

Бурлаков Геннадий

**Приемный
покой**

Книга 3-1

**Диеты,
которые
вы искали**

18+

Геннадий Бурлаков

**Приемный покой. Книга 3-1.
Диеты, которые вы искали**

«ЛитРес: Самиздат»

2015

Бурлаков Г. А.

Приемный покой. Книга 3-1. Диеты, которые вы искали /
Г. А. Бурлаков — «ЛитРес: Самиздат», 2015

Меня по жизни часто спрашивали о содержании диет, их назначении и предназначении. Пришлось самому их найти. Поиск был затруднен тем, что их становилось все больше, а официальных, еще с брежневских времен нигде не оставалось. Когда я их нашел, то решил распечатать и сохранить. Но мои больные часто их просили, и мне пришлось создать отдельные файлы на различные диеты, чтобы каждому печатать то, что надо. В настоящей книге у меня 2 вида диет: официальные, еще с советских времен, и несколько новомодных. Медикам рекомендую их иметь в своей электронной коллекции и не надеяться на интернет.

Перечень диет:

Диета N 1

язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки в период стихания обострения и не менее полугода после него, нерезкое обострение хронического гастрита с сохраненной и повышенной секрецией, острый гастрит в период обострения.

Диета N 2

хронический гастрит с секреторной недостаточностью при нерезком обострении, острые гастриты, энтериты и колиты в период обострения, хронические энтероколиты все обострения при отсутствии других сопутствующих заболеваний.

Диета N 3

при запорах.

Диета N 4

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

Диета N 5

заболевания печени и желчных путей.

Диета N 5 Б

хронический панкреатит в период выздоровления после обострения и вне обострения.

Диета N 6

подагра, мочекаменная болезнь с образованием камней из солей мочевой кислоты.

Диета N 7

острый нефрит в период выздоровления (с 3-4 недели лечения), хронический нефрит вне обострения и без почечной недостаточности.

Диета N 8

ожирение как основное заболевание или при наличии сопутствующих болезней, не требующих специального питания.

Диета N 9

сахарный диабет.

Прием пищи 6 раз в сутки: 1-й завтрак, 2-й завтрак, обед, полдник, ужин и на ночь.

Диета N 10

заболевания сердечно-сосудистой системы с недостаточностью кровообращения 1-2а ст.

Диета N 10с

атеросклероз сосудов сердца, головного мозга, ишемическая болезнь сердца, гипертоническая болезнь на фоне атеросклероза.

Диета N 11

туберкулез легких, костей, лимфатических узлов, суставов при нерезком обострении процесса, понижении веса, после перенесенных операций, инфекционных заболеваний, травм при отсутствии поражений органов пищеварения.

Диета N 13

острые инфекционные заболевания.

Диета N 15

различные заболевания, не требующие специальных диет, без сопутствующих заболеваний желудочно-кишечного тракта, сахарного диабета.

Собственно полная информация о диетах.

Диета N 1

Показания: язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки в период стихания обострения и не менее полугода после него, нерезкое обострение хронического гастрита с сохраненной и повышенной секрецией, острый гастрит в период обострения.

Технология приготовления: пища должна быть сварена на воде или на пару, протертая, при сохранных зубах рыбу и мясо можно употреблять куском.

Запекать отдельные блюда, но без корочки. Принимать пищу 4-5 раз в день в одни и те же часы. Исключить очень горячие и холодные блюда.

Разрешаются:

Напитки – некрепкий чай, чай с молоком или сливками, слабое какао с молоком или сливками.

Хлебные изделия – пшеничный хлеб белый, вчерашней выпечки, сухари белые, печенье несдобное или галетное.

Закуски – сыр неострый, ветчина нежирная и несоленая, салат из отварных овощей, мяса и рыбы, колбаса докторская, молочная и диетическая.

Молоко и молочные продукты – молоко цельное, сухое или сгущенное, сливки, свепротертый творог.

Жиры – масло сливочное несоленое, рафинированные растительные масла в готовые блюда.

Яйца и яичные блюда – яйца всмятку, омлет паровой, не более 2 штук в сутки.

Супы – супы из протертых круп, суппюре из вареных овощей (кроме капусты) на отваре из круп и разрешенных овощей, молочный суп с мелкой вермишелью. В супы добавляют молоко, сливки, яйцо.

Овощи – картофель, морковь, свекла, цветная капуста, ранние тыква и кабачки, ограниченно-зеленый горошек, мелко шинкованный укроп – в супы.

Мясные и рыбные блюда – говядина нежирная, телятина, курица, кролик, индейка, нежирные сорта рыбы (судак, карп, окунь и др.), готовят в виде паровых котлет, суфле, пюре, зраз, кнелей, отваривают куском.

Крупы – манная, рис, гречневая, овсяная, каши варят на молоке или воде. Вермишель или макароны мелко рубленные, отварные.

Фрукты, ягоды, сладости – сладкие сорта зрелых фруктов, ягод в виде компотов, киселей, муссов, желе, в запеченном виде, сахар, варенье, зефир, пастила.

Соки – сырые из разрешенных овощей, сладких ягод и фруктов, отвар из плодов шиповника.

Запрещаются: мясные, рыбные и крепкие овощные отвары и бульоны, грибы, жирные сорта мяса и рыбы, соленья, копчености, маринады, мясные и рыбные консервы, сдобное тесто, пироги, черный хлеб, сырые непротертые овощи и фрукты, мороженое, квас, черный кофе, газированные напитки, шоколад, все соусы, кроме молочного, из овощей – белокочанную капусту, репу, редьку, щавель, шпинат, лук, огурцы, все овощные закусочные консервы.

Если у больного выраженное обострение с длительным болевым синдромом, то в первые 7-8 дней лечения питание с большими ограничениями: исключают полностью хлеб, любые овощи, закуски, все блюда – только в протертом виде.

Диета N 2

Показания: хронический гастрит с секреторной недостаточностью при нерезком обострении, острые гастриты, энтериты и колиты в период обострения, хронические энтероколиты все обострения при отсутствии других сопутствующих заболеваний.

Технология приготовления: блюда могут быть отварные, тушеные, запеченные, жареные без образования грубой корочки (не панировать в сухарях и муке), продукты желательно измельчать.

Разрешаются:

Напитки – чай с молоком, какао, кофе на воде и с молоком или со сливками.

Соки – овощные, ягодные, разбавленные водой, отвары шиповника.

Хлебные изделия – пшеничный хлеб белый и серый вчерашней выпечки, несдобные сорта булочных изделий и печенье, сухой бисквит.

Закуски – сыр неострый натертый, вымоченная сельдь, рыба, мясо и язык заливные, салаты из свежих томатов, вареных овощей с мясом, рыбой, яйцами, колбаса диетическая, докторская и молочная, ветчина нежирная, нежирный студень, паштет из печени, икра овощная, икра осетровых.

Молоко и молочные продукты – молоко с чаем и другими напитками и в составе разных блюд, сухое и сгущенное молоко в напитках и блюдах, творог, сырки, простокваша, кефир, ацидофильное молоко.

Жиры – масло сливочное, топленое, растительное рафинированное, лучше оливковое.

Яйца и яичные изделия – яйца всмятку, омлет без грубой корочки или готовят на пару.

Супы – разные супы на некрепком обезжиренном мясном, рыбном, грибной бульонах и на овощном отваре с мелко рубленными или протертыми овощами, протертыми крупами (суп-пюре, супы-крем), борщи, свекольники, щи из свежей капусты мелко нашинкованной, с мелко нарубленными овощами.

Мясные и рыбные блюда – различные изделия в виде котлет из нежирной говядины, телятины, свинины, баранины, птицы, рубленые изделия из рыбы, можно обжаривать без панировки сухарями, в кусках мясо и рыбу отваривать.

Крупяные и макаронные изделия – каши протертые, полувязкие, пудинги запеченные, котлеты из круп, обжаренные так, чтобы не образовывалась грубая корочка, макароны нарубленные, мелко отваренные, отварная вермишель, каши готовятся на воде или с добавлением молока.

Молочные продукты – кефир, простокваша и другие кисломолочные напитки, свежий творог в натуральном виде и в блюдах (суфле, пудинг, сырники, вареники), сыр тертый или ломтиками, сметана до 25 г на блюдо, молоко или сливки добавляют в блюда и напитки.

Овощи и зелень – пюре из различных овощей, пудинги, овощные котлеты, вареные, тушеные, в виде пюре, запеканок или кусочками, картофель, кабачки, тыква, морковь, свекла, цветная капуста; при переносимости – белокочанная капуста, зеленый горошек, спелые томаты; мелко шинкованная зелень добавляется в блюда.

Фрукты и ягоды, сладкие блюда и сахаристые продукты – зрелые фрукты и ягоды в виде протертых компотов, пюре, киселей, желе, муссов. Сахар, мед, конфеты, варенье. Яблоки печеные, при переносимости мандарины, апельсины, арбуз, виноград без кожицы.

Соусы – на некрепких мясных, рыбных, грибных и овощных отварах.

Напитки – чай с лимоном, кофе и какао на воде и с молоком, соки овощные, ягодные, разбавленные водой, отвары шиповника и отрубей.

Солится пища нормально. Принимать пищу рекомендуется четыре раза в день в одни и те же часы.

Запрещаются: изделия из теплого сдобного теста, жареное мясо и рыба, обсаленные в сухарях, жирные сорта мяса и рыбы, соленья, копчения, маринады, мясные и рыбные и др. закусочные консервы, холодные напитки, мороженое, сало свиное и кулинарные жиры, горчица, хрен, шоколад, кремовые изделия, инжир, финики, ягоды с грубыми зернами (малина, красная смородина) или грубой кожицей (крыжовник), виноградный сок, квас, из овощей – лук, редька, редис, огурцы, брюква, чеснок, грибы, сладкий перец, бобовые.

Диета N 3

Показания: при запорах.

Технология приготовления: пищу готовят в основном неизмельченной, варят в воде или на пару, запекают. Овощи и плоды употребляют как в сыром, так и в вареном виде. Еда преимущественно должна состоять из овощей, свежих и сушеных плодов, хлебопродуктов, круп, кисломолочных напитков.

Разрешаются:

Хлеб – пшеничный из муки грубого помола: "докторский", "здоровье", хрустящие хлебцы (размоченные), ржаной. Печенье сухое, песдобная выпечка.

Супы – преимущественно из овощей па мясном бульоне, холодные фруктовые и овощные супы, борщи, свекольники, щи из свежей капусты.

Мясо и птица – нежирные сорта различных видов мяса, курица, индейка вареные или запеченные, куском или рубленые. Сосиски молочные.

Рыба – нежирные виды, отварная или запеченная; блюда из морских продуктов.

Блюда и гарниры из овощей – различные виды овощей и зелени, иекислая квашеная капуста, особенно рекомендуется свекла.

Блюда и гарниры из муки, крупы, бобовых, рассыпчатые и полувязкие каши, пудинги, запеканки. Макароны изделия отварные и в виде запеканок, особенно рекомендуются блюда из гречневой крупы. Из бобовых: зеленый горошек, соевый творог.

Яйца-не более одного яйца в день, лучше только в блюда.

Фрукты, ягоды, сладкие блюда и сахаристые продукты – особенно рекомендуются дыни, слива, инжир, абрикосы, чернослив, сахар, варенье, особенно рябиновое, мед, компоты (особенно из ревения), муссы, фруктовые конфеты.

Молоко, молочные продукты и блюда из них – молоко (при переносимости – сладкое), сметана, творог, простокваша, одно– и двухдневный кефир, ацидофильное молоко, сыры.

Соусы и пряности – молочные, сметанные на овощном отваре, фруктово-ягодные подливки.

Жиры – масло сливочное, растительные масла в блюда.

Закуски – салаты из сырых овощей, винегреты с растительным маслом, икра овощная, фруктовые салаты, сыр неострый, ветчина нежирная, сельдь вымоченная, мясо и рыба заливные.

Напитки – чай, кофе из заменителей, отвар из шиповника и пшеничных отрубей, соки фруктовые и овощные (из слив, абрикосов, моркови, томатов).

Запрещаются:

Хлеб из муки высших сортов, слоеное и сдобное тесто, жирные сорта мяса и рыбы, утка, гусь, копчености из мяса и рыбы, консервы рыбные и мясные, яйца вкрутую и жареные (рис и манную крупу ограничить), редька, редис, чеснок, лук, репа, грибы, кисель, черника, айва, кизил, шоколад, изделия с кремом, острые и жирные соусы, Хрен, горчица, перец, какао, черный кофе, крепкий чай, животные и кулинарные жиры, алкогольные напитки.

Диета N 4

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

Технология приготовления: блюда жидкие и полужидкие, протертые, сваренные в воде и на пару. Солится пища нормально. Принимать пищу рекомендуется четыре раза в день, в одни и те же часы.

Разрешается:

Напитки – чай без молока, какао на воде с небольшим количеством молока.

Хлебные изделия – пшеничный хлеб белый и серый вчерашней выпечки, несдобные сорта булочных изделий и печенья, белые сухарики из булки.

Закуски – сыр неострый, нежирная сельдь, паштет из мяса домашнего приготовления.

Молоко и молочные продукты – нежирный свежеприготовленный творог, паровое суфле, трехдневный кефир, ацидофильное молоко, сметана в небольшом количестве как приправа.

Жиры – свежее сливочное масло по 5 граммов в блюда, топленое, оливковое.

Яйца и яичные блюда – яйца всмятку до одного в день, омлет и в блюда.

Супы – на обезжиренном слабом мясном и рыбном бульоне с добавлением слизистых отваров круп (манной, риса), вареного и протертого мяса, паровых кнелей и фрикаделек, яичных хлопьев, домашней лапши, вермишели.

Мясные и рыбные блюда – различные изделия из нежирной говядины, телятины, нежирной рыбы, пропущенных через мясорубку, лучше готовить на пару, при обжаривании не обваливаются в сухарях, суфле из отварного мяса, фарш.

Крупяные и макаронные изделия – протертые каши на воде или обезжиренном бульоне – рисовая, овсяная, гречневая, из крупяной муки, в виде запеченных пудингов и котлет из круп без грубой корочки, макароны и вермишель отварные.

Овощи и зелень – пюре из различных овощей, пудинги, овощные котлеты, запеченные или жареные без грубой корочки, капуста отварная цветная с маслом, ранние кабачки, тыква тушеные. Раннюю сырую зелень, укроп и петрушку мелко нашинкованные добавлять в различные блюда.

Фрукты и ягоды – из свежих и сухих фруктов и ягод пюре, кисели, желе, муссы, варенье. Сахар, конфеты.

Соки – фруктовые, ягодные и овощные сырые соки, в теплом виде, наполовину разведенные водой или чаем, в ограниченном количестве. Отвар из плодов шиповника и пшеничных отрубей.

Запрещаются: изделия из сдобного и теплого теста, жирные сорта мяса и рыбы, соленья, копчения, маринады, мясные, рыбные и другие закусочные консервы, колбасы, холодные напитки, мороженое, овощи и фрукты в натуральном виде, пшено, перловая, ячневая крупа, кофе с молоком, газированные напитки, горчица, хрен, перец, грибы, шоколад, изделия с кремом, бобовые.

Диета N 5

Показания: заболевания печени и желчных путей.

Технология приготовления: блюда готовят отварными, запеченными, пища солится нормально. Температура принимаемой пищи теплая. Принимать пищу не реже 4 раз в сутки, лучше 5-6 раз.

Разрешается:

Хлеб вчерашней выпечки или подсушенный пшеничный, ржаной, "докторский" и другие сорта хлеба, печенье из несдобного теста.

Супы – различные супы из овощей, круп, макаронных изделий на овощном отваре или молочные, фруктовые супы.

Блюда из мяса и птицы – изделия из нежирной говядины, птицы в отварном виде или запеченные после отваривания, куском или рубленые. Сосиски молочные.

Блюда из рыбы – различные нежирные сорта рыбы (треска, судак, навага, щука, сазан, серебрястый хек) в отварном или паровом виде.

Овощи – различные виды овощей и зелени, некислая квашеная капуста, консервированный зеленый горошек, спелые томаты.

Блюда из муки, крупы, бобовых и макаронных изделий – рассыпчатые полувязкие каши, пудинги, запеканки, особенно рекомендуются блюда из ов-

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.