільове призначення дієти: створення сприятливих умов, що перешкоджають випаданню фосфорно-кальцієвих солей в сечі і сприяючи виведенню їх з організму.

Загальна характеристика дієти: у дієті №14 переважають кислі і обмежують лужні валентності і продукти, багаті солями кальцію. За змістом харчових речовин і енергетичної цінності дієта відповідає фізіологічним потребам організму в білках, жирах, вуглеводах і незамінних чинниках живлення. За відсутності протипоказань рекомендується рясне введення рідини (якщо немає порушення кровообігу). Кулінарна обробка різноманітна.

Хімічний склад дієти: білків 100 г (з них 60% тварин), жирів 100 г (з них 25-30 г рослинних), вуглеводів 400 г, кухонної солі 6 г; калорійність 2900 ккал; ретинолу 0,6 міліграм, каротину 8,4 міліграм, тіаміну 1,9 міліграм, рибофлавіну 1,9 міліграм, нікотинової кислоти 23 міліграми, аскорбінової кислоти 130 міліграм; натрію 4,4 г, калія 4,7 г, кальцію 0,95 г, магнію 0,4 г, фосфору 1,9 г, заліза 0,06 г.

Страви, що рекомендуються, і продукти:

- хліб і борошняні вироби різноманітні;
- супи на слабкому м'ясному, курячому, рибному і грибному бульйоні з крупою, яєчними пластівцями, макаронами; виключаються овочеві, молочні, фруктові супи;
- м'ясо, птах – різні види в будь-якому приготуванні;
- риба – різні види в будь-якому приготуванні;
- молоко і молочні продукти виключаються, окрім сметани для заправки;
- крупи різноманітні, приготовані на воді;
- яйця у будь-якому вигляді, 1 яйце в день;
- овочі в основному виключаються, окрім страв з гарбуза, зеленого горошка і грибів;
- закуски м'ясні, рибні, овочеві виключаються;
- фрукти, ягоди – кислі сорти яблук, журавлина, брусниця, компоти, кисіль;
- напої – немісний чай і кава без молока, відвар шипшини, морси, виключаються овочеві соки;
- соуси на м'ясному, рибному і грибному бульйоні;
- жири будь-які, окрім тугоплавких.

Покази дієти №15: захворювання, при яких немає розладу функції системи травлення і при яких не вимагається спеціальної дієти.

Цільове призначення дієти № 15: забезпечення повноцінного живлення в умовах лікувальної установи; за відсутності свідчень до призначення спеціального дієтичного лікування.

Загальна характеристика дієти: дієта по хімічному складу фізіологічно повноцінна, різноманітна по набору продуктів і страв, без особливих обмежень в технології приготування їжі. Передбачається 6-разове живлення із строгим розподілом добової калорійності протягом дня (1-й сніданок – 20% калорійності, 2-й сніданок – 10%, обід – 35%, полудень – 10%, вечеря – 20%, 2-а вечеря – 5%).

Хімічний склад дієти: білків 90-100 г, жирів 90 г (зокрема 25 г рослинних), вуглеводів 400 г (зокрема 100 г цукру), кухонної солі 6 г; калорійність 2700-2800 ккал; ретинолу 1 міліграма, каротину 10 міліграм, тіаміну 2,4 міліграм, рибофлавіну 2,8 міліграм, нікотинової кислоти 20 міліграм, аскорбінової кислоти 150 міліграм; натрію 5,0 г, калія 4,3 г, кальцію 1,3 г, магнію 0,6 г, фосфору 2,2 г, заліза 0,04 г.

По набору страв і продуктів дієта № **15** наближається до раціону здорової людини, тому вирішуються різноманітні страви і допускаються всі способи кулінарної обробки їжі.

Досить часто при застосуванні тієї або іншої дієти виникає необхідність здійснити харчовий зигзаг понизити енергетичну цінність добового раціону або збагатити його яким-небудь компонентом або, наприклад, підсилити діуретичний ефект.