**Система диетических столов**

**Певзнера Мануила Исааковича**

**ЛЕЧЕБНЫЙ СТОЛ № 0**

**Диета после хирургических операций на пищеводе, желудке, кишечнике**

Состав стол № 0: супы слизистые, протертые, слабый бульон (из курицы или кролика), рисовый отвар, желе, кисели, чай с сахаром, отвар [шиповника](http://medlibera.ru/sam-sebe-doktor/fitoterapiya-lechenie-travami/shipovnik-poleznye-svojstva-i-primenenie), соки свежих ягод и фруктов, разведенные сладкой водой, нежирный йогурт без наполнителя.

Режим приема пищи стол № 0: частое, дробное, низкокалорийное питание.

Длительность назначения стола № 0: как правило, на 2-3 дня.

**СТОЛ № 1**

**Диета при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки**

***Показания***: на протяжении 6-12 мес. после обострения [язвенной болезни](http://medlibera.ru/spravochnik-zabolevanij/abdominalnaya-khirurgiya-gastroenterologiya/yazvennaya-bolezn-zheludka-i-dvenadtsatiperstnoj-kishki) желудка или двенадцатиперстной кишки, а также при легком обострении хронического [гастрита](http://medlibera.ru/spravochnik-zabolevanij/abdominalnaya-khirurgiya-gastroenterologiya/gastrit-lechenie-i-simptomy) с повышенной или нормальной кислотностью

***Цель диеты***: умеренное щажение желудочно-кишечного тракта, способствующее уменьшению воспалительных процессов, ускорению заживления язв, нормализации моторной и секреторной функций желудка и двенадцатиперстной кишки.

Пищу готовят в отварном виде, протертой. Допускается кусковые рыба и негрубые сорта мяса. Ограничение соли. Исключаются чрезмерно горячие и холодные блюда.

***Химический состав:***

* белки 75-80 г (55-60% - животные),
* жиры 80 г (20-25% - растительные),
* углеводы 360 г,
* соль - 8 г,
* свободная жидкость 1.5 л

***Режим питания***: 5-6 раз в день.

# СТОЛ № 2

# Диета при хронических гастритах с пониженной кислотностью или при ее отсутствии, хронических колитах вне обострения.

***Цель***: физиологически полноценная диета, умеренная стимуляция моторной и секреторной активности желудочно-кишечного тракта.

## Блюда разной степени измельчения и тепловой обработки - отварные, тушеные, запеченные, жаренные без образования грубой корочки (не панировать в сухарях или муке). Протертые блюда - из продуктов, богатых соединительной тканью или клетчаткой. Исключают продукты и блюда, долго задерживающиеся в желудке, трудно перевариваемые, раздражающие слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта. Чрезмерно холодные и горячие блюда.

***Химический состав:***

* белки 75-85 г (55-60% - животные),
* жиры 80 г (20-25% растительные),
* углеводы 350 г,
* соль - 10 г,
* свободная жидкость - 1.5 л

***Режим приема***: 4-5 раз в день.

# СТОЛ № 3

# Диета при хронических заболеваниях и функциональных расстройствах кишечника, сопровождаемых запорами

***Цель***: нормализация нарушенных функций кишечника.

Физиологически полноценная диета, с включением продуктов, усиливающих моторику кишечника. исключение продуктов и блюд, усиливающих процессы брожения и гниения в кишечнике. Пищу готовят в основном неизмельченной, варят в воде или на пару, запекают. Овощи и фрукты употребляют в сыром или вареном виде. в диету включают холодные первые и сладкие блюда, напитки.

***Химический состав:***

* белки 70 г, (50-55% - животные),
* жиры 80-85 г (25-30% - растительные),
* углеводы 360-370 г,
* соль 12-15г,
* свободная жидкость 1.5 л

***Режим питания***: 5- 6 раз в день. По утрам рекомендуется натощак стакан воды или сока комнатной температуры, на ночь- кефир, компот из сухофруктов.

**СТОЛ № 4**

**Диета при острых и обострениях хронических заболеваний кишечника, сопровождающихся диареей (поносом)**

***Цель***: обеспечить питание при нарушении пищеварения, уменьшить воспаление, бродильные и гнилостные процессы в кишечнике, способствовать нормализации функций кишечника и других органов пищеварения.

Диета пониженной калорийности 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.

***Химический состав:***

* углеводы - 230-250 г (40-50 г сахара);
* белки - 65-70 г (60-65% животные),
* жиры - 50-60 г,
* соль - 8-10 г,
* свободная жидкость - 1,5-2 л,

***Режим питания***: 5-6 раз в день небольшими порциями

**СТОЛ № 5**

**Диета при заболеваниях печени, желчного пузыря и протоковвне обострения**

***Показания***: хронический гепатит вне обострения, хронический [холецистит](http://medlibera.ru/spravochnik-zabolevanij/abdominalnaya-khirurgiya-gastroenterologiya/ostryj-kholetsistit-prichiny-simptomy-lechenie) вне обострения, желче-каменная болезнь, хронические заболевания желчевыводящих путей вне обострения, острые заболевания этой зоны в период выздоровления.

***Цель***: химическое щажение печени в условиях полноценного питания, способствовать нормализации функций печени и деятельности желчных путей, улучшить желчеотделение.

Физиологически нормальное содержание белков и углеводов при небольшом ограничении жиров (в основном тугоплавких). 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 - тушеными. Протирают только жилистое мясо и богатые клетчаткой овощи: муку и овощи не пассируют. Исключены очень холодные блюда
***Химический состав:***

* углеводы - 370-400 г (70-80 г сахара),
* белки - 70 г (50-55%- животные),
* жиры - 65-70 г (25-30% растительные),
* соль - 10 г,
* свободная жидкость - 1,5-2 л.

***Режим питания***: 5 раз в день. Можно включать сахарозаменители: ксилит или сорбит.

**СТОЛ N 6**

**При подагре, мочекаменной болезни с камнями-уратами**

(При мочекаменной болезни с фосфатурией (камни-фосфаты) - смотри [диету № 14](http://medlibera.ru/osnovy-pravilnogo-pitaniya/lechebnye-stoly-po-pevzneru/lechebnyj-stol-14-dieta-pri-mochekamennoj-bolezni-s-fosfaturiej))

***Цель***: способствовать нормализации обмена пуринов, уменьшению образования в организме мочевой кислоты и ее солей, сдвигу реакции мочи в щелочную сторону.

Исключение продуктов, содержащих много пуринов, щавелевой кислоты, умеренное ограничение натрия хлорида (соли), увеличения 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 обычная, исключая обязательное отваривание мяса, птицы и рыбы. Температура пищи обычная.

***Химический состав:***

* белки - 70-80 г (50% животные),
* жиры - 80-90 г (30% растительные),
* углеводы - 400 г (80 г сахара);
* натрия хлорид (соль) - 10 г,
* свободная жидкость - 1,5-2 л и больше.

***Режим питания***: 4 раза в день, в промежутках и натощак - питье.

**СТОЛ № 7**

**Диета при хронических заболеваниях почек** (с отсутствием явлений хронической почечной недостаточности)

***Показания:***

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

***Цель***: умеренное щажение функции ночек, уменьшение гипертензии и отеков, улучшение выведения из организма азотистых и других продуктов обмена веществ.

Содержание белков несколько ограничено, жиров и углеводов - в пределах физиологических норм. Пищу готовят без натрия хлорида. Соль выдают больному 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 обычная.

***Химический состав:***

* углеводы - 400-450 г (80-90 г сахара);
* белки - 80 г (50-60% животные),
* жиры - 90-100 г (25% растительные),
* свободная жидкость - 0,9-1,1 л.

***Режим питания***: 4-5 раз в день.

**СТОЛ № 8**

**Диета при ожирении**

Назначается в отсутствии заболеваний, требующих специальных диет.

***Цель***: нормализация обмена веществ для устранения избыточных отложений жира.

Уменьшение калорийности рациона за счет углеводов, особенно легкоусвояемых и, в меньшей степени - жиров (в основном животных) при нормальном или незначительно повышенном содержании белка. Ограничение свободной жидкости, натрия хлорида 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 (ксилит и сорбит учитывают в калорийности диеты). Температура блюд обычная.

***Химический состав:***

* углеводы - 150 г;
* белки - 90-110 г (60% животные),
* жиры - 80-85 г (30% растительные),
* натрия хлорид (соль) - 5-6 г;
* свободная жидкость - 1-1,2 л.

***Режим питания***: 5-6 раз в день с достаточным объемом для чувства насыщения.

**СТОЛ № 9**

**Диета при сахарном диабете** легкой и средней тяжести

***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);
* для установления выносливости к углеводам и подбора доз инсулина или других препаратов.

***Цель***: способствовать нормализации углеводного обмена и предупредить нарушения жирового обмена, определить выносливость к углеводам, т. е. какое количество углеводов пищи усваивается.

Диета с умеренно сниженной калорийностью за счет легкоусвояемых углеводов и животных жиров. Белки соответствуют физиологической норме. Исключены сахар и сладости. Умеренно ограничено содержание натрия хлорида, холестерина, экстрактивных веществ. Увеличено содержание липотронных 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 - ксилит или сорбит, которые учитывают в калорийности диеты. Температура блюд обычная.

***Химический состав:***

* углеводы - 300-350 г (в основном полисахариды);
* белки - 90-100 г (55% животные),
* жиры - 75-80 г (30% растительные),
* натрия хлорид (соль) - 12 г,
* свободная жидкость - 1,5 л.

***Режим питания***: 5-6 раз в день с равномерным распределением углеводов.

# СТОЛ N 10

# Диета при заболеваниях сердечно-сосудистой системы с недостаточностью кровообращения степени I-IIA

## *Показания:*

## атеросклероз с поражением сосудов сердца, головного мозга или других органов, повышенный холестерин крови;

* ишемическая болезнь сердца, обусловленная атеросклерозом;
* гипертоническая болезнь на фоне атеросклероза.

## *Цель*: замедлить развитие атеросклероза, уменьшить нарушения обмена веществ, улучшить кровообращение, снизить холестерин крови и избыточную массу тела, обеспечить питание без перегрузки сердечно-сосудистой и центральной нервной системы, печени, почек.

В диете уменьшено содержание животного жира и легкоусвояемых углеводов. Белки соответствуют физиологической норме. Степень уменьшения жиров и углеводов зависит от массы тела (два варианта диеты см. ниже). 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 обычная.
***Химический состав:***

* углеводы - 300 г,
* белки - 90 г,
* жиры - 70 г,
* свободная жидкость - 1.2 л,
* поваренная соль - 8-10 г,
* холестерин - 0,3 г.

***Режим питания***: 5 раз в день небольшими порциями.

# СТОЛ № 11

# Диета при туберкулезе легких, костей, лимфатических узлов, суставов при нерезком обострении или затухании, истощение после инфекционных болезней, операций, травм

## *Цель*: Состоит в улучшении питания организма, повышении его защитных сил, усилении восстановительных процессов в пораженном органе.

Диета повышенной калорийности, с преимущественным увеличением содержания белков, особенно молочных, витаминов, минеральных веществ (кальций, железо и др.), умеренным увеличением количеств жиров и углеводов. Кулинарная обработка и температура пищи обычные.

***Химический состав:***

* углеводы - 400-450 г,
* белки - 110-130 г (60% животные),
* жиры -100-120 г (20-25% растительные),
* натрия хлорид (соль) - 15 г,
* свободная жидкость - 1,5 л.

 ***Режим питания***: 5 раз в день.

# СТОЛ № 12

# Диета при функциональных нарушениях нервной системы

***Цель***: восстановление нормальной работы нервной системы

В диете урезано количество углеводов и жиров, поваренной соли, исключены продукты, возбуждающие нервную систему (кофе, алкоголь, острая и жареная пища), а количество положительно влияющих продуктов, насыщенных фосфорными солями, увеличено (печень, бобы, молоко и молочные продукты).

***Химический состав:***

* Белки - 80-90г, из них 55-60% приходится на белок животного происхождения.
* Углеводы - 350г.
* Жиры - 70 г, 30% составляют растительные.
* Соль поваренная - 6 г

  ***Режим питания***: 5 раз в день.

# СТОЛ № 13

# Диета при острых инфекционных заболеваниях

## *Цель*: Поддержание общих сил организма и повышение его сопротивляемости инфекции, уменьшение интоксикации, щажение органов пищеварения в условиях лихорадочного состояния и постельного режима.

Диета пониженной калорийности за счет жиров, углеводов и в меньшей степени - белков; повышено содержание витаминов и жидкостей. При разнообразии продуктового набора преобладают легкоперевариваемые, не способствующие метеоризму и запорам продукты и блюда. Исключены источники грубой клетчатки, жирные, соленые, трудоперевариваемые 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).
***Химический состав***:

* углеводы - 300-350 г (30% легкоусвояемые),
* белки - 75-80 г (60-70% животные, особенно молочные),
* жиры - 60-70 г (15% растительные),
* натрия хлорид (соль) - 8-10 г (увеличивают при сильной потливости, обильной рвоте),
* свободная жидкость - 2 л и больше.

***Режим питания***:  5-6 раз в день небольшими порциями.

# СТОЛ № 14

# Диета при мочекаменной болезни со щелочной реакцией мочи и выпадением осадка фосфорно-кальциевых солей (фосфатурия, камни-фосфаты)

(При уратных и оксалатных камнях – смотри [Диету № 6](http://medlibera.ru/osnovy-pravilnogo-pitaniya/lechebnye-stoly-po-pevzneru/lechebnyj-stol-6-dieta-pri-podagre-mochekamennoj-bolezni-s-uraturiej))

***Цель***: восстановление кислой реакции мочи и создание этим препятствия для образования осадка.

По калорийности, 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.

***Химический состав***:

* углеводы - 380-400 г,
* белки - 90 г,
* жиры - 100 г,
* калории - 2800 ккал,
* натрия хлорид - 10-12 г,
* свободная жидкость - 1,5-2,5 л.

 ***Режим питания***: 4 раза в день, в промежутках и натощак - питье.

# СТОЛ № 15

# Общий

***Показания***:

* различные заболевания, не требующие специальных лечебных диет и без нарушений состояния пищеварительной системы;
* переходная диета к обычному питанию в период выздоровления и после пользования лечебными диетами.

## Цель: обеспечить физиологически полноценным питанием в условиях стационара или санатория.

Калорийность и содержание белков, жиров и углеводов почти полностью соответствуют нормам питания для здорового человека, не занятого физическим трудом. Витамины вводят в повышенном количестве. Допускаются все способы кулинарной обработки пищи. Температура пищи обычная. Из диеты исключают наиболее трудноперевариваемые и острые продукты.

***Химический состав:***

* углеводы - 400 г;
* белки - 90-95 г (55% животные),
* жиры - 100-105 г (30% растительные),
* свободная жидкость - 1,5-2 л,
* натрия хлорид (соль) - 15 г.

***Режим питания***:  4 раза в день.