ЛЕЧЕБНОЕ ПИТАНИЕ БОЛЬНЫХ

ПИТАНИЕ БОЛЬНЫХ

Полноценное питание зависит от качественного состава пищи, ее массы и объема, кулинарной обработки и режима приема.

Пищевые продукты состоят из белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных элементов и воды. Обмен веществ является источником энергии для организма. При окислении белков, жиров и углеводов выделяется тепло, измеряемое в калориях. 1 г белка и 1 г углеводов выделяют по 4,1 килокалории (ккал), 1 г жира — 9,3 ккал. Для подсчета калорийности существуют специальные таблицы с указанием количества белков, жиров, углеводов и калорий на 100 г продукта.

Калорийность суточного рациона определяется с учетом нормы массы тела, возраста, выполняемой работы, характера заболевания, предписанного режима. При избыточной массе тела калорийность снижают, при недостаточной — повышают.

Режим питания. В лечебных учреждениях установлен 4-разовый режим питания. Для больных с заболеваниями желудочно-кишечного тракта и некоторыми болезнями сердечнососудистой системы предусмотрено 5—6-разовое питание. Калорийность суточного рациона распределяется довольно равномерно. На вечернее время не должно приходиться более 25—30 % суточной калорийности. Перерывы между приемами пищи не превышают 4 ч.

ДИЕТЫ ЛЕЧЕБНОГО ПИТАНИЯ

Диета № 1

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

*Цель назначения*: умеренное (химическое, механическое и термическое) щажение желудочно-кишечного тракта при полноценном питании, уменьшение воспаления, улучшение заживления язв, нормализация секреторной и двигательной функции желудка.

*Общая характеристика*: по энергоценности, содержанию белков, жиров и углеводов физиологически полноценная диета, 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. Рыбу и негрубые сорта мяса можно подавать куском. Умеренно ограничена поваренная соль. Исключены очень холодные и горячие блюда. Режим питания: 5-—6 раз в день. Перед сном выпивают молоко, сливки.

*Химический состав и энергоценность*: белки — 90—100 г (60 % животные), жиры — 100 г (30 % растительные), углеводы — 400—420 г, килокалории — 2 800—3000 (11760—12 600 кДж); поваренная соль — 10—12 г, свободная жидкость — 1,5 л.

**Диета № 1 А**

*Показания:* резкое обострение язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки в первые 6— 8 дней лечения; резкое обострение хронического гастрита в первые дни лечения; острый гастрит на 2— 4-й день лечения.

*Цель назначения*: максимальное (механическое, химическое и термическое) щажение желудочно-кишечного тракта, уменьшение воспаления, улучшение заживления язв, обеспечение питанием при постельном режиме.

*Общая характеристика*: диета пониженной энергоценности за счет углеводов и частично белков и жиров. Ограничено количество натрия хлорида (поваренной соли). Исключены продукты и блюда, возбуждающие секрецию желудка и раздражающие его слизистую оболочку. Пищу готовят в протертом виде, отваривают в воде или на пару, дают в жидком и кашицеобразном состоянии. Исключают очень холодные и горячие блюда. Режим питания: 6 раз в день небольшими порциями. На ночь принимают молоко.

*Химический состав и энергоценность*: белки — 80 г (60—70 % животные), жиры — 80—90 г (20 % растительные), углеводы — 200 г, килокалории — 1900—2000 (7980—8400 кДж); поваренная соль — 8 г, свободная жидкость — 1,5 л.

**Диета № 1 Б**

*Показания*: язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки или хронический гастрит после диеты № 1а.

*Цель назначения*: значительное (механическое, химическое и термическое) щажение желудочно-кишечного тракта, уменьшение воспаления, улучшение заживления язв, обеспечение полноценным питанием при полупостельном режиме.

*Общая характеристика*: несколько снижена энергоценность диеты за счет углеводов при нормальном содержании белков и жиров; резко ограничены продукты и блюда, возбуждающие секрецию желудка и раздражающие его слизистую оболочку. Пищу готовят в воде или на пару, протирают, дают в полужидком или пюреобразном виде. Количество соли ограничивают. Исключают очень холодные и горячие блюда. Режим питания: 6 раз в день. На ночь принимают молоко.

*Химический состав и энергоценность*: белки — 90 г (60—70 % животные), жиры — 90—95 г (25 % .растительные), углеводы — 300—350 г, килокалории — 2500—2600 (10500—10920 кДж); соль — 8—10 г, свободная жидкость — 1,5 л.

**Диета № 2**

*Показания*: хронический гастрит с секреторной недостаточностью при нерезком обострении и в стадии выздоровления после обострения; острые гастриты, энтериты, колиты в период выздоровления как переход к рациональному питанию; хронические энтериты и колиты после и вне обострения без сопутствующих заболеваний печени, желчных путей, поджелудочной железы или гастрита с сохраненной или повышенной секрецией.

*Цель назначения:* обеспечить полноценное питание, умеренно стимулировать секреторную функцию органов пищеварения, нормализовать двигательную функцию желудочно-кишечного тракта.

*Общая характеристика*: физиологически полноценная диета с умеренным механическим щажением и умеренной стимуляцией секреции пищеварительных органов. Показаны 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. Исключены продукты и блюда, которые долго задерживаются в желудке, трудно перевариваются, раздражают слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта, очень холодные и горячие блюда, острые приправы.

*Химический состав и энергоценность*: белки — 90— 100 г (60 % животные), жиры — 90—100 г (25 % растительные), углеводы — 400—420 г, килокалории — 2800—3000 (11760—12600 кДж); поваренная соль — до 15 г, свободная жидкость — 1,5 л.

**Диета № 3**

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

*Цель назначения*: нормализация нарушенных функций кишечника и связанных с этими нарушениями обменных процессов в организме.

*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.). Исключены продукты и блюда, усиливающие брожение и гниение в кишечнике и отрицательно влияющие на другие органы пищеварения (богатые жирами, жареные изделия и др.). Пищу готовят в неизмельченном виде, в воде, на пару, или запекают. Овощи и плоды употребляют в сыром и вареном виде. В диету включают холодные первые и сладкие блюда, напитки. Режим питания: 4— 6 раз в день. По утрам желателен прием холодной воды с медом или сока плодов и овощей, на ночь — кефир, компоты из свежих или сухих фруктов, свежие фрукты, чернослив.

*Химический состав и энергоценность*: белки — 90— 100 г (55 % животные), жиры — 90—100 г (30 % растительные), углеводы — 400—420 г, килокалории — 2800—3000 (11760—12 600 кДж); поваренная соль — 15 г, свободная жидкость — 1,5 л.

**Диета № 4**

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

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

*Общая характеристика*: диета пониженной энергоценности за счет жиров и углеводов при нормальном содержании белка с резким ограничением механических, химических и термических раздражителей желудочно-кишечного тракта. Исключены продукты, усиливающие секрецию органов пищеварения, процессы брожения и гниения в кишечнике; блюда жидкие, полужидкие, протертые, сваренные в воде или на пару, а также очень холодные и горячие блюда. Режим питания: 5—6 раз в день небольшими порциями.

*Химический состав и энергоценность*: белки — 90 г (60—65 % животные), жиры — 70 г, углеводы — 250 г (40—50 г сахара), килокалории — 2000 (8400 кДж), поваренная соль — 8—10 г, свободная жидкость — 1,5— 2 л.

**Диета № 4 А**

*Показания:* острые заболевания кишечника в период улучшения; хронические заболевания кишечника после резкого обострения или при нерезком обострении, а также при сочетании с поражением других органов пищеварения.

*Цель назначения*: обеспечить умеренное питание в условиях умеренно нарушенного пищеварения, содействовать уменьшению воспаления и нормализации функций кишечника, а также других органов пищеварения. Общая характеристика: по энергоценности и химическому составу полноценная диета с небольшим увеличением содержания белка. Рекомендуются блюда протертые и измельченные, сваренные в воде или на пару. Исключаются продукты и блюда, усиливающие гниение и брожение в кишечнике, а также резко стимулирующие секрецию желудка, поджелудочной железы, желчеотделение и раздражающие печень. Режим питания: 5—6 раз в день.

*Химический состав и энергоценность*: белки — 100—110 г (60—65 % животные), жиры — 100 г (преимущественно сливочное масло), углеводы — 400—420 г (50—70 г сахара), килокалории — 2 900—3000 (12180— 12600 кДж); поваренная соль — 8—10 г, свободная жидкость — 1,5 л.

**Диета № 4 Б**

*Показания:* острые заболевания кишечника в период выздоровления как переход к рациональному питанию; хронические заболевания кишечника в период затухания обострения, а также вне обострения при сопутствующих поражениях других органов пищеварения.

*Цель назначения*: обеспечение полноценного питания при некоторой недостаточности функции кишечника, что будет способствовать ее восстановлению и деятельности других органов пищеварения.

*Общая характеристика*: физиологически полноценная диета с небольшим увеличением содержания белка и умеренным ограничением поваренной соли, механических и химических раздражителей кишечника, исключающая продукты и блюда, которые усиливают в кишечнике брожение и гниение, резко повышают его секреторную и двигательную функции, секрецию желудка, поджелудочной железы, желчеотделение. Пищу готовят в неизмельченном виде, на пару, варят в воде или запекают. Режим питания: 5 раз в день.

*Химический состав и энергоценность*: белки — 100—120 г (60 % животные), жиры — 100 г (15—20 % растительные), углеводы — 400—420 г, килокалории — 2900—3000 (12180—12600 кДж); поваренная соль — 10 г, свободная жидкость — 1,5 л.

**Диета № 5**

*Показания*: острые гепатиты и холециститы в стадии выздоровления; хронический гепатит вне обострения; цирроз печени без ее недостаточности; хронический холецистит и желчнокаменная болезнь вне обострения (во всех случаях — без выраженных заболеваний желудка и кишечника).

*Цель назначения*: химическое щажение печени в условиях полноценного питания, содействие нормализации функций печени и желчных путей, улучшению желчеотделения.

*Общая характеристика*: физиологически нормальное содержание белков и углеводов при небольшом ограничении жиров (в основном тугоплавких). Рекомендуются продукты с повышенным содержанием липотропных веществ, клетчатки, пектинов, жидкости. Противопоказаны продукты, богатые азотистыми экстрактивными веществами, пуринами, холестерином, щавелевой кислотой и продуктами окисления жиров, возникающими при жаренье. Блюда готовят отварными, запеченными, изредка — тушеными. Протирают только жилистое мясо и богатые клетчаткой овощи; муку и овощи не пассируют. Исключены очень холодные блюда. Режим питания: 5—6 раз в день.

*Химический состав и энергоценность*: белки — 90—100 г (60 % животные), жиры 80—90 г (30 % растительные), углеводы — 400—450 г (70—80 г сахара), килокалории — 2800—2900 (11760—12180 кДж); поваренная соль — 10 г, свободная жидкость — 1,5—2 л. Можно включать ксилит и сорбит (25—40 г).

**Диета № 5 А**

*Показания к назначению*: острый гепатит и холецистит, обострение хронического гепатита, холецистита и желчнокаменной болезни, цирроз печени в стадии компенсации, а также другие заболевания в соответствии с целевым назначением диеты.

*Цель назначения*: максимальное щажение пораженных органов и обеспечение полноценного питания в условиях выраженного нарушения функциональной способности печени и желчевыводящих путей в связи с воспалительными и дегенеративно-дистрофическими процессами в печеночных клетках и органах желчевыделения; нормализация функциональной способности печени и органов желчевыделения, а также тех органов, которые наиболее часто вовлекаются в патологический процесс (желудок, двенадцатиперстная кишка, поджелудочная железа, кишечник).

*Общая характеристика*: диета физиологически полноценная, с умеренным ограничением жиров и поваренной соли, механических и химических раздражителей слизистой и рецепторного аппарата желудочно-кишечного тракта, с исключением продуктов и блюд, усиливающих процессы брожения и гниения в кишечнике, а также сильных стимуляторов желчеотделения, секреции желудка, поджелудочной железы, веществ, раздражающих печень (экстрактивные вещества, органические кислоты, продукты, богатые эфирными маслами, органическими кислотами, холестерином, пуринами, жареные блюда, содержащие продукты неполного расщепления жира). Все блюда вареные или приготовленные на пару. Допускаются отдельные блюда в запеченном виде без грубой корочки. Пища дается в основном протертая, супы протертые или с мелко нашинкованными овощами и хорошо разваренными крупами. Режим питания: 5—6 раз в день.

*Химический состав и энергоценность*: белки — 100 г (60 % животные), жиры — 70—80 г (30 % растительные), углеводы — 350—400 г, килокалории — 2500—2800 (10500—11760 кДж); поваренная соль — 8—10 г, свободная жидкость — 1,5—2 л.

**Диета № 5 Б**

*Показания*: хронический панкреатит в период выздоровления после обострения и вне обострения.

*Цель назначения*: нормализация функции поджелудочной железы, механическое и химическое щажение желудка и кишечника, уменьшение возбудимости желчного пузыря, предупреждение жировой инфильтрации печени и поджелудочной железы.

*Общая характеристика:* диета с повышенным содержанием белка, уменьшением жиров и углеводов, в частности сахара, с резким ограничением экстрактивных веществ, пуринов, тугоплавких жиров, холестерина, эфирных масел, грубой клетчатки. Увеличено количество витаминов и липотропных веществ. Блюда готовят в основном в протертом и измельченном виде, в воде или на пару, запекают. Исключены жареные, очень холодные и горячие блюда. Режим питания: 5— 6 раз в день.

*Химический состав и энергоценность*: белки — 110—120 г (60—65 % животные), жиры — 80 г (15—20 % растительные), углеводы — 350—400 г (30—40 г сахара), килокалории — 2600—2700 (10920—11340 кДж); поваренная соль — 10 г, свободная жидкость — 1,5 л.

**Диета № 6**

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

*Цель назначения*: нормализация обмена пуринов, уменьшение образования в организме мочевой кислоты и ее селей, сдвиг реакции мочи в щелочную сторону.

*Общая характеристика:* исключение продуктов, содержащих много пуринов, щавелевой кислоты; умеренное ограничение соли, 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 обычная, исключая обязательное отваривание мяса, птицы и рыбы. Температура пищи обычная. Режим питания: 5—6 раз в сутки, в промежутках и натощак — питье.

*Химический состав и энергоценность:* белки — 70— 80 г (50 % животные), жиры — 80—90 г (30 % растительные), углеводы — 400 г (80 г сахара), килокалории — 2700—2800 (11340—11760 кДж); поваренная соль — 10 г, свободная жидкость — 1,5—2 л и больше.

**Диета № 7**

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

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

*Общая характеристика*: содержание белков несколько ограничено, жиры и углеводы — в пределах физиологических норм; пищу готовят без поваренной соли. Соль выдают больному в количестве, указанном врачом (3—6 г, не более). Количество свободной жидкости уменьшено в среднем до 1 л. Ограничивают мясо, рыбу, грибы как источники экстрактивных веществ, щавелевой кислоты и эфирных масел, употребляют их только в отварном виде (100—150 г). Пищу принимают теплой. Режим питания: 4—5 раз в день.

*Химический состав и энергоценность:* белки — 80 г (50—80 % животные), жиры — 90—100 г (25 % растительные), углеводы — 400—450 г (80—90 г сахара), килокалории — 2700—2900 (11340—12180 кДж); поваренная соль — 3—6 г, свободная жидкость — 0,9—1,1 л.

**Диета № 7 А**

*Показания:* острый нефрит в тяжелой форме после разгрузочных дней и средней тяжести с первых дней болезни, хронический нефрит при резко выраженной почечной недостаточности.

*Цель назначения*: максимальное щажение функции почек, улучшение выведения из организма продуктов обмена веществ, уменьшение гипертензии и отеков. Общая характеристика: преимущественно растительная бессолевая диета с резким ограничением белков; количество жиров и углеводов умеренно снижено. Исключают продукты, богатые экстрактивными веществами, эфирными маслами, щавелевой кислотой. Продукты отваривают, запекают, легко обжаривают. Пищу готовят без соли, хлеб бессолевой. Режим питания: 5— 6 раз в день.

*Химический состав и энергоценность*: белки — 20 г (50—60 % животные, а при хронической недостаточности почек — 70—75 %), жиры — 80 г (15 % растительные), углеводы — 350 г (80 г сахара), килокалории — 2100—2200 (8820—9240 кДж); поваренная соль исключена, свободная жидкость равна суточному количеству мочи.

**Диета № 7 Б**

*Показания*: острый нефрит после диеты № 7а или сразу же при легкой форме, хронический нефрит с умеренно выраженной недостаточностью почек.

*Цель назначения*: та же, что и при диете № 7а.

*Общая характеристика*: диета со значительным уменьшением белка и резким ограничением поваренной соли; жиры, углеводы — в пределах физиологической нормы. Пищу готовят без соли. По сравнению с диетой № 7а увеличено в 2 раза количество белка в основном за счет включения 125 г (брутто) мяса или рыбы, 1 яйца, до 125 г молока и сметаны. Мясо и рыбу можно заменить творогом. В диете № 7 б также увеличено до 150 г количество безбелкового бессолевого хлеба на кукурузном крахмале, саго (или риса), а также картофеля и овощей, сахара и растительного масла для обеспечения должного содержания жиров и углеводов. Режим питания: 5—6 раз в день.

*Химический состав и энергоценность:* белки — 40—50 г (50—60 % животные, а при хронической недостаточности почек — 70—75 %), жиры — 85—90 г (20— 25 % растительные), углеводы — 450 г (100 г сахара), килокалории — 2600—2800 (10920—11760 кДж); поваренная соль исключена, свободная жидкость равна суточному количеству мочи.

**Диета № 8**

*Показания*: ожирение как основное заболевание или сопутствующее при других болезнях, не требующих специальных диет.

*Цель назначения:* воздействие на обмен веществ для устранения избыточных отложений жира.

*Общая характеристика*: уменьшена энергоценность рациона за счет углеводов, легкоусвояемых жиров (в основном животных) при нормальном или незначительно повышенном содержании белка; ограничены свободная жидкость, поваренная соль и возбуждающие аппетит продукты и блюда. Пища теплая, блюда готовят вареные, тушеные, запеченные. Режим питания: 5—6 раз в день.

*Химический состав и энергоценность*: белки — 89 г, жиры — 45 г, углеводы — 104 г; поваренная соль — 5—10 г, свободная жидкость — 1—1,2 л.

**Диета № 9**

*Показания*: сахарный диабет легкой, средней и тяжелой форм без сопутствующих заболеваний при нормальной или слегка избыточной массе тела.

*Цель назначения*: нормализация углеводного обмена и предупреждение нарушения жирового обмена, определение количества усвояемых углеводов.

*Общая характеристика*: диета с умеренно сниженной энергоценностью за счет легкоусвояемых углеводов и животных жиров; белки соответствуют физиологической норме; исключены сахар и сладости. Умеренно ограничено содержаниеповаренной 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 используют ксилит и сорбит. Пища теплая. Режим питания: 5— 6 раз в день с равномерным распределением углеводов.

*Химический состав и энергоценность*:

1 вариант: белки — 90—100 г (55 % животные), жиры — 75—80 г (30 % растительные), углеводы — 300—350 г, килокалории — 2300—2500 (9660—10500 кДж); поваренная соль — 12 г, свободная жидкость — 1,5 л.

2-й вариант: белки — 79,9 г, жиры — 31 г, углеводы — 84,7 г, килокалории — 900—1000 ( 3780—4200 кДж).

3-й вариант: белки — 67,4 г, жиры — 50,2 г, углеводы — 270,3 г, килокалории — 1800—2000 ( 7560—8400 кДж).

4-й вариант: белки — 159 г, жиры —110 г, углеводы — 470 г, килокалории — 3557 (14939 кДж).

**Диета № 10**

*Показания:* заболевания сердечно-сосудистой системы с недостаточностью кровообращения I—II А степени.

*Цель назначения*: улучшение кровообращения, функционирования сердечно-сосудистой системы, печени и почек, нормализация обмена веществ, щажение сердечно-сосудистой системы и органов пищеварения.

*Общая характеристика*: небольшое снижение энергоценности за счет жиров и отчасти углеводов; значительное ограничение количества поваренной соли, уменьшение потребления жидкостей. Ограничено содержание веществ, возбуждающих сердечно-сосудистую и нервную системы, раздражающих печень и почки, излишне обременяющих желудочно-кишечный тракт, способствующих метеоризму. Увеличено содержание калия, магния, липотропных веществ, продуктов, оказывающих ощелачивающее действие (молочные, овощи, фрукты). Исключены трудноперевариваемые блюда. Пищу готовят без соли, потребляют теплой. Режим питания: 5 раз в день равномерными порциями.

*Химический состав и энергоценность*: белки — 90 г (55—60 % животные), жиры — 70 г (25—30 % растительные), углеводы — 350—400 г, килокалории — 2500—2600 (10500—10920 кДж); поваренная соль — 6— 7 г, свободная жидкость — 1,2 л.

**Диета № 10 А**

*Показания:* заболевания сердечно-сосудистой системы с недостаточностью кровообращения II Б — III степени.

*Цель назначения*: улучшение кровообращения, функционирования сердечно-сосудистой системы, печени, почек, нормализация обмена веществ за счет выведения из организма накопившихся продуктов обмена, щажение сердечно-сосудистой системы, почек, органов пищеварения.

*Общая характеристика*: диета способствует снижению энергоценности пищи за счет белков, углеводов и особенно жиров. Пищу готовят без соли, хлеб также бессолевой. Резко ограничены продукты и вещества, которые возбуждают центральную нервную и сердечно-сосудистую системы, раздражают печень и почки, обременяют желудочно-кишечный тракт, способствуют метеоризму (экстрактивные вещества мяса и рыбы, клетчатка, холестерин, жиры, чай, кофе и др.). Необходимы достаточное количество калия, липотропных веществ, ощелачивающие организм продукты (молочные, фрукты, овощи). Блюда готовят в отварном и протертом виде, придают им кислый или сладкий вкус, ароматизируют. Исключены жареные, очень холодные и горячие блюда. Режим питания: 6 раз в день небольшими порциями.

*Химический состав и энергоценность:* белки — 60 г (70 % животные), жиры — 50 г (20—25 % растительные), углеводы — 300 г (70—80 г сахара и других сладостей), килокалории — 1900 (7980 кДж); поваренная соль исключена, свободная жидкость — 0,6—0,7 л.

**Диета № 10 И**

*Показания:* инфаркт миокарда.

*Цель назначения*: способствовать восстановительным процессам в мышце сердца, улучшению кровообращения и обмена веществ, уменьшению нагрузки на сердечно-сосудистую систему, нормализации двигательной функции кишечника.

*Общая характеристика*: диета со значительным снижением энергоценности за счет белков, углеводов и особенно жиров, уменьшением объема пищи, ограничением поваренной соли и свободной жидкости. Исключены труднопереваримые, вызывающие брожение в кишечнике и метеоризм, богатые экстрактивными веществами, холестерином, животными жирами и сахаром продукты. Полезны продукты, богатые липотропными веществами, витаминами С и Р, калием, а также мягко стимулирующие двигательную функцию кишечника, что особенно важно при запорах. Диета № 10 и состоит из трех последовательно назначаемых рационов. Рацион I необходим в остром периоде (1-я неделя); II — в подостром периоде (2—3-я неделя); III — в период рубцевания (4-я неделя). Рацион I предполагает протертые блюда, II — в основном измельченные; III — измельченные и куском. Продукты отваривают без соли. Исключают холодные блюда и напитки. Режим питания: 6 раз в день при I—II рационе, 5 раз в день небольшими порциями при III рационе.

*Химический состав и энергоценность*:

I рацион: белки — 50 г, жиры — 30—40 г, углеводы — 150—200 г, килокалории — 1100—1300 (4620—5460 кДж); поваренная соль исключена, свободная жидкость — 0,7—0,8 л.

II рацион: белки — 60—70 г, жиры — 50—60 г, углеводы — 230—250 г, килокалории — 1600—1800 (6720—7560 кДж); поваренная соль — 3 г, свободная жидкость — 0,9— 1,0 л.

III рацион: белки — 85—90 г, жиры — 70 г, углеводы — 300—350 г, килокалории — 2200—2400 ( 9240— 10080 кДж); поваренная соль — 5—6 г, свободная жидкость — 1—1,1 л.

**Диета № 11**

*Показания*: туберкулез легких, костей, лимфатических узлов, суставов при нерезком обострении или его затухании, при пониженной массе тела (истощение после инфекционных болезней, операций, травм), во всех случаях при отсутствии поражений органов пищеварения. Разработаны варианты диеты № 11 с учетом локализации и характера туберкулезного процесса, состояния органов пищеварения, наличия осложнений.

*Цель назначения*: улучшение питания организма, повышение его защитных сил, усиление восстановительных процессов в пораженном органе.

*Общая характеристика*: диета с повышенной калорийностью, увеличивающая содержание в организме животных белков, липотропных веществ, кальция, фосфора и витаминов. Режим питания: 5 раз в день.

*Химический состав и энергоценность*: белки — 110— 130 г (60 % животные), жиры — 100—120 г (20—25 % растительные), углеводы — 400—450 г, килокалории — 3000—3400 (12600—14280 кДж); поваренная соль — 15 г, свободная жидкость — 1,5 л.

**Диета № 13**

*Показания*: острые инфекционные заболевания.

*Цель назначения*: поддержание общих сил организма и повышение его сопротивляемости инфекции, уменьшение интоксикации, щажение органа пищеварения в условиях лихорадочного состояния и постельного режима.

*Общая характеристика*: диета пониженной энергоценности за счет снижения жиров, углеводов и в меньшей степени — белков; с повышенным содержанием витаминов и жидкостей. Предпочтительны легкопереваримые, не способствующие метеоризму и запорам продукты и блюда. Пищу готовят в рубленом и протертом виде, варят в воде или на пару. Блюда подают горячими или холодными. Режим питания: 5—6 раз в день небольшими порциями.

*Химический состав и энергоценность*: белки — 75—80 г (60—70 % животные, особенно молочные), жиры — 60—70 г (15 % растительные), углеводы — 300— 350 г (30 % легкоусвояемые), килокалории — 2200—2300 (9240—9860 кДж); поваренная соль — 8—10 г (увеличивают количество при сильном потении, обильной рвоте), свободная жидкость — 2 л и больше.

**Диета № 14**

*Показания:* мочекаменная болезнь со щелочной реакцией мочи с выпадением осадка фосфорно-кальциевых солей (фосфатурия).

*Цель назначения*: восстановление кислой реакции мочи и создание тем самым препятствия для образования осадка.

*Общая характеристика:* по энергоценности, содержанию белков, жиров и углеводов рацион соответствует физиологическим нормам; в диете ограничены продукты ощелачивающего действия и богатые кальцием (молочные, большинство овощей и плодов); преобладают продукты, изменяющие реакцию мочи в кислую сторону (хлеб и мучные изделия, крупа, мясо, рыба). Пищу принимают теплой. При отсутствии противопоказаний рекомендуется обильное питье. Режим питания: 4—5 раз в день, в промежутках и натощак — питье.

*Химический состав и энергоценность*: белки — 90 г, жиры — 100 г, углеводы — 380—400 г, килокалории — 2800—3000 (11760—12600 кДж); поваренная соль — 10— 12 г, свободная жидкость — 1,5—2 л.

**Диета № 15**

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

*Цель назначения:* обеспечение физиологически полноценным питанием.

*Общая характеристика*: энергоценность и содержание белков, жиров и углеводов почти полностью соответствуют нормам питания здорового человека, не занятого физическим трудом. Витамины вводят в повышенном количестве. Пищу принимают теплой. Из диеты исключают наиболее труднопереваримые и острые продукты. Режим питания: 4 раза в день.

*Химический состав и энергоценность*: белки — 90—95 г (55 % животные), жиры 100—105 г (30 % растительные), углеводы — 400 г, килокалории — 2800—2 900 (11760—12180 кДж); поваренная соль — 15 г, свободная жидкость — 1,5—2 л.