



Наталья Пичугина

Специфическая Углеводная Диета

СУД. Более 100 рецептов



18+

Наталья Пичугина

**Специфическая Углеводная
Диета СУД. Рецепты**

«ЛитРес: Самиздат»

2020

Пичугина Н.

Специфическая Углеводная Диета СУД. Рецепты / Н. Пичугина —
«ЛитРес: Самиздат», 2020

ISBN 978-5-532-04088-5

Более ста рецептов по Специфической Углеводной Диете помогут больным НЯКом, болезнью Крона, целиакией, дивертикулитом и другими кишечными заболеваниями употреблять разнообразные продукты питания, не нанося вреда организму. Данная книга предоставит пошаговое введение в диету, тем самым обеспечивая скорейшее заживление кишечника и долгосрочную ремиссию. Также в книге предоставлены списки разрешенных и неразрешенных продуктов питания на диете СУД. Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

ISBN 978-5-532-04088-5

© Пичугина Н., 2020
© ЛитРес: Самиздат, 2020

Содержание

Аннотация	5
Вступление	6
Суд йогурт	8
Завтраки	10
Супы	18
Конец ознакомительного фрагмента.	20

Аннотация

Данная книга написана для читателей, находящихся на Специфической Углеводной Диете (СУД), и для тех, кто только собирается начать. В ней собраны доступные рецепты для разнообразного и сбалансированного питания.

По мнению Элейн Готтшелл, Магистра Естественных Наук, автора диеты СУД, только строгое следование диете обеспечит стойкую и длительную ремиссию больным с диагнозом НЯК, болезнь Крона, дивертикулит, целиакия, а также разнообразными кишечными расстройствами. Более того, научные исследования подтверждают положительное влияние диеты на детей с диагнозом аутизм.

Важно понимать, что придерживаться диеты нужно со сто-процентной отдачей. Каждый полисахарид, попавший в организм, может вызвать новую вспышку нежелательных симптомов. Поэтому немаловажную роль играет внимательное изучение ингредиентов каждого блюда, каждой этикетки. Элейн Готтшелл отмечает, что через два-три месяца после начала диеты возможны короткие рецидивы, возврат симптомов. Это временное явление.

Во вступлении вы найдете перечень продуктов, предназначенных для пошагового выхода на диету СУД. Этот ступенчатый подход обеспечит скорейшее заживление кишечника и улучшение состояния пациента. Большинство же рецептов этой книги предназначены для более продвинутой стадии диеты и для пациентов, находящихся в стойкой ремиссии. Полную ремиссию стоит ожидать после одного – шести месяцев строгой диеты.

В первые дни диеты происходит отмирание большого количества болезнетворных бактерий, вызывающих воспаление. При отмирании бактерий выделяются токсины, которые приводят к таким симптомам, как головная боль, слабость и повышенное газоотделение. Эти симптомы проходят в течении 3–5 дней.

Пациенты должны с осторожностью относиться к своему питанию, так как немаловажную роль играет индивидуальная непереносимость определенных продуктов. Обычно это выявляется методом исключения. Подробный список разрешенных и неразрешенных продуктов находится в конце книги.

Наблюдение у врача должно вестись регулярно. Разнообразие продуктов на диете СУД открывает доступ к широкому диапазону витаминов и питательных веществ. Однако проверка крови на холестерин, витамины, уровень железа и другие показатели должна проводиться по необходимости, как и любого другого человека. Отдельно нужно сказать о витаминах и таблетках – большинство из них содержит кукурузный крахмал. Поэтому стоит заменять таблетки на капсулы или внутривенное введение.

У автора книги был диагностирован НЯК в 2002 году. После длительного и неуспешного лечения она перешла на диету и уже более десяти лет находится в ремиссии. Без лекарств. Без боли. Без инцидентов.

Добро пожаловать в мир моносахаридов!

Вступление

Введение в диету рекомендовано по стадиям. Каждая новая стадия расширяет набор рекомендованных продуктов и способы их приготовления. Срок каждой стадии длится от 2 до 5 дней, в зависимости от индивидуального состояния пациента.

1. Введение в диету. Стадия ДО:

– костные бульоны с разваренным мясом. Рекомендуется чередовать мясной, куриный и рыбный бульоны для того, чтобы облегчить введение в диету вкусовым разнообразием. Допустимо добавлять в бульон морковь (на начальной стадии морковь должна быть проварена не менее трёх часов), лук и соль по вкусу;

– тушёные или разваренные кабачки и цуккини, морковь;

– запечённые яблоки без шкурки, домашнее яблочное или грушевое пюре;

– яйца можно вводить при отсутствии частого стула, внимательно наблюдая за переносимостью продукта;

– виноградный сок, разбавленный наполовину водой, слабо-заваренный черный или травяной чай.

2. Стадия РЕ:

– любое мясо или рыба в отварном или приготовленном на пару виде;

– запечённые без шкурки и семян груша, яблоки. Можно начать вводить спелые бананы (с солидным количеством коричневых точек). Зелёный кончик банана означает, что в нём ещё есть большое количество резистентного крахмала, который не разрешён на диете;

– запечённые, отварные или приготовленные на пару кабачок, цуккини, морковь;

– молоко из орехов: кокосовое, миндальное, кешью (в составе не должно быть неразрешённых продуктов, таких как сахар, сироп агавы и так далее);

– яйца могут быть введены свободнее;

– виноградный сок, разбавленный наполовину водой, травяной чай.

3. Стадия МИ:

– любое мясо или рыба в запечённом, отварном или приготовленном на пару виде;

– фрукты и овощи: тушёные или печёные груши, яблоки, абрикосы, сливы, ананасы, помидоры, спаржа, тыква, кабачки, чеснок, грибы (в маринованные грибы часто добавлен сахар, читайте этикетки), сырой авокадо, перцы;

– ореховые масла (без сахара);

– специи, не содержащие запрещённых ингредиентов;

– соки без добавления сахара, разбавленный наполовину водой, чай, минеральная вода.

4. Стадия ФА:

– любое мясо в запечённом, жареном, приготовленным на гриле, на пару и отварном виде;

– все разрешённые на диете овощи и фрукты в сыром и приготовленном виде;

– ореховая паста, ореховая мука;

– специи, не содержащие запрещённые ингредиенты, уксус в небольшом количестве для вкуса;

– мёд и стевия;

– сухой творог, твёрдые сыры, разрешенные на диете, сливочное масло;

– соки, разбавленные наполовину водой, минеральная вода, чай, очень слабый кофе.

5. Стадия СОЛЬ:

- любое мясо, приготовленное на гриле, отварное, жареное во фритюре;
- все разрешенные фрукты и овощи, зелень. Батончики, содержащие кусочки орехов и фиги;
- на этой стадии можно вводить часть разрешённых бобовых, таких как горох, чечевицу, и различные виды капусты, наблюдая переносимость продукта;
- специи, мёд, стевия;
- соки, разбавленные наполовину водой, чай, очень слабый кофе.

6. Стадия ЛЯ:

- мясо, приготовленное любым способом из предыдущих стадий, с добавлением сушёного и вяленого мяса;
- к фруктам и овощам, упомянутым в предыдущей стадии, добавляются сухофрукты в небольших количествах;
- все разрешенные бобовые: красная фасоль, черная фасоль.

7. Стадией СИ мы назовем состояние полной ремиссии, когда к полному списку разрешенных продуктов раз в неделю можно добавлять гречку и сало, ограниченное количество цитрусовых и даже водку или виски, в зависимости от индивидуальной переносимости. Другие алкогольные изделия ферментируются способами, которые не позволяют употреблять их на диете. Отдельно стоит упомянуть, что готовить можно на маслах, разрешённых на диете: подсолнечное, оливковое, кокосовое, масло авокадо.

Особое место в диете занимают пробиотики: СУД йогурт, СУД кефир и квашеная капуста. Все они должны вводиться постепенно, начиная с чайной ложки в день на ранней стадии диеты.

Диета, введённая с осторожностью, внимательное чтение каждой этикетки, избегание лекарств, особенно антибиотиков – залог вашего успеха!

Суд йогурт

Йогурту на диете СУД стоит посвятить отдельную главу. Приобретение йогуртницы, длительное время ферментации или сложность в приготовлении может вызвать нежелание его готовить и употреблять. Однако это один из самых важных пробиотиков, доступных на диете. Он создает благоприятную среду для развития полезной микрофлоры, тем самым ускоряя процесс заживления кишечника и тормозит развитие патогенной микрофлоры.

Йогурт можно делать в йогуртнице, духовке, мультиварке, дегидраторе. Главным является закваска и выдержка йогурта не менее 24-х часов, в течение которых количество лактозы снизится до минимума. Это отличает его от обычного коммерческого йогурта.

Для закваски можно использовать простой греческий йогурт без добавок или специальный йогурт-стартер. Эллейн Готтшелл рекомендует закваски, в которых содержатся *Lactobacilli bulgaricus*, *L. thermophilus* и *L. acidophilus*, бифидобактерии должны отсутствовать.

Рецепт:

1 литр молока коровьего или козьего

1/4 стакана греческого йогурта (или закваска с инструкциями на упаковке)

Нагреть молоко до того момента, когда оно поползет по стенкам кастрюли. Не кипятить. Дать молоку остыть до комнатной температуры. Если молоко все еще горячее – добавленные бактерии для ферментирования могут погибнуть. Отлить около пол стакана остывшего молока. Добавить в него закваску и тщательно перемешать, стараясь равномерно ее распределить. Молоко с закваской перелить из стакана в кастрюлю с остатками молока. Перемешать.

Секрет успеха йогурта заключается в том, что он должен быть выдержан не менее 24 часов при постоянной температуре 38–43 градуса.

Через 24 часа перенести йогурт в холодильник.

Употреблять йогурт стоит, начиная с одной чайной ложки. Постепенно его количество можно увеличить. Если йогурт не переносится организмом, стоит ввести пробиотики с ацидофильными молочнокислыми бактериями. Не стоит употреблять больше 700 мл йогурта в день.



Завтраки

ЯБЛОЧНЫЕ ОЛАДУШКИ

на 1 порцию:

1 яблоко

1 яйцо

щепотка корицы

1 ч. ложка мёда

масло для жарки

Яблоко натереть на крупной тёрке, предварительно сняв кожицу. Смешать с яйцом и корицей. На смазанную и разогретую сковороду выкладывать тесто столовой ложкой. Обжарить до готовности 2 минуты с каждой стороны. Подавать с мёдом.

1 порция: 170 ккал



ФРИТТАТА СО ШПИНАТОМ

на 3 порции:

6 яиц

1 небольшая луковица

1 зубчик чеснока

5 крупных шампиньонов

1 стакан шпината

2 ст. ложки масла для жарки
соль и тмин по вкусу

Лук мелко накрошить, грибы нарезать дольками. Разогреть масло на сковороде, добавить лук и пассеровать в течении 2–3 минут. Затем добавить грибы и обжарить еще 5 минут. Добавить измельчённый чеснок и шпинат, и обжарить еще несколько минут, до готовности шпината. Яйца взбить с солью и тмином. Влить взбитые яйца в форму для выпечки, смазанную маслом. Распределить овощи сверху. Запекать около 15–20 минут в духовке при температуре 150 градусов. Для повышения калоража перед запеканием посыпать сыром, разрешённым на диете.

1 порция: 260 ккал без сыра

ЯЙЦА ПАШОТ С ГОЛЛАНДСКИМ СОУСОМ

на 1 порцию:
яйца пашот (1 порция):
2 яйца
50 мл воды

Соус (4 порции): 3 яйца
1 стол. ложка лимонного сока
1/2 стакана сливочного масла
1 чайная ложка дижонской горчицы
соль по вкусу

В небольшой кастрюле вскипятить воду, убавить огонь, добавить пару капель уксуса. Ложкой создать воронку в воде и ввести в нее яйцо, предварительно разбив. Дать провариться в течении трёх минут и аккуратно вынуть ложкой или шумовкой, не нарушив целостность яйца.

Соус: разогреть масло в микроволновке около минуты. Взбить желтки, лимонный сок и дижонскую горчицу. Посолить по вкусу. В яичную смесь медленно, тонкой струйкой влить сливочное масло, постоянно взбивая.

Если масла переборщить, начнётся расслоение соуса. В этом случае добавить столовую ложку холодной воды и еще раз взбить. Соус можно хранить в холодильнике до трёх дней и подавать к мясу и рыбе.

1 порция: 260 ккал

АВОКАДО ТОСТЫ

Тосты (2 порции):
1 яйцо,
1 столовая ложка воды
1 чайная ложка подсолнечного масла
3 столовые ложки миндальной муки
1 порция: 300 ккал

Авокадо паста (2 порции):
1 авокадо
2 ст. ложка сока лайма
2 ч. ложки репчатого лука

соль, чесночный порошок и перец по вкусу
1 порция: 200 ккал

Для тостов взбить одно яйцо вилкой, добавить воду, миндальную муку. Взбить до однородной массы. Столовой ложкой выложить тесто на разогретую, смазанную маслом сковороду небольшими кружочками. Обжарить на небольшом огне до золотистой корочки – около двух минут на каждой стороне.

Паста: мякоть авокадо нарезать кубиками, добавить сок лайма, мелко накрошенный лук, щепотку чесночного порошка, соль и перец по вкусу.

Пасту нанести на тост и украсить веточкой зелени.

СОСИСКА ДОМАШНЯЯ

на 4 порции:
250 гр фарша курицы или индейки
1 столовая ложка холодной воды
1/2 чайная ложка соли
перец по вкусу

Фарш тщательно перемешать с солью, перцем и водой. Сформировать небольшие сосиски толщиной в 2 см. Нарезать фольгу для запекания на полоски шириной в 10 см и смазать маслом. Положить сформированные сосиски в фольгу, плотно завернуть, закрепив кончики, и запечь в духовке 40 минут при температуре 175 градусов. Достать готовые сосиски из духовки и дать постоять в фольге еще 20 мин, чтобы мясо впитало выпущенные соки. Сосиски можно добавлять в мясной омлет, окрошку, пиццу. Хранятся в холодильнике в течение 3 дней.

1 порция: 140 ккал



ГРИБНОЙ ОМЛЕТ

На 1 порцию:

2 яйца

2 свежих больших шампиньона

1/4 головки репчатого лука

2 ст. ложки разрешенного сыра

соль и перец по вкусу

1 ст. ложка масла для жарки

Измельчить лук и нарезать грибы кубиками. Обжарить лук до прозрачности, добавить грибы и обжарить еще 5 минут. Взбить в миске яйца, посолить, поперчить и залить грибную

массу. Готовить на слабом огне 3 минуты. Посыпать омлет натёртым сыром, загнуть пополам и довести до готовности, яйца не должны течь.

1 порция: 300 ккал

СМУЗИ НА ЗАВТРАК

Смузи является отличной заменой или добавкой к питанию. Ингредиенты могут меняться в зависимости от стадии диеты: фрукты, зелень, кокосовое или миндальное молоко, разбавленный 50/50 водой сок, авокадо, ореховая паста. Рецепт базового смузи: спелый банан, 1/2 стакана разбавленного наполовину водой виноградного сока, 1/2 стакана ягод.

1 порция: 200 ккал

ОМОЛАЖИВАЮЩИЙ СМУЗИ

1/2 стакана шпината
1/2 стакана любых ягод
1/2 спелого авокадо
2 листа мяты
1/2 огурца
1/2 стакана орехового молока или воды
1/2 ложки мёда

Все ингредиенты смешать в блендере. Добавить лёд для более густой консистенции. Для повышения калоража добавить спелый банан, на котором хорошо видны темные пятнышки.

БАНАНОВЫЕ БЛИНЧИКИ

На 2 порции:
1 спелый банан
2 яйца
2 ч. ложки кокосового или подсолнечного масла
1/2 стакана миндальной муки
1 ч. ложка мёда
щепотка соды

Взбить все ингредиенты до однородной массы. Выкладывать на разогретую и смазанную маслом сковороду столовой ложкой, как оладушки. Обжаривать около 2 минут с каждой стороны на среднем огне. Готовые блинчики подавать с медом.

1 порция: 450 ккал

ТОСТЫ С СОЛЁНОЙ СЁМГОЙ

на 10 порций сёмги:
500 гр сырой сёмги
1 ст. ложка каменной соли
1 ст. ложка подсолнечного масла

Рыбу очистить от костей, кожу оставить по желанию. Натереть рыбу солью со всех сторон, положить в стеклянную посуду, накрыть плотно крышкой и оставить на сутки. Через сутки

слить образовавшуюся жидкость, промыть рыбу питьевой водой, смазать подсолнечным маслом (по желанию). Данный рецепт предназначен для слабосоленой сёмги. Если оставить рыбу без жидкости еще на два дня – получится полностью просоленный вариант.

Тосты приготовить по рецепту выше (авокадо тосты). Охладить. Нанести сливочное масло и тонко нарезанную рыбу.

1 порция рыбы: 200 ккал



ФРАНЦУЗСКИЙ БРИЗОЛЬ С ФАРШЕМ И СЫРОМ

на 2 порции:
2 яйца
150 гр говяжьего фарша
20 гр голландского сыра
20 гр майонеза СУД
2 ст. ложки сливочного масла
1/2 помидора
соль по вкусу

Взбить одно яйцо, слегка посолить и вылить в плоскую тарелку. Фарш посолить, размешать и сформировать два одинаковых шарика. На пластиковый пакет выложить фарш, накрыть любым другим пластиком и раскатать лепёшку размером с плоскую тарелку, в которую влито яйцо. Пластиковый пакет с раскатанным мясом перевернуть на тарелку с яйцом и аккуратно перенести его в тарелку. Столовую ложку сливочного масла растопить в сковороде и аккуратно «перенести» яичную смесь с фаршем в сковороду, как бы «сталкивая» с тарелки. Обжарить на медленном огне с обеих сторон. Когда яйцо перестанет течь, бризоль готова. Выложить ее на тарелку фаршем вверх, натереть одну половину майонезом, посыпать натёртым сыром, добавить тонкие дольки помидор и накрыть второй половиной.

1 порция: 330 ккал

ЯБЛОЧНОЕ ПЮРЕ

8 яблок сладкого сорта
1/2 стакана воды
1 ч. ложка лимонного сока

С яблок снять кожуру, нарезать на дольки, удалив семена. Выложить в кастрюлю, добавить воды и довести до кипения. Варить около 5 минут, пока яблоки при нажатии не начнут распадаться. Погружным блендером измельчить яблоки до консистенции пюре. Протереть через сито для более однородной массы. Вернуть протёртое пюре в кастрюлю и варить еще 5–7 минут на слабом огне.

Калорий на 100 гр: 45.9 ккал

Супы

БУЛЬОН НА КОСТИ

1 кг говяжьих мослов с мясом
2 моркови
1/2 луковицы
3 литра воды
соль по вкусу

Костный бульон можно варить в мультиварке, скороварке или любом другом кухонном приборе, предназначенном для готовки супов. Данный рецепт базируется на стандартной кастрюле.

Мосол промыть, положить в кастрюлю и залить водой. Положить целую очищенную морковь, половинку лука. После закипания воды, снять образовавшуюся пену. Варить в течение 3 часов на среднем огне. Посолить по вкусу.

Калорий на 100 гр: 28 ккал

ДОМАШНЯЯ ЛАПША ИЗ ЦУККИНИ

на 4 порции:
2 куриных окорочка
1 цуккини
2 моркови
2 зубчика чеснока
1 головка репчатого лука
1 ст. ложка кокосового масла или масла авокадо
1/2 ч. ложки куркумы
шалфей, розмарин, тмин, соль и перец по вкусу

Отварить окорочка в воде, снимая пену, в течение 40 минут. Вынуть мясо и процедить бульон. Бульона должно быть около 750 мл. Обжарить на масле для жарки куркуму, добавить измельченный лук, чеснок и жарить около 5 минут. Добавить нарезанную кубиками или кружочками морковь и обжарить еще около 10 минут на слабом огне. В кипящий бульон добавить кусочки курицы, обжаренные овощи, щепотку шалфея, щепотку розмарина, щепотку тмина, соль и перец и проварить 20 минут. В это время натереть или нарезать цуккини тонкими длинными полосками как лапшу. Добавить цуккини в бульон с овощами и подать.

1 порция: 240 ккал

КРЕМ-СУП ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ И ПЕРЦА

на 4 порции:
1 вилок цветной капусты
4 сладких перца
2 стакана куриного бульона
соль и перец по вкусу

Срезать соцветия с цветной капусты и нарезать перцы на ломтики, предварительно очистив от семян. Лист застелить пергаментной бумагой и выложить капусту и перец, равномерно распределив по листу. Сбрызнуть овощи маслом для жарки. Поставить в духовку на 30 минут при температуре 190 градусов. Достать овощи из духовки и охладить. Снять с перцев кожицу. Оставить пару соцветий капусты для украшения блюда. В блендер добавить запечённые овощи, два стакана бульона, соль и перец по вкусу и взбить. Подавать теплым, украсив соцветиями капусты.

на 1 порцию: 120 ккал

ЗЕЛЁНЫЙ СУП

100 гр говяжьего фарша

1/4 головки репчатого лука

1 яйцо

2 лавровых листа

1 стакан зелени: листья крапивы, шпинат, щавель или ревень

2 литра воды

брокколи или цветная капуста по желанию

соль и перец по вкусу

Яйцо отварить вкрутую. Натереть лук на крупной тёрке. В фарш добавить соль, перец, натёртый лук и тщательно перемешать. Сформировать фрикадельки диаметром около 2 см. Воду поставить на огонь и выложить в неё фрикадельки. При закипании снять пену. Промыть и нарезать зелень. Через 25 минут после закипания воды с фрикадельками, добавить в нее зелень, посолить и поперчить бульон по вкусу. Варить еще 5 минут. Нарезать варёное яйцо на мелкие кубики и добавить в суп.

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.