

ИЗДАНИЕ
ИЗДАНИЕ
ИЗДАНИЕ

ИЗДАНИЕ

И.И. Зинин

ЗДОРОВЬЕ И ПИТАНИЕ

И.И. Зинец

ЗДОРОВЬЕ И ПИТАНИЕ



100 лечебных рационов

**Пермское
книжное издательство,
1991**

ББК 53.51
З 63

Автор — главный диетолог Перми — рассказывает о значении питания в лечении различных заболеваний, приводит примерные меню диет, сведения о течении той или иной болезни. Книга рассчитана на врачей, медицинских сестер, а также всех тех, кто хочет предупредить у себя возникновение заболеваний или в какой-то мере вернуть хорошее самочувствие.

Рецензенты
доктор медицинских наук
А. Я. Перевалов
и кандидат медицинских наук
И. И. Добросердова

З $\frac{4108020000-38}{M152(03)-91}$ Без объявл.

ISBN 5-7625-0204-X

© И. И. Зипец, 1991.

От автора



Здоровье — самая большая ценность, данная человеку. Академик И. П. Павлов писал: «Человек — высший продукт земной природы. Но для того, чтобы наслаждаться сокровищами природы, человек должен быть здоровым, сильным и умным». Болезнь — противоположная, но связанная со здоровьем форма жизни человека в окружающей среде. От охраны и укрепления здоровья населения зависят производительность труда, экономический потенциал государства.

Основной резерв долголетия — здоровый образ жизни. Ученые считают, что здоровье зависит от медицины на 10%, а от здорового образа жизни — на 90%. Невозможно не привести слова того же И. П. Павлова: «Человек может жить до 100 лет. Мы своей невоздержанностью, своей беспорядочностью, своим безобразным обращением с собственным организмом сводим этот нормальный срок до гораздо меньшей цифры».

Жить в экологически чистых, озелененных, благоустроенных городах, в удобном, светлом, просторном, чистом, проветриваемом жилище; носить гигиеничную одежду и обувь; иметь своевременный и достаточный отдых и сон; соблюдать личную, общественную гигиену и гигиену брака; бороться с гиподинамией (заниматься утренней гимнастикой, физкультурой и спортом, работой в саду и огороде, проводить закаливание организма); исключить вредные привычки (курение, прием алкоголя); рационально

питаться; не заниматься самолечением; создать благоприятный микроклимат в семье и на производстве и всегда иметь ровное настроение без психоэмоциональных срывов и т. п. — вот что такое здоровый образ жизни.

Питание — одно из основных средств поддержания жизни, роста, развития, здоровья и высокой трудоспособности человека. Особенное значение имеет питание для больного. Диетическое (лечебное) питание при одних заболеваниях может быть основным лечебным средством, при других — средством профилактики обострений и рецидивов болезни, перехода ее из острого в хроническое состояние; и, наконец, лечебное питание является необходимым условием для повышения сопротивляемости, укрепления защитных сил ослабленного организма, закрепления достигнутого терапевтического успеха. Поэтому при больничном или санаторном лечении больному обязательно назначают лечебное (диетическое) питание. Но оно необходимо больному и после выписки из больницы, поликлинического или санаторного лечения.

Диетология — наука о питании больного человека, опирающаяся в своих положениях на современные принципы физиологии пищеварения, биохимии и гигиены питания, витаминологии и химии пищевых веществ, терапии и других клинических дисциплин медицины и лечебной кулинарии.

Диетотерапия — метод лечения питанием из специально подобранных и приготовленных продуктов, позволяющий обеспечить физиологические потребности организма в пищевых веществах и воздействующий на нарушенные обменные процессы у больного человека.

Лечебное питание должно быть рациональным, т. е. должны учитываться многие факторы: выбор блюд и продуктов, количественные соотношения отдельных продуктов в рационах, способ их кулинарной обработки и степень их механического размельчения, точное значение химического состава продуктов в рационах, применение соли и вкусо-

вых веществ, режим приема пищи и т. п. Кроме того, лечебное питание должно быть индивидуализировано с учетом клинических проявлений и фазы течения патологического процесса, норм физиологической потребности организма в основных пищевых веществах и энергии.

В книге приводятся сведения о клинике основных распространенных заболеваний и принципах их лечения, применения, целевом назначении, общей характеристике, химическом составе, кулинарной обработке и режиме питания номерной системы диет лечебного питания. На каждую лечебную диету составлены семидневное меню, перечень рекомендуемых и запрещенных блюд. Кроме того, в книге освещены вопросы рационального и лечебно-профилактического питания.

Работа написана на основе данных литературы и личного опыта автора, накопленного за время работы врачом-диетологом в клинической больнице и преподавательской деятельности в Пермском медицинском институте. Она предназначена для диетсестер и среднего медицинского персонала лечебно-профилактических учреждений, профсоюзных здравниц, диетстоловых, может быть использована больными в амбулаторных условиях.

Рациональное питание



Питание — средство поддержания жизни, роста, развития, здоровья и высокой работоспособности человека. Неправильное, нерациональное питание приводит к массе обменных нарушений в организме, расстройству функционального состояния пищеварительной, сердечно-сосудистой, центральной нервной систем. Полноценное, или рациональное, питание обеспечивается в пищевом рационе наличием белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ, микроэлементов в количестве, удовлетворяющем энергетическим, пластическим и другим потребностям организма в зависимости от пола, возраста, массы тела, условий труда и быта, занятий физкультурой и спортом. Основа рационального питания — сбалансированность и правильный режим.

Физиологические нормы питания, разработанные Институтом питания Академии медицинских наук СССР и утвержденные Министерством здравоохранения СССР в 1982 году, служат основой при создании рационального питания организованных коллективов. Являясь средними ориентировочными величинами, физиологические нормы питания отражают оптимальные потребности отдельных групп населения в основных пищевых веществах и энергии.

Сколько энергии тратит человек? По существующим физиологическим нормам питания, в зависимости от профессиональной деятельности, возраста и пола взрослое

население подразделено на пять групп. Дети и подростки разделены на девять групп (подростковая группа дифференцирована по полу), выделены две группы населения пенсионного возраста, предусмотрены нормы питания беременных и кормящих женщин.

Энерготраты по интенсивности труда:

I группа — работники преимущественно умственного труда (ИТР, медресотники, педагоги, работники науки, литературы и печати, планирования и учета, секретари, работники пультов управления, диспетчеры и др.);

II группа — работники, занятые легким физическим трудом (ИТР, работники автоматизированных процессов, работники радиоэлектронной промышленности, швейники, агрономы, зоотехники, медсестры, санитарки, продавцы, работники сферы обслуживания, связи и телеграфа, преподаватели, тренеры);

III группа — работники среднего по тяжести труда (станочники, слесари, наладчики, настройщики, врачи-хирурги, химики, текстильщики, обувщики, водители различных видов транспорта, работники коммунально-бытового обслуживания и общественного питания, продавцы, железнодорожники, водники, полиграфисты);

IV группа — работники тяжелого физического труда (строительные рабочие, сельхозработчие и механизаторы, работники нефтяной, газовой, целлюлозно-бумажной и деревообрабатывающей промышленности, горноработчие на поверхностных работах, металлурги и литейщики, стропальщики, такелажники, плотники);

V группа — работники, занятые особо тяжелым физическим трудом (горноработчие на подземных работах, сталевары, вальщики леса, каменщики, бетонщики, землекопы, грузчики, строители немеханизированных работ).

При определении потребности в энергии для населения в возрасте от 18 до 60 лет принята средняя норма массы тела (идеальная масса тела для мужчин 70 кг, для женщин — 60 кг). Потребность энергии может исчисляться

и из расчета на 1 кг нормальной массы тела. Установлено, что потребность в энергии на 1 кг идеальной массы тела у мужчин и женщин практически одинакова и составляет для I группы интенсивности труда 40 ккал, II группы — 43 ккал, III группы — 46 ккал, IV группы — 53 ккал, для V группы — 61 ккал.

Покрыть энерготраты довольно легко. Достаточно съесть 500 г хлеба, первое блюдо, котлету с кашей, 100 г колбасы, 100 г конфет, мороженое. Калорийность такого рациона составит 3000 ккал. Но такое питание не будет полноценным.

Питание, кроме обеспечения организма энергией, должно обеспечить и пластические функции организма, дать ему биологически активные вещества: белки (состоящие из аминокислот), жиры, углеводы, витамины, минеральные соли, микроэлементы. Не менее 60 различных веществ должен получать организм человека. При недостатке или избытке какого-либо вещества в пищевом рационе могут развиваться алиментарные заболевания, связанные с питанием. Пищевая ценность отдельных продуктов и рационов тем выше, чем больше соответствие их химического состава формуле сбалансированного питания. Необходимо отметить, что к незаменимым компонентам относятся: восемь аминокислот, пять полиненасыщенных жирных кислот, все витамины и большинство минеральных элементов. Незаменимыми считаются и некоторые природные физиологические комплексы высокой биологической активности (фосфатида, фосфопротеиды, белково-лецитиновые комплексы, липопротеиды, глюкопротеиды и другие природные комплексные соединения).

Белки — составная часть клеток, межклеточных веществ. До 85% сухого остатка тканей организма приходится на их долю. Образование антител и белков плазмы крови, ферментов, гормонов, обмен веществ, мышечные сокращения, нервная возбудимость, рост, мышление, размножение связаны с действием белков. Белки нужны для

поддержания трофических, окислительных процессов, повышения реактивности организма. Они участвуют в энергобалансе, особенно в периоды больших энергозатрат или при недостатке в рационе жиров и углеводов.

Основной источник белков для человека — белки животного происхождения (яйца, мясо, рыба, творог, сыр, молочнокислые продукты и т. п.) и растительного (овощи, фрукты, ягоды, мука, мучные и крупяные изделия, орехи). При недостаточной калорийности пищи белки расходуются не на пластические и анаболические процессы, а на удовлетворение энергетических потребностей организма.

Пищевые белки нельзя на длительное время исключать из пищевого рациона. Белковая недостаточность ведет к функциональным, а затем к необратимым изменениям в центральной нервной и эндокринной системах, высшей нервной деятельности. При белковой недостаточности развиваются квашиоркор, алиментарная дистрофия, маразм. При квашиоркоре задерживаются рост, вес, появляются отеки, общая вялость, апатия, глубокое истощение, пигментация кожи тела и волос, вздутие живота, увеличение печени. Смертность при квашиоркоре достигает 90%. Дистрофия сопровождается значительным отставанием в весе, необратимыми деструктивными изменениями во многих органах. Маразм — истощение, угасание психической деятельности, слабоумие.

Жиры — обязательный компонент в сбалансированном питании. Они необходимы для нормальной жизнедеятельности клеток, способствуют усвоению жирорастворимых витаминов, сами являются источниками витаминов А, Д, Е, F, способствуют усвоению белков, стимулируют перистальтику кишечника и деятельность печени, поджелудочной и щитовидной желез, повышают вкусовые свойства пищи и создают чувство насыщения. Жиры — высококалорийный энергетический продукт. При сгорании 1 г жира освобождается 9,3 ккал, в то время как при сгорании 1 г белков или углеводов освобождается 4,1 ккал. Частич-

но жиры откладываются в виде резерва в соединительную ткань, окружающую внутренние органы, сальник, подкожную клетчатку и при недостаточной калорийности рациона расходуются на энерготраты. Жир, находящийся вокруг внутренних органов, предохраняет их от переохлаждения, сотрясений, ушибов. В пищу с жирами поступает ряд биологически активных веществ: фосфатиды, токоферолы, стерины, полиненасыщенные жирные кислоты, другие биологически активные вещества.

Полиненасыщенные жирные кислоты (олеиновая, линоленовая, линолевая), содержащиеся в растительных маслах — конопляном, кукурузном, подсолнечном, соевом, хлопковом, — образуют с холестерином легкорастворимые соединения, ускоряют его превращение в желчные кислоты, являются антисклеротическим фактором, профилактическими продуктами при камнеобразовании, а также участвуют в окислительно-восстановительных процессах, повышают эластичность и снижают проницаемость сосудистой стенки. Полиненасыщенные жирные кислоты обеспечивают нормальный рост и развитие организма, при их недостатке чаще развиваются язва двенадцатиперстной кишки, тромбозы сосудов, дерматиты, злокачественные опухоли, снижается половая функция. Биологически полноценных жиров не существует, и для удовлетворения физиологических потребностей организма необходимо употреблять разнообразные жиры, но не менее 30% растительных.

Углеводы — органические вещества, состоящие из углерода, кислорода и водорода. Они делятся на простые (моносахариды) и сложные (дисахариды и полисахариды). Моносахариды — виноградный сахар, фруктоза, манноза, галактоза. Дисахариды — свекловичный, молочный, солодовый, тростниковый сахар. Полисахариды — крахмал, гликоген, пектин, клетчатка (целлюлоза). Моносахариды и дисахариды растворимы в воде, легкоусвояемы, имеют сладкий вкус. Углеводы являются основными источни-

ками энергии, составляют в суточном рационе 50—60% его калорийности. За их счет обеспечивается возможность функционирования органов и систем человеческого организма. При достаточном обеспечении углеводами часть их откладывается в виде гликогена (животного крахмала) в печени или в мышцах. Гликоген — резервный источник энергии. Он расщепляется по мере необходимости, в том числе и для нормальной деятельности печени.

Основные источники углеводов — растительные продукты. Глюкозой и фруктозой богаты сладкие сорта фруктов и ягод; крахмалом — крупы, хлебобулочные и макаронные изделия, картофель, бобовые; лактозой — молоко и молочные продукты; клетчаткой — хлеб грубого помола, капуста, свекла, репа, бобовые, отруби, овсяная, перловая, пшеничная крупы. Клетчатка необходима для стимулирования перистальтики кишечника, выведения шлаков из организма, она стимулирует желчеотделение, способствует появлению чувства насыщения. Расщепление клетчатки в кишечнике противодействует гнилостным процессам.

Пектиновые вещества содержатся в фруктах и овощах и представляют собой студенистую массу. Они способствуют выведению патогенной, гнилостной микрофлоры и вредных для организма химических веществ (свинца, мышьяка). Крахмал лучше усваивается из продуктов растительного происхождения (каша манная, рисовая), имеющих нежные оболочки, чем из продуктов с грубыми растительными клеточными оболочками (горох, фасоль).

Рост сердечно-сосудистых и некоторых других заболеваний (ишемическая болезнь сердца, атеросклероз, сахарный диабет) связан с избытком в рационе легкоусвояемых углеводов. Чем больше употребляется сахара, тем больше уровень холестерина в крови (увеличение употребления сахара в 1,5—2 раза больше нормы ведет к росту заболеваемости в 10—15 раз!). Сахара вызывают сенсibilизацию организма, снижают его защитные свойства. По этой причине легкоусвояемые углеводы ограничивают в рационе

при аллергических заболеваниях, туберкулезе, ревматизме. При злоупотреблении сладостями разрушается зубная эмаль. Народная мудрость гласит: «От сладкой еды жди беды», «Излишняя сладость хуже горечи», «Сладкое — враг зубов, горькое — друг желудка».

В то же время, как показали многочисленные исследования, уменьшение доли углеводов за счет овощей, ягод и фруктов небезразлично организму. Известный советский ученый-гигиенист К. С. Петровский писал: «Нет ни одного другого продукта, который мог бы во всех отношениях заменить на длительный срок овощи и фрукты, особенно свежие». Ягоды, овощи и фрукты — единственный источник витамина С. Многие овощи и фрукты обладают бактерицидными свойствами (лук, чеснок, хрен, редька, цитрусовые и др.). Они широко используются в диетическом и лечебно-профилактическом питании. Нельзя недооценивать значение овощей, ягод и фруктов в борьбе с запорами. Получены убедительные данные о защитном действии овощей: после значительного гамма-облучения группа морских свинок погибла от лучевой болезни, а контрольная группа, получившая такую же дозу и имевшая в пищевом рационе овощи (свеклу, белокочанную капусту, капусту сорта Брюкель), выжила на 65%. Резкое снижение в рационе мясных и копченых продуктов с одновременным обильным потреблением овощей и фруктов уменьшило в несколько раз заболевание раком желудка в США и Швеции.

Витамины. Витамин С (аскорбиновая кислота) — витамин витаминов. При отсутствии его развивается цинга. Вспомним экспедицию Беринга, длительное время не имевшую в рационе свежих овощей и фруктов и погибшую от цинги. В настоящее время возможно проявление гиповитаминоза С, когда в рационе недостаточно витамина С (аскорбиновой кислоты), особенно в зимне-весеннее время. Единственный источник этого витамина — овощи, фрукты и ягоды. Особенно много его в шиповнике, смородине, зе-

леном луке, капусте. Витамин С необходим для укрепления сосудистой стенки, для уменьшения проницаемости капилляров, улучшения окислительных и обменных процессов в тканях. При его недостатке появляются вялость, апатия, снижение трудоспособности, быстрая утомляемость, головные боли, боли в области сердца, сонливость, повышается заболеваемость простудными болезнями.

Витамин А известен как витамин зрения. Он участвует в окислительно-восстановительных процессах. Его недостаток ведет к замедлению роста молодых организмов и заболеванию глаз, проявляющихся в виде ксеромаляции (размягчения роговицы), ксерофтальмии (сухости глаза) и куриной слепоты — заболевании, при котором человек хорошо видит днем, но теряет способность видеть в сумерках. Содержится витамин А в рыбьем жире, печени, моркови, луке, зелени, сельди, абрикосах, красном перце, шпинате, помидорах.

Витамины группы В (B_1 , B_2 , B_6 , B_9 , B_{12} , B_{15}) влияют на деятельность центральной нервной системы, кроветворение, нормальную деятельность сердца, печени, почек, многие обменные процессы в организме. При недостатке тиамина (B_1) развивается полиневрит с атрофией конечностей. При B_2 -витаминной недостаточности ухудшается острота зрения, ночное видение, развиваются кератит, стоматит, глоссит, нарушаются кроветворение (гемипоэз), функции печени, желудка.

Витамин B_6 участвует в обмене многих веществ (белки, жиры), необходимых для построения ферментов, процессов кроветворения. При недостаточности его в организме отмечается тошнота, появляются конъюнктивит, глоссит, дерматиты, диспепсические расстройства, судороги, раздражительность, бессонница, развиваются гипохромная анемия, лейкопения, склеротические изменения в сосудах.

Витамин B_{12} играет существенную роль в обмене белков. Установлено взаимодействие фолиевой кислоты и витамина B_{12} при лечении анемий.

Витамины группы В содержатся в отрубях, ржаной и пшеничной муке грубого помола, гречневой и овсяной крупах, горохе, фасоли, мясе, рыбе, печени, почках, сыре, пекарских дрожжах, некоторых других продуктах.

Фолиевая (лиственная) кислота участвует в белковом обмене. Она необходима для размножения клеток, процессов кроветворения, улучшения свертываемости крови, предупреждения атеросклероза. Источники фолиевой кислоты — печень говяжья, почки, салат, петрушка, шпинат, лук зеленый, дрожжи, капуста.

Витамин К необходим для улучшения свертываемости крови. Содержится в шпинате, салате, капусте, крапиве.

Витамин РР (никотиновая кислота) участвует во многих обменных процессах, входит в состав ферментов, способствует снижению содержания сахара в крови и увеличению запасов гликогена в печени, стимулирует процессы кроветворения (лейкопоэз, эритропоэз), нормализует содержание холестерина в крови и артериальное давление. Потребность в витамине РР возрастает при приеме ряда противотуберкулезных препаратов. При его недостатке развиваются дерматиты и воспаления слизистой оболочки рта, нервно-психические нарушения, диспепсические расстройства. Источники — дрожжи, бобовые, субпродукты, отруби, грибы, рыба, гречневая крупа.

Витамин У улучшает метаболические процессы в слизистой оболочке желудка и двенадцатиперстной кишки, поэтому и используется для лечения язвенной болезни. Содержится в капустном соке.

Витамин Р укрепляет сосудистую стенку, уменьшая ее хрупкость и проницаемость, участвует в процессах свертываемости крови и желчеобразования. Содержится в цитрусовых, красном перце, черной смородине, шиповнике, вишне, сливах, чае, гречневой крупе.

Минеральные вещества. Кальций необходим для формирования костной ткани, процессов свертывания крови,

кислотно-щелочного равновесия и нервно-мышечной возбудимости, оказывает десенсибилизирующее и противовоспалительное действие. Кальций — составная часть крови — входит в состав клеточных структур. Плохо усваивается кальций при избытке или недостатке жира в рационе. 0,5 л молока или 100 г сыра обеспечат суточную потребность в кальции. Источники — молочные продукты, яичный желток, капуста и некоторые другие овощи. Недостаток кальция ведет к остеопорозу, парестезиям, судорогам, избыток — к тошноте, жажде, потере в весе, кальцинозу сосудов.

Магний влияет на желчеотделение, нервно-мышечную возбудимость, способствует выведению холестерина и перистальтике кишечника, обладает антиспастическим и сосудорасширяющим свойствами. При недостатке магния повышается нервно-мышечная возбудимость, при избытке появляется торможение процессов в центральной нервной системе (сонливость, брадикардия, снижение артериального давления). Источники — хлеб из муки грубого помола, греча, пшено, шиповник, орехи, бобовые, зелень.

Калий играет значительную роль во внутриклеточном обмене, способствует выведению жидкости из организма, принимает участие в проведении нервного импульса и ряде других обменных процессов. Недостаток калия приводит к мышечной слабости, сонливости, апатии, гипотонии, отекам, избыток — к парестезиям, физическому и психическому возбуждению, нарушению проводимости миокарда. Источники — курага, урюк, изюм, чернослив, картофель, горох, фасоль, соя, мясо, рыба, зерновые.

Фосфору принадлежит ведущая роль в деятельности центральной нервной системы. Он участвует в обмене белков, жиров, углеводов, необходим для построения ферментов, гормонов. Молочнокислые продукты, овощи и фрукты обуславливают общую щелочную ориентацию пищи, что особенно важно, т. к. пища имеет кислотное содержание в связи с широким потреблением хлебобулочных изделий,

мяса, рыбы, крупы, макаронных изделий, яиц, сладостей, способствующих развитию атеросклероза. Следовательно, в рациональном питании должно быть увеличено потребление овощей, фруктов, молока и кисломолочных продуктов.

Натрий — антагонист калия. Он принимает участие в водно-солевом обмене, вызывает набухание коллоидов ткани, способствует задержке жидкости в организме. Источник натрия — поваренная соль.

Железо — важнейший элемент кроветворения, входит в состав гемоглобина, участвует в окислительных процессах. Содержится в крупах (особенно в гречневой крупе, толокне, пшенице, хлебе), яичном желтке, грибах, яблоках, персиках, мясе, печени, почках, сельди.

Медь участвует в процессах кроветворения. Функция меди в организме тесно связана с функцией железа. Источники — свинная и говяжья печень, печень трески, мясо, бобовые, рыба, яйца, молоко, овощи, грибы, земляника, черная смородина, клюква, хрен, арбуз.

Кобальт — микроэлемент, участвующий в кроветворении в синтезе с витамином В₁₂. Он необходим для функционирования поджелудочной железы. Содержится в воде, морских растениях, мясе, рыбе, малине, бобовых, крупах, петрушке, зелени. Установлено, что и в свекле (на Руси ее с древних времен употребляли при малокровии) есть кобальт. В чернике содержится пигмент антоциан, улучшающий зрение, поэтому черника включается в рацион космонавтов и летчиков, совершающих ночные полеты.

При недостатке в пище йода развивается зоб. В почве некоторых областей, например Урала, недостает йода, поэтому для профилактики зоба поваренную соль йодируют.

При недостатке фтора развивается кариес, при избытке — флюороз зубов.

Сбалансированное питание — это такое, в котором обеспечиваются оптимальные соотношения пищевых и

биологически активных веществ. Необходимо еще раз подчеркнуть, что вредна не только недостаточность отдельных пищевых элементов, но и их избыток. Избыточная калорийность рациона ведет к ожирению.

Несоблюдение режима питания отрицательно сказывается на состоянии организма. Нарушение режима питания (в частности, редкие приемы пищи) повышает уровень холестерина крови, ведет к развитию атеросклероза, перегрузке пищеварительного аппарата, снижению активности желудочного сока, развитию гастрита, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Наиболее благоприятно четырех-пятиразовое питание, при котором промежутки между приемами пищи не должны превышать четырех-пяти, максимум шести часов для восстановления нормальной деятельности пищеварительных желез. Необходим и восьми-десятичасовой отдых. Поздние ужины лишают секреторный аппарат отдыха, что приводит к перенапряжению и истощению пищеварительных желез. Ужинать рекомендуется не позднее чем за три часа до сна. При четырехразовом питании в завтрак должно расходоваться 25%, в обед — 35, в полдник — 15, в ужин — 25% калорийности суточного рациона. При трехразовом питании белок усваивается лишь на 85—95%, при двухразовом — на 75, при плохом пережевывании пищи — на 65%. Время приема пищи должно быть всегда одно и то же. Организм приспосабливается к определенному времени приема пищи. Если она в это время не поступает в желудок, то желудочный сок (соляная кислота) выделится в просвет пустого желудка. Важно также во время приема пищи не отвлекаться на другие дела (читать книги и газеты, смотреть телевизор, обсуждать производственные и житейские вопросы). На аппетит, усвоение пищи влияют также ее вид, оформление блюд, вкусовые свойства, запахи и т. п.

При рациональном питании должно быть достаточно таких продуктов, как мясо, рыба, яйца, молоко и молоч-

ные продукты, зерновые, овощи, картофель, фрукты, ягоды, жиры. Примерный суточный набор продуктов, обеспечивающий потребности взрослого человека в пищевых веществах: хлеб — около 330 г, макароны — 15, крупы разные — 25, бобовые — 5, картофель — 265, овощи и бахчевые — 450 (в т. ч. 100 г капусты), фрукты и ягоды свежие и консервированные — 220 (половина из них должна приходиться на яблоки), сахар — не более 50—100, растительное масло и изделия из него — 36, мясо и мясные продукты — 192, рыба и изделия из нее — 50, молоко и молочные продукты — 986 г, яйцо — 2 шт. на три дня.

Однако калорийность рациона должна соответствовать энергетическим затратам. Они определяются различными методами (прямая и непрямая калориметрия). Расчетный метод определения энергетических затрат позволяет ориентировочно подсчитать расход энергии за сутки с помощью таблиц и расчетов. Суточная потребность в энергии складывается из основного обмена, расхода энергии в связи с приемом пищи (специфически-динамическое действие пищи), расхода энергии на различные виды деятельности во время труда и отдыха.

Для расчета энерготрат составляется хронограмма дня, в которой учитываются (по часам или минутам) продолжительность выполняемой работы по отдельным видам, время отдыха с указанием занятий, продолжительность ходьбы, сна и т. п. Прежде чем рассчитывать основной обмен, определяют идеальный вес испытуемого, под которым понимают массу тела, соответствующую возрасту, полу и росту человека, затем, учитывая идеальный вес, по сумме числа А (данные веса и пола) и Б (данные роста, возраста и пола) определяют основной обмен. Например, женщина 30 лет, вес 70 кг, рост 170 см. Число А = 1325 (см. табл. 3), число Б = 175 (см. табл. 4). Основной обмен равен сумме этих чисел: $A + B = 1325 + 175 = 1500$ ккал. По величине основного обмена определяют специфически-динамическое действие пищи, равное 10—15% основного об-

мена — 150 ккал. Всего 1650 ккал. Затем подсчитывают энергетические затраты при различных видах деятельности. Сумма всех затрат — энерготраты человека за день.

Канцерогены

В связи с постоянным ростом населения Земли производство продуктов питания все больше приобретает промышленный характер, что вносит существенные изменения в сложившийся характер питания. Пищевые продукты на многочисленных этапах производства, хранения и транспортировки загрязняются различными химическими, в т. ч. и канцерогенными веществами. Отмечается повсеместное ухудшение экологической обстановки. В окружающей среде накапливаются полициклические ароматические углеводороды: бензпирен, бензантрацен, бензфлюорантен, дибензатрацен и другие канцерогены, которые поступают внутрь овощей, ягод, фруктов, злаковых культур.

Наиболее изученный из канцерогенов — бензпирен (БП), — по расчетам онкологов, не должен превышать за 70 лет жизни человека 3 мг в продуктах питания, 2 мг в овощах, 0,3—0,4 мг в питьевой воде. Исследования показывают, что содержание БП в почве крупного промышленного центра больше в 50—100 раз, чем в почве сельской местности вне населенного пункта, и в 2—7 раз больше в овощных культурах, выращенных в промышленном центре, чем в сельской местности.

Канцерогенными свойствами обладают также многие ядохимикаты, широко применявшиеся и применяемые в сельском хозяйстве в качестве пестицидов, гербицидов, дефолиантов, инсектицидов, фумигантов, гормональные препараты, используемые в ветеринарной практике и сельскохозяйственном производстве мяса и птицы. Канцерогенную опасность представляют нитрозосоединения — про-

дукты загрязнения окружающей среды предприятиями, производящими амины.

При копчении рыбы, мяса, колбас в наружных слоях копченого изделия образуется значительное количество БП, который проникает и во внутренние слои. Канцерогены обнаруживаются также при поджаривании продуктов. Особенно опасны перегретые жиры, вызывающие токсический эффект и быстроразвивающиеся предраковые заболевания (атрофический гастрит, язвенную болезнь, полипы), которые имеют склонность к малегнизации. Высушивание продуктов (зерновые продукты) горячим воздухом (при сгорании кокса или нефти) увеличивает в них содержание полициклических ароматических углеводородов (ПАУ) в 3—10 раз.

Пищевые красители, ароматические и вкусовые добавки предназначаются для улучшения внешнего вида, консистенции, вкусовых качеств, аромата, консервирования и увеличения сроков хранения продукта. Среди пищевых добавок, особенно синтетических, могут быть канцерогены, поэтому они должны подвергаться тщательному исследованию и регламентации. П. П. Дикун (1969) приводит сравнения: в 50 г копченой колбасы содержится такое же количество БП, как в дыме от пачки сигарет или в загрязненном воздухе, вдыхаемом жителем крупного промышленного города в течение 4—5 суток; банка шпрот эквивалентна количеству канцерогена в воздухе, вдыхаемом за год, или 60 пачкам сигарет.

Установлена прямая зависимость между частотой заболеваемости раком и количеством употребляемых копченостей. В прибалтийских рыбацких поселках, где население употребляет в пищу копченую рыбу, заболеваемость раком кожи и органов дыхания выше в 2,8 раза, а раком органов пищеварения — в 3,5 раза, чем в среднем по Прибалтике.

Недостаток в рационе липотропных факторов (метионина, холина, фолиевой кислоты, витамина В₁₂), а также витаминов В₁, В₂, В₆, как показали многочисленные иссле-

Таблица 1

**Физиологические нормы питания
взрослого трудоспособного населения**

Группа интен- сивности труда	Пол	Возраст	Энергети- ческая цен- ность, ккал	Белки, в т. ч. живот- ные, г	Жи- ры, г	Угле- воды, г
I	Мужчины	18—29	2800	91(50)	103	378
		30—39	2700	88(48)	99	365
		40—59	2550	83(46)	93	344
	Женщины	18—29	2400	78(43)	88	324
		30—39	2300	75(41)	84	310
		40—59	2200	72(40)	81	297
II	Мужчины	18—29	3000	90(52)	110	412
		30—39	2900	87(48)	106	399
		40—59	2750	82(45)	101	378
	Женщины	18—29	2550	77(42)	93	351
		30—39	2450	74(41)	90	337
		40—59	2350	70(39)	86	323
III	Мужчины	18—29	3200	93(53)	117	410
		30—39	3100	93(51)	114	426
		40—59	2950	88(48)	108	406
	Женщины	18—29	2700	81(45)	99	371
		30—39	2600	78(43)	95	358
		40—59	2500	75(41)	92	344
IV	Мужчины	18—29	3700	102(56)	136	518
		30—39	3600	99(54)	132	504
		40—59	3450	95(52)	126	483

Группа интен- сивности труда	Пол	Возраст	Энергети- ческая цен- ность, ккал	Белки в т. ч. живот- ные, г	Жи- ры, г	Угле- воды, г
V	Женщины	18—29	3150	87(48)	116	441
		30—39	3050	84(46)	112	427
		40—59	2900	80(44)	106	406
	Мужчины	18—29	4300	118(65)	158	602
		30—39	4100	113(62)	150	574
		40—59	3900	107(59)	143	546

дования, при определенных условиях может способствовать стимуляции канцерогенеза. Дефицит йода в пище увеличивает онкологические заболевания щитовидной железы. Рак глотки связывают с недостатком в рационе витаминов и железа, рак легких — с курением. Алкоголизм является причиной нерационального питания и сочетается с дефицитом в организме витаминов В₁, В₆, фолиевой кислоты, магния, цинка, железа. Не являясь непосредственно канцерогеном, алкоголь и вызванный им пищевой дефицит приводят к обменным нарушениям и к риску возникновения рака.

Углеводистая диета, бедная клетчаткой, вызывает патологические изменения в кишечнике — аппендициты, колиты, полипы, приводит к гнилостным процессам, способствует развитию онкопатологии толстого кишечника. Диета, богатая клетчаткой, способствует перистальтике кишечника и удалению продуктов распада, снижает их всасываемость, риск возникновения опухолей толстого кишечника.

Таким образом, питание и состав пищи играют существенную роль в иммунной системе организма и развитии онкозаболеваний.

Таблица 2

**Формула сбалансированного питания
по А. А. Покровскому**

Пищевые вещества	Дневная потреб- ность, г
Вода, в том числе:	1750—2200
питьевая (вода, чай, кофе, и т. д.)	800—1000
в супах	250—500
в продуктах питания	700
Белки	80—100
в том числе животные	50
Незаменимые аминокислоты:	
триптофан	1
лейцин	4—6
изолейцин	3—4
валин	3—4
треонин	2—3
лизин	3—5
метионин	2—4
фенилаланин	2—4
Заменимые аминокислоты:	
гистидин	1,5—2
аргинин	5—6
цистин	2—3
тирозин	3—4
аланин	3
серин	3
глутаминовая кислота	16
аспарагиновая кислота	6

Продолжение табл. 2

Пищевые вещества	Дневная потреб- ность, г
пролин	5
гликокол	3
Углеводы, в том числе:	400—500
крахмал	400—450
моно- и дисахариды	50—100
Органические кислоты (лимонная, молочная и т. п.)	2
Балластные вещества (клетчатка и пектин)	25
Жиры	80—100
в том числе растительные	20—25
Незаменимые полиненасыщенные жирные кислоты:	2—6
холестерин	0,3—0,6
фосфолипиды	5
Минеральные вещества, мг:	
кальций	800—1000
фосфор	1000—1500
натрий	4000—6000
калий	2500—5000
хлориды	5000—7000
магний	300—500
железо	15
цинк	10—15
марганец	5—10
хром	0,20—0,25
медь	2
кобальт	0,1—0,2

Окончание табл. 2

Пищевые вещества	Дневная потреб- ность, г
молибден	0,5
селен	0,5
фториды	0,5—1,0
иодиды	0,1—0,2
Витамины, мг:	
витамин С	50—70
тиамин (В ₁)	1,5—2,0
рибофлавин (В ₂)	2,0—2,5
ниацин (РР)	15—25
пантотеновая кислота (В ₃)	5—10
витамин В ₆	2—3
витамин В ₁₂	0,002—0,005
биотин	0,15—0,30
холин	500—1000
рутин (Р)	25
фолаты (В ₉)	0,2—0,4
витамин Д (различные формы)	0,0025—0,01 (100— —400 м. е.)
витамин А (различные формы)	1,5—2,5
каротиноиды	3,0—5,0
витамин Е (различные формы)	10—20 (5—30)
витамин К (различные формы)	0,2—3,0
липовая кислота	0,5
Инозит, г	0,5—1,0
Энергетическая ценность, ккал	2850
кДж	11900

Таблица 3

Определение основного обмена (число А)

Масса тела, кг	Мужчины	Женщины
35	548	990
40	630	1047
45	685	1085
50	754	1133
55	823	1181
60	892	1229
65	960	1277
70	1029	1325
75	1088	1372
80	1167	1420
85	1235	1498
90	1304	1516

Таблица 4

Определение основного обмена (число Б)

Рост, см	Возраст							
	15	20	25	30	35	40	50	60
Мужчины								
140	580	543	—	—	—	—	—	—
150	680	618	582	514	480	413	345	—
160	780	684	632	598	564	530	463	395
165	815	714	657	623	589	555	488	420
170	850	744	682	648	614	580	513	445
175	875	774	707	673	639	605	638	470
180	900	804	732	698	664	630	663	495
Женщины								
140	165	150	—	—	—	—	—	—
150	204	180	161	138	113	90	44	2
160	242	209	178	155	132	109	62	16
165	260	222	189	164	142	119	71	25
170	278	234	198	175	151	128	81	34
175	293	247	207	184	160	137	90	43
180	313	259	216	193	169	146	99	52

Таблица 5

**Расход энергии при различных видах
работы сверх основного обмена**

Вид работы	Энерготра- ты, ккал/ч
Умственный труд	7—8
Спокойное сидение	15
Чтение вслух	20—37
Спокойное стояние	20
Шитье	10—30
Вязание и штопанье	31
Одевание и раздевание	33
Вытирание пыли	110
Глажение (утюг 2,25 кг)	59
Мытье посуды	59
Хождение в помещении неодетым	84
Стирка белья домашняя	130
Стирка белья профессиональная	230
Произношение речи без жестов	85
Пение	37—56
Игра на скрипке	46
„ на виолончели	50—70
„ на пианино	40—56
„ на трубе	16—95
Дирижирование	44—95
Писание письма	10—20
Ходьба медленная	115
Ходьба средней скорости	115—200
„ быстрая	535
Маршировка	200—400

Продолжение табл. 5

Вид работы	Энерготра- ты, ккал/ч
Бег	485—960
Езда на велосипеде	130—600
Гребля	120—900
Плавание	200—700
Альпинизм	200—960
Ходьба на лыжах]	500—960
Бег на коньках	300—700
Фехтование	530—585
Упражнения легкие	85
" активные	205
" тяжелые	365
Вольные движения	280
Упражнения на коне, брусьях, кольцах	150—520
Бокс, упражнения на снарядах	480—920
Бокс, тренировочный бой	800—1100
Поднятие тяжести	190
Борьба	980
Различные виды профессий	
Плотник	155—180
Каменщик	303—330
Пильщик леса	395—420
Портной	44—81
Переплетчик книг	43—90
Машинистка	16—55

Вид работы	Энерготра- ты, ккал/ч
Сапожник	80—115
Металлист	135—141
Слесарь	117
Тракторист	120
Кузнец на легкой работе	276
Кузнец на тяжелой работе	351
Маляр	145—160
Дровосек	388
Литограф	20—50
Швея (ручная работа)	6
Швея (на машине)	157
Шахтер-забойщик	330
Врач-хирург	85

Лечебное питание при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Первые диеты

Язвенная болезнь — общее хроническое, рецидивирующее (повторяющееся) заболевание всего организма, характеризующееся сезонными обострениями с появлением язвы стенки желудка или двенадцатиперстной кишки. Язвенная

болезнь, как правило, начинается незаметно; в ее развитии значительную роль играет состояние центральной нервной системы. Особенностью этого заболевания является то, что глубокое изъязвление, проникающее в толщу слизистого, подслизистого, а иногда и мышечного слоя желудка или двенадцатиперстной кишки, трудно заживает и нередко появляется вновь в силу различных неблагоприятных обстоятельств (факторов риска). Факторами риска, ведущими к развитию язвенной болезни, являются язвенная наследственность, нарушения нервной системы (постоянные отрицательные эмоции, конфликтные ситуации и мелкие повседневные раздражения на работе и дома, умственное и физическое перенапряжение, нарушение режима труда и отдыха), нерегулярное питание, особенно еда всухомятку, систематическое употребление грубой и раздражающей пищи (черный хлеб, лук, чеснок, соленые огурцы и капуста, горчица, уксус, хрен, редька, перец, острые приправы и т. п.), слишком горячая или холодная пища, злоупотребление алкоголем и курением.

Ранние боли после еды характерны для язвы желудка, ночные и голодные — для язвы двенадцатиперстной кишки. Иррадиация болей в правое плечо указывает на сопутствующий патологический процесс в печени; боли, иррадиирующие в поясницу, а также боли в верхней половине живота опоясывающего характера появляются при язвах, проникающих в поджелудочную железу; постоянные боли характерны для застарелых язв при сопутствующей спяечной болезни или при пенетрирующих язвах (проникающих в другие органы).

По статистическим данным, язвенная болезнь является одним из самых частых заболеваний органов пищеварения. Она поражает преимущественно активный трудоспособный возраст, часто приводит к тяжелому течению и инвалидизации. Мужчины болеют в 5—10 раз чаще, чем женщины.

Лечение язвенной болезни желудка должно быть комплексным. Необходимо нормализовать условия труда,

быта, отдыха, питания. В период обострения показано стационарное лечение со строгим постельным режимом в течение двух-трех недель. Назначают средства, воздействующие на нервную и гормональную системы (снотворные средства, настой валерианового корня, пустырника, ме-пробамат, элениум, аминазин, димедрол, пипольфен), холинолитики (атропин, кватерон, платифиллин), ганглио-литики (бензогексоний, ДОКСА), антациды (смесь Бурже, викалин, альмагель, фосфалюгель), витамины группы В, витамин У, физиопроцедуры (ионогальванизация, диатермия, парафиновые и грязевые аппликации). Известно свыше 300 лекарственных средств, применяемых для лечения язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, но основное место в комплексной терапии отводится противоязвенной диете, которая должна назначаться дифференцированно в зависимости от тяжести, формы, стадии заболевания и осложнений.

Благодаря работам отечественных ученых И. П. Павлова, М. И. Певзнера, И. П. Разенкова, А. П. Нестеровой, В. А. Оленевой, С. М. Рысс, Е. А. Беюл, Ф. К. Меньшикова в СССР получила широкое распространение противоязвенная диета, состоящая из трех лечебных рационов — диет 1а, 1б, 1. В основу построения первых диет, или первых столов, положены принципы, направленные на нормализацию желудочного пищеварения и создание условий, способствующих рубцеванию язвы.

Основополагающим принципом лечебного питания при язвенной болезни является принцип химического щажения слизистой оболочки и рецепторов гастродуоденальной зоны. Язвенная болезнь всегда сопровождается секрецией желудочного сока (вне связи с приемом пищи) с высокими цифрами содержания соляной кислоты и ее ферментативной активностью. Возникновение голодных болей объясняется тем, что кислый желудочный сок, накапливаясь в пустом желудке, вызывает спастическое сокращение привратника. В диете при язвенной болезни исключаются все

продукты, являющиеся сильными возбудителями желудочной секреции: алкоголь, блюда с экстрактивными веществами (мясные, рыбные, грибные, овощные бульоны), черный хлеб, жирные и жареные блюда, соленья, копчености, кофе, крепкий чай, продукты, богатые эфирными маслами (редька, лук, чеснок, хрен, корица), консервы, газированные напитки. В диету при язвенной болезни включаются продукты, являющиеся слабыми раздражителями желудочной секреции: молоко, сливки, творог, яичный белок, дегазированные щелочные воды типа эссентуки, боржоми, мясо, птица, рыба, освобожденные от кожи, фасций, сухожилий, хорошо вываренные, пюре картофельное, морковное, фруктовое, супы слизистые молочные, крупяные (из риса, гречневой, овсяной и манной круп), суфле мясное, рыбное, куриное, творожное.

Молоко в противоязвенных диетах занимает исключительное место. Оно обладает мощным антисептическим (противокислотным или ощелачивающим) фактором. В молоке благоприятное соотношение входящих в состав молочного белка аминокислот, значительное количество витаминов В₆, В₁₂, фолиевой кислоты, калия.

Творог кальцинированный необходим для обеспечения организма больного полноценными белковыми продуктами, богатыми липотропными веществами (метионином, холином, инозитом и др.), кальцием, витаминами А, Е, В₁, В₂, В₁₂.

Куриные яйца — высококалорийные пищевые продукты. Все питательные вещества их находятся в сбалансированном количественном и качественном отношении. Белок яйца используется как антисептический фактор. Лучше усваивается яйцо, сваренное всмятку. В состав яйца входят различные витамины (А, D, Е, В₂, В₆) и минеральные соли (кальций, фосфор, железо, йод, медь, кобальт и др.). Следует ограничить употребление яиц при атеросклерозе, холециститах, желчекаменной болезни, т. к. высокое содержание холестерина в желтке (до 2%) ведет к повышению

уровня холестерина крови, образованию холестериновых камней в желчном пузыре при инфекции или застое желчи в желчевыводящих путях.

Мясо — источник белков животного происхождения — содержит все незаменимые аминокислоты в значительных количествах. В мясе есть жиры, калий, фосфор, витаминные группы В, Е и др.

Рыба — источник полноценных белков, жира, фосфора, калия, йода, витаминов группы В (В₁, В₂, В₆, В₁₂), А, Е, D.

Крупы — источник углеводов, ряда незаменимых аминокислот. На первом месте по количеству витаминов овсяная крупа, геркулес, толокно. Все виды овсяных круп дают значительное количество слизистого отвара, обладают липотропными свойствами. Манная крупа быстро и хорошо разваривается и усваивается. В ней много калия и галлия — микроэлемента, необходимого для построения эритроцитов крови. Благоприятно соотношение аминокислот в гречневой и рисовой крупах, которые обладают усвояемостью.

ДИЕТА 1а

Показания к назначению диеты. Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки в первые 10—14 дней заболевания (фаза обострения), острый гастрит и обостренные хронического гастрита независимо от характера секреторных нарушений в первые дни лечения, состояния после желудочно-кишечных кровотечений.

Целевое назначение. Способствовать уменьшению воспалительного процесса слизистой верхнего отдела желудочно-кишечного тракта, заживлению язв и эрозий, снижению рефлекторной возбудимости желудка, уменьшению раздражений, исходящих из пораженного органа, обеспечить физиологические потребности организма в пищевых веществах в условиях строгого постельного режима.

Общая характеристика. Диета с ограничением белков, жиров, углеводов, калорийностью ниже физиологической нормы. Исключаются вещества, являющиеся сильными возбуждателями секреции, длительно задерживающиеся в желудке, а также механически, химически и термически раздражающие слизистую оболочку желудка. Диета строгая, не сбалансированная по химическому составу, без права выбора блюд.

Кулинарная обработка. Пища готовится в вареном или паровом виде, жидкой или полужидкой (кашицеобразной) консистенции, используются гомогенизированные (протертые) продукты.

Химический состав. Белки — 60—90 г, жиры — 60—90 г, углеводы — 200 г; 1600—2000 ккал, поваренная соль — до 8 г; витамины: С — 100 мг, В₁, В₂ — по 4 мг, А — 2 мг, РР — 30 мг; кальций — 0,8 г, фосфор — 1,6 г, магний — 0,5 г, железо — 15 мг; свободная жидкость — до 2 л. Вес рациона — до 2,5 кг.

Режим питания. Дробный прием пищи (6—7 раз в день) при строгом постельном режиме. Температура пищи не выше +60°С и не ниже +15°С.

Перечень рекомендуемых блюд. Слизистые супы из рисовой, овсяной, гречневой, манной круп с добавлением сливок, сливочного масла, яично-молочной смеси; мясные и рыбные паровые суфле, пюре из нежирных сортов мяса, птицы, рыбы, очищенных от кожи, сухожилий и фасций; 5%-ные протертые каши из овсяной, манной, гречневой и рисовой круп с добавлением молока или сливок; яйца всмятку, паровые омлеты, блюда из взбитых яичных белков (меринги, снежки); кисели, желе, сладкие фруктовые и ягодные соки пополам с водой и сахаром, молоко цельное, сгущенное, свежеприготовленный пресный творог, протертый с молоком и сахаром, творожное паровое суфле; некрепкий чай с молоком, отвар шиповника с сахаром. Сливочное масло добавляют в готовые блюда.

Другие блюда и продукты исключаются.

ПРИМЕРНОЕ СЕМИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Понедельник. 8 ч.: яйцо всмятку — 2 шт., молоко — 200 г, масло сливочное — 20 г.

11 ч.: молоко — 200 г.

14 ч.: суп рисовый слизистый с растительным маслом — 400 г, суфле мясное паровое с растительным маслом — 110 г, кисель фруктовый — 200 г.

17 ч.: омлет паровой — 110 г, молоко — 200 г.

19 ч.: каша манная молочная — 300 г, молоко — 200 г.

21 ч.: молоко — 200 г.

Вторник. 8 ч.: яйцо всмятку — 2 шт., молоко — 200 г, масло сливочное — 20 г.

11 ч.: желе из виноградного сока — 125 г.

14 ч.: суп маннй молочный — 400 г, суфле мясное паровое — 110 г, кисель яблочный — 200 г.

17 ч.: яйцо всмятку — 1 шт., масло сливочное — 10 г, отвар шиповника — 200 г.

19 ч.: каша гречневая молочная протертая — 300 г, молоко — 200 г.

21 ч.: молоко — 200 г.

Среда. 8 ч.: яйцо всмятку — 2 шт., молоко — 200 г.

11 ч.: молоко — 200 г.

14 ч.: суп овсяный молочный слизистый — 400 г, суфле рыбное паровое — 110 г, кисель яблочный — 200 г.

17 ч.: яйцо всмятку — 1 шт.

19 ч.: каша манная молочная — 300 г, молоко — 200 г.

21 ч.: молоко — 200 г.

Четверг. 8 ч.: яйцо всмятку — 2 шт., молоко — 200 г, масло сливочное — 20 г.

11 ч.: молоко — 200 г.

14 ч.: суп рисовый слизистый — 400 г, суфле мясное паровое — 110 г, кисель фруктовый — 200 г.

17 ч.: омлет белковый — 150 г, отвар шиповника — 200 г.

19 ч.: каша гречневая молочная протертая — 300 г, кисель молочный — 200 г.

21 ч.: молоко — 200 г.

Пятница. 8 ч.: омлет белковый — 150 г, молоко — 200 г.

11 ч.: кисель — 200 г.

14 ч.: суп геркулесовый молочный слизистый — 400 г, суфле рыбное паровое — 110 г, желе — 125 г.

17 ч.: яйцо всмятку — 1 шт., отвар шиповника — 200 г.

19 ч.: каша рисовая молочная протертая — 300 г, молоко — 200 г.

21 ч.: молоко — 200 г.

Суббота. 8 ч.: яйцо всмятку — 2 шт., молоко — 200 г, масло сливочное — 20 г.

11 ч.: молоко — 200 г.

14 ч.: суп маннй молочный — 400 г, суфле куриное паровое — 110 г, кисель — 200 г.

17 ч.: яйцо всмятку — 1 шт., молоко — 200 г.

19 ч.: каша овсяная молочная протертая — 300 г, кисель — 200 г.

21 ч.: молоко — 200 г.

Воскресенье. 8 ч.: омлет паровой — 150 г, молоко — 200 г.

11 ч.: молоко — 200 г.

14 ч.: суп рисовый молочный слизистый — 400 г, суфле рыбное паровое — 110 г, кисель — 200 г.

17 ч.: яйцо всмятку — 2 шт., молоко — 200 г.

19 ч.: каша манная молочная — 300 г, молоко — 200 г.

21 ч.: молоко — 200 г.

ДИЕТА 16

Показания к назначению диеты. Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки в стадии обострения или затухающего обострения при наличии симптомов раздраженного желудка (после 10—14-дневного пребывания на диете 1а), острый гастрит и обострение хронического гастрита.

Целевое назначение. Диета должна способствовать заживлению язв, эрозий, снижению рефлекторной возбуди-

мости желудка, уменьшению интероцептивных раздражений, исходящих из пораженного органа, уменьшению воспалительного процесса слизистой верхнего отдела желудочно-кишечного тракта, обеспечить физиологические потребности организма в условиях постельного режима.

Общая характеристика. Выраженное ограничение химических и механических раздражителей слизистой и рецепторов желудка и двенадцатиперстной кишки, стимуляторов желудочной секреции и веществ, длительно задерживающихся в желудке. Диета с нормальным содержанием белков и жиров, умеренным ограничением калорийности за счет углеводов, некоторым ограничением поваренной соли. Диета строгая, не сбалансированная по химическому составу, назначается на 10—15 дней после диеты Ia.

Кулинарная обработка. Все блюда готовятся в протертом виде, отваренные или паровые.

Химический состав. Белки — 80—110 г (не менее 60% животного происхождения), жиры — 90—110 г, углеводы — 300 г; до 2500 ккал, поваренная соль — 8—10 г; витамины: А — 2 мг, В₁ и В₂ — по 4 мг, С — 100 мг, РР — 30 мг; кальций — 0,8 г, фосфор — 1,6 г, магний — 0,5 г, железо — 15 мг. Вес суточного рациона — 3 кг.

Режим питания. Дробный прием пищи (6—7 раз в день). Температура пищи не выше +55—60°С (горячие блюда), не ниже +15°С (холодные блюда).

Перечень рекомендуемых блюд. Супы слизистые с добавлением яично-молочной смеси, протертых круп (гречневой, рисовой, овсяной, манной); каши молочные протертые; нежирные сорта мяса, птицы, рыбы, очищенные от сухожилий, фасций, кожи, паровые или отваренные в воде (суфле, рулеты, котлеты, фрикадели), в обед второе блюдо подается без гарнира; яйца всмятку, паровые омлеты, снежки, меринги; кисели, желе, муссы из сладких сортов ягод и фруктов; сладкие фруктовые и ягодные соки пополам с водой с добавлением сахара, молоко цельное, сгу-

щенное, сливки, свежеприготовленный и кальцинированный творог, протертый с молоком и сахаром, творожное паровое суфле; чай с молоком, отвар шиповника с сахаром; сухари из 150 г белого хлеба высших сортов, тонко нарезанные, неподрумяненные.

Другие блюда и продукты исключаются.

ПРИМЕРНОЕ СЕМИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Понедельник. 8 ч.: каша гречневая протертая — 300 г, молоко — 200 г.

11 ч.: молоко — 200 г.

14 ч.: суп рисовый молочный — 400 г, суфле мясное паровое — 110 г, кисель — 200 г.

17 ч.: яйцо всмятку — 1 шт., отвар шиповника — 200 г.

19 ч.: котлета мясная паровая — 110 г, каша овсяная протертая — 300 г, кисель фруктовый — 200 г.

21 ч.: молоко — 200 г.

Вторник. 8 ч.: паровой омлет — 150 г, каша рисовая — 300 г, молоко — 200 г.

11 ч.: желе — 125 г.

14 ч.: суп геркулесовый слизистый — 400 г, суфле мясное паровое — 110 г, кисель — 200 г.

17 ч.: яйцо всмятку — 1 шт., отвар шиповника — 200 г.

19 ч.: каша манная — 300 г, котлета куриная паровая — 110 г, кисель — 200 г.

21 ч.: молоко — 200 г.

Среда. 8 ч.: паровой омлет — 150 г, каша геркулесовая молочная протертая — 300 г, молоко — 200 г.

11 ч.: молоко — 200 г.

14 ч.: суп маннй молочный — 400 г, мясные кнели — 110 г, кисель — 200 г.

17 ч.: яйцо всмятку — 1 шт., молоко — 200 г.

19 ч.: котлета мясная паровая — 110 г, каша рисовая протертая — 300 г, молоко — 200 г.

21 ч.: молоко — 200 г.

Четверг. 8 ч.: яйцо всмятку — 1 шт., каша манная молочная — 300 г, молоко — 200 г.

11 ч.: творог кальцинированный — 100 г.

14 ч.: суп ячневый слизистый с протертыми (гомогенизированными) овощами — 400 г, рулет мясной, фаршированный омлетом, паровой — 150 г, мусс яблочный — 125 г.

17 ч.: яйцо всмятку — 1 шт., отвар шиповника — 200 г.

19 ч.: каша овсяная протертая — 300 г, котлета мясная паровая — 110 г, кисель молочный — 200 г.

21 ч.: молоко — 200 г.

Пятница. 8 ч.: омлет паровой — 150 г, каша гречневая молочная протертая — 300 г, молоко — 200 г.

11 ч.: кисель из варенья — 200 г.

14 ч.: суп рисовый слизистый с гомогенизированными овощами — 400 г, суфле рыбное паровое — 110 г, отвар из компота — 200 г.

17 ч.: яйцо всмятку — 1 шт., отвар шиповника — 200 г.

19 ч.: суфле творожное — 150 г, каша манная молочная — 300 г, чай — 200 г.

21 ч.: молоко — 200 г.

Суббота. 8 ч.: яйцо всмятку — 1 шт., каша рисовая молочная протертая — 300 г, чай с молоком — 200 г.

11 ч.: кисель молочный — 200 г.

14 ч.: суп овсяный молочный слизистый — 400 г, суфле из вареного мяса — 110 г, крем молочный — 125 г.

17 ч.: яйцо всмятку — 1 шт., отвар шиповника — 200 г.

19 ч.: суфле рыбное паровое — 110 г, каша гречневая протертая — 300 г, чай — 200 г.

21 ч.: молоко — 200 г.

Воскресенье. 8 ч.: омлет паровой — 150 г, каша манная молочная — 300 г, молоко — 200 г.

11 ч.: кисель фруктовый из сока — 200 г.

14 ч.: суп рисовый слизистый с гомогенизированными овощами — 400 г, кнели мясные паровые — 110 г, крем молочный — 125 г.

17 ч.: яйцо всмятку — 1 шт., отвар шиповника — 200 г.

19 ч.: кнели рыбные паровые — 110 г, каша овсяная протертая — 300 г, чай — 200 г.

21 ч.: молоко — 200 г.

Ежедневно: сухари из 150 г пшеничного хлеба, масло сливочное — 20 г, сахар — 50 г.

ДИЕТА 1

Показания к назначению диеты. Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки в стадии затухающего обострения (без выраженных симптомов раздраженного желудка) и ремиссии в качестве длительного режима (3—5 месяцев). Диета может быть назначена при остром гастрите с секреторной недостаточностью в стадии обострения, при хроническом гастрите с повышенной и сохраненной секрецией, при тяжелых инфекционных заболеваниях, протекающих с нарушениями со стороны желудочно-кишечного тракта, но без поносов, после операций на желудке в период восстановления.

Целевое назначение. Способствовать заживлению язв, эрозий, уменьшению воспалительного процесса и восстановлению пораженной слизистой и рецепторного аппарата желудка и двенадцатиперстной кишки, регуляции секреторной и моторно-эвакуаторной функции желудка, обеспечить физиологические потребности организма в пищевых веществах при лечении в лечебно-профилактическом учреждении или на работе, не связанной с большой физической нагрузкой. Диета относится к сбалансированным видам питания.

Общая характеристика. Диета с физиологическим содержанием белков, жиров, углеводов, некоторым ограничением поваренной соли, умеренным содержанием механических и химических раздражителей слизистой и рецепторного аппарата желудочно-кишечного тракта, стимулято-

ров желудочной секреции, веществ, длительно задерживающихся в желудке.

Кулинарная обработка. Пища готовится в вареном или паровом виде, жидкой, кашицеобразной или более плотной консистенции.

Химический состав. Белки — 100—120 г (из них животного происхождения не менее 60%), жиры — 100—120 г, углеводы — 400—450 г, 3000—3500 ккал, поваренная соль — 8—10 г; витамины: А — 2 мг, В₁, В₂ — по 4 мг, РР — 30 мг, С — 100 мг (в тех случаях, когда содержание витаминов в продуктах не покрывает суточной потребности, эту недостачу следует восполнять витаминными концентратами и медикаментозными препаратами); кальций — 0,8 г, фосфор — 1,6 г, железо — 15 мг, магний — 0,5 г; свободная жидкость — 1,5 л. Вес рациона — до 3 кг.

Перечень рекомендуемых продуктов и блюд. Хлеб белый пшеничный черствый, сухое печенье типа «Мария», 1—2 раза в неделю ограниченное количество хорошо выпеченных булочек или печеных пирогов с вареньем, джемом из сладких сортов ягод и фруктов, с вареным мясом и яйцами, рисом и яблоками, ватрушки с творогом; супы на слизистом отваре с добавлением протертых вареных овощей и круп, яично-молочной смеси, сливок; нежные сорта мяса, птицы, рыбы, очищенные от фасций, сухожилий, кожи, парового приготовления или отваренные в воде, можно с последующим запеканием в духовом шкафу; овощи в вареном и протертом виде (пюре, паровое суфле) — картофель, кабачки, тыква, морковь, свекла, цветная капуста, при переносимости в небольшом количестве зеленый горошек, спелые помидоры (до 100 г в день); протертые каши (кроме пшенной) с добавлением молока, сливок; протертые паровые пудинги, отварная вермишель и лапша; яйца всмятку, паровые омлеты, блюда из взбитых яичных белков (снежки, меринги); кисели, желе, муссы, протертые компоты из сладких сортов ягод и фруктов (свежих и сушеных), печеные яблоки и груши с сахаром;

сладкие фруктово-ягодные соки пополам с водой с добавлением сахара, мед, сахар, варенье из сладких сортов ягод и фруктов, джемы, яблочный мармелад, зефир, пастила, сливочная карамель; молоко цельное сгущенное, сливки в натуральном виде и в блюдах, свежеприготовленный пресный и свежий творог кислотностью не выше 90—100% в блюдах (суфле, запеканки, ватрушки, ленивые вареники), сметана (не более 15 г на прием) в блюдах, кисломолочные напитки 1—2 стакана в день после еды (при переносимости); сыр неострый; в небольшом количестве укроп, листья петрушки, ваниль; соус молочный (бешамель) без пассеровки с добавлением сметаны, сливочного масла, фруктовые соусы; заливные мясные, рыбные блюда; сливочное масло — для добавления в блюда (не жарить), при переносимости — подсолнечное и оливковое масло.

Запрещаются. Капуста белокочанная, репа, редька, брюква, редис, щавель, шпинат, лук, чеснок, грибы, бобовые; крепкий чай, кофе, какао; крепкие мясные, рыбные, грибные, овощные бульоны и отвары, борщи, щи, рассольники; жареные блюда; консервы и копчености, соленья и маринады, соленые блюда; блины; жирные сорта мяса, птицы, рыбы; сдобное тесто; все алкогольные напитки и пиво, газированные напитки.

ПРИМЕРНОЕ СЕМЬДНЕВНОЕ МЕНЮ

Понедельник. 8 ч.: творог протертый с молоком — 75 г, каша гречневая протертая с молоком — 200 г, чай — 200 г.

11 ч.: молоко — 200 г.

14 ч.: суп молочный манный — 400 г, рулет картофельный с мясом — 240 г, кисель яблочный — 200 г.

19 ч.: биточки рыбные паровые с картофельным пюре — 100/200 г, чай — 200 г.

21 ч.: молоко — 200 г.

Вторник. 8 ч.: биточки рыбные паровые с картофельным пюре — 100/200 г, каша геркулесовая молочная — 200 г, чай — 200 г.

11 ч.: кисель яблочный — 200 г.

14 ч.: суп овсяный слизистый — 400 г, биточки мясные паровые с картофельным пюре — 100/200 г, кисель яблочный — 200 г.

19 ч.: пудинг гречневый протертый с творогом — 300 г, чай — 200 г.

21 ч.: молоко — 200 г.

Среда. 8 ч.: яйцо всмятку — 1 шт., вермишель отварная с маслом — 200 г, чай — 200 г.

11 ч.: молоко — 200 г.

14 ч.: суп молочный рисовый — 400 г, тефтели мясные паровые с картофельно-морковным пюре (соус белый) — 100/150 г, чай — 200 г.

19 ч.: котлета мясная паровая с рисовой протертой кашей — 100/200 г, чай — 200 г.

21 ч.: молоко — 200 г.

Четверг. 8 ч.: творожное суфле паровое — 100 г, каша рисовая протертая с маслом — 200 г, чай с молоком — 200 г.

11 ч.: кисель яблочный — 200 г.

14 ч.: суп картофельный с геркулесом протертый — 400 г, рулет мясной паровой с гречневой протертой кашей (соус белый) — 100/200 г, кисель яблочный — 200 г.

19 ч.: вермишель с мясом — 200 г, чай — 200 г.

21 ч.: молоко — 200 г.

Пятница. 8 ч.: паштет из сельди — 55 г, картофельное пюре — 200 г, чай — 200 г.

11 ч.: молоко — 200 г.

14 ч.: суп перловый слизистый — 400 г, котлета мясная паровая с вермишелью — 100/150 г, кисель яблочный — 200 г.

19 ч.: пудинг гречневый протертый с творогом — 300 г, чай — 200 г.

21 ч.: молоко — 200 г.

Суббота. 8 ч.: творог протертый с молоком — 75 г, каша геркулесовая молочная — 200 г, чай с молоком — 200 г.

11 ч.: молоко — 200 г.

14 ч.: суп-пюре морковный с гренками — 400 г, биточки рыбные паровые с гречневой кашей — 100/150 г, кисель яблочный — 200 г.

19 ч.: лапшевник с творогом — 300 г, чай — 200 г.

21 ч.: молоко — 200 г.

Воскресенье. 8 ч.: яйцо всмятку — 1 шт., каша манная молочная — 200 г, чай — 200 г.

11 ч.: кисель яблочный — 200 г.

14 ч.: суп картофельный с гренками — 400 г, пюре мясное с рисовой протертой кашей — 100/200 г, кисель яблочный — 200 г.

19 ч.: котлета мясная паровая с картофельным пюре — 100/200 г, чай — 200 г.

21 ч.: молоко — 200 г.

Ежедневно: хлеб пшеничный — 400 г, сахар — 25 г, масло сливочное — 25 г.

Лечебное питание при хроническом гастрите

Хронический гастрит — неспецифическое очаговое или диффузно распространяющееся воспалительное заболевание слизистой оболочки желудка с постепенным переходом процесса в атрофию слизистой различной степени и одновременно нарушением деятельности кишечника, печени, желчевыводящих путей, поджелудочной железы, нервной и эндокринной систем, кроветворения. Причины развития хронического гастрита: нерегулярное питание, переедание, еда всухомятку, поспешный прием пищи и недостаточное ее пережевывание, нарушение жевательного аппарата —

отсутствие многих зубов, излишнее употребление грубой, острой, пряной и горячей пищи, злоупотребление алкоголем и никотином и многое другое.

Хронические гастриты протекают с секреторной недостаточностью, нормальной или повышенной секрецией, что определяет различное клиническое течение болезни и лечебные мероприятия.

Хронический гастрит с секреторной недостаточностью. Поражение слизистой оболочки желудка с атрофией ее вызывает секреторную недостаточность, нарушение моторно-эвакуаторной и экскреторной (выделительной) функций желудка и определяет клиническую картину заболевания. Больные предъявляют жалобы на снижение аппетита, потребность в острой, кислой и пряной пище, неприятный вкус во рту, усиленное слюноотделение, отрыжку воздухом или пищей с запахом тухлого яйца, тяжесть и давление в животе, вздутие кишечника, тошноту, изредка рвоту. Многие больные жалуются на вялость, слабость, нарушение сна, эмоциональную неустойчивость (раздражительность, плаксивость), нередко «уходят в себя», замкнувшись в кругу болезненных переживаний, страдают канцерофобией (высказывают необоснованные опасения за состояние здоровья, «находят» у себя несуществующие признаки рака желудка). Чаще всего подобная форма хронического гастрита встречается в пожилом возрасте.

Лечение больных хроническим гастритом с секреторной недостаточностью, как правило, амбулаторное, должно быть комплексным и направлено на восстановление нервной системы (бромиды, беллоид, атропин, папаверин, димедрол, пипольфен, супрастин, ноксирон, триоксазин, мепробамат, ганглерон, кватерон, арпенал), противовоспалительное действие (стероидные гормоны, АКТГ, преднизолон), повышение ферментативной активности желудка, поджелудочной железы (соляная кислота с пепсином, натуральный желудочный сок, панкреатин, фестал, абомин, содержащий ряд ферментных препаратов, витами-

ны А, В₁, В₂, В₆, В₁₂, фолиевая и аскорбиновая кислоты) и т. д.

Диета зависит от стадии болезни и сопутствующих заболеваний. В период обострения заболевания целесообразно назначать первые диеты (1а, 1б, 1) с дробным приемом пищи небольшими порциями, переводом в дальнейшем на диету 2, а затем на диету 15. При вовлечении в патологический процесс кишечника в остром периоде хронического гастрита с секреторной недостаточностью рекомендуется назначать четвертые диеты (4, 4б, 4в) с переводом на диету 1, а затем 15. При поражении печени и желчных путей назначаются пятые диеты (5а, 5). При хроническом гастрите с секреторной недостаточностью и с преобладанием нарушений двигательной функции кишечника (дискинезии) назначается диета 15.

Диета 2, разработанная клиникой лечебного питания еще в 1923 году, является основной при хронических гастритах с секреторной недостаточностью в стадии выздоровления или стойкой ремиссии. Химические раздражители (мясной, рыбный бульон, фруктовый, овощной сок или навар, грибной навар, чай, какао, кофе) стимулируют секреторную функцию желудка. Исключаются продукты и блюда, трудно перевариваемые, долго задерживающиеся в желудке, раздражающие слизистую оболочку и рецепторный аппарат желудочно-кишечного тракта (богатые соединительной тканью, грубой растительной клетчаткой, эфирными маслами, тугоплавкими жирами, алкоголем): жирное мясо, птица, рыба, не освобожденные от фасций и сухожилий; копчености, соленья, квашенья, пряности, консервы; холодные или горячие блюда; репа, капуста, редька, бобовые; виноград; торты; спиртные напитки.

При хроническом гастрите с секреторной недостаточностью и сопутствующих заболеваниях кишечника больным назначают четвертые диеты с исключением цельного молока. При сопутствующих заболеваниях печени и желчных путей из рациона больных хроническим гастритом

должны исключаться продукты, богатые экстрактивными веществами, холестерином, жирные и жареные блюда.

Хронический гастрит с нормальной и повышенной секрецией связан с расстройством нервной регуляции. Он протекает более мягко, чем гастриты с секреторной недостаточностью, реже вовлекает в патологический процесс другие органы желудочно-кишечного тракта. Больные жалуются на чувство давления, распирания в области эпигастрия, боли в подложечной области, появляющиеся через два-три часа после приема пищи, чаще тупого или ноющего характера. Больных беспокоят отрыжка, срыгивание, изжога, слюнотечение, иногда общая слабость, снижение трудоспособности, плохое настроение и т. п. Рвота не отмечается, аппетит, как правило, сохранен. Заболеванию присуща сезонность весной и осенью.

Лечение больных хроническим гастритом с нормальной и повышенной секрецией должно быть направлено на щажение слизистой оболочки желудка. Назначаются седативные (бромиды, транквилизаторы), спазмолитические средства (атропин, платифиллин), антигистаминные (димедрол, пипольфен, супрастин), холинолитические вещества (ганглерон, кватерон, арпенал, этпенал), витамины (РР, С, В₁, В₂, В₆, В₁₂), антациды (смесь Бурже, викалин, альмагель, фосфалюгель) и т. п. Диета 1а назначается на 10—14 дней, диета 1б — на 10—15 дней. Строгое соблюдение постельного режима, режима лечения, питания приводит к резкому улучшению состояния здоровья, что позволяет перевести на диету 1, назначаемую сроком до 3 месяцев с дальнейшим расширением режима питания (диета 5 или 15).

ДИЕТА 2

Показания к назначению диеты. Острые гастриты, энтериты, колиты в период выздоровления; хронические гастриты с секреторной недостаточностью, энтериты и колиты в период стойкой ремиссии без сопутствующих заболева-

ний печени, желчевыводящих путей, поджелудочной железы, нарушение жевательного аппарата, период выздоровления после инфекционных заболеваний.

Целевое назначение. Стимуляция секреции, нормализации двигательной функции желудка и кишечника, уменьшение бродильных процессов в кишечнике.

Общая характеристика. Диета физиологически полноценна по химическому составу и калорийности, с рациональной кулинарной обработкой продуктов, умеренной стимуляцией секреции пищеварительных органов, исключением продуктов и блюд, являющихся нагрузочными для органов желудочно-кишечного тракта.

Химический состав. Белки — 100—120 г, жиры — 100—120 г, углеводы — 350—450 г, 2800—3200 ккал; витамины: С — 100 мг, В₁, В₂ — по 4 мг, А — 2 мг, РР — 30 мг; кальция — 0,8 г, магний — 0,5 г, фосфор — 1,6 г, железо — 15 мг; свободная жидкость — 1,5 л; поваренная соль — 10—15 г. Вес суточного рациона — 3 кг.

Кулинарная обработка. Блюда с различной степенью измельчения, преимущественно в пюреобразном виде. Разрешается отваривание, запекание, обжаривание без панировки.

Режим питания. 4—5 раз в день. Температура пищи +40—50° С.

Перечень рекомендуемых продуктов и блюд. Супы на обезжиренном мясном, рыбном бульонах, овощном отваре с различными крупами (кроме пшена), вермишелью, овощами (из разрешенных); нежирные сорта мяса, птицы, рыбы, освобожденные от фасций, сухожилий, кожи, в отварном или рубленом виде (вареные, паровые, тушеные, запеченные и жаренные без панировки), мясо и рыба заливные, сосиски молочные, колбасы докторская, диетическая, молочная, паштет из печени, сельдь в рубленом виде, икра зернистая и паюсная; овощи (картофель, морковь, свекла, зеленый горошек, тыква, спелые сырые помидоры, белокочанная капуста) в вареном, тушеном, запе-

ченном виде, в виде овощных пюре; различные крупы в виде каш протертых, вязких, полувязких; запеченные пудинги, отварная вермишель, мелко нарубленные макароны; яйца всмятку, омлеты паровые и жареные, блюда из взбитых яичных белков (снежки, меринги); зрелые фрукты и ягоды сладких сортов, освобожденные от кожицы (клубника, земляника, яблоки, груши, малина, красная смородина), при переносимости — клюква, лимоны, апельсины, мандарины; кисели, фруктово-ягодные компоты, муссы, желе; мармелад, зефир, пастила, сливочная карамель, варенье, джемы; кефир, простокваша, ацидофилин, протертый свежий творог кислотностью не выше 90—100°, творожные блюда (пудинги, ватрушки, ленивые вареники, запеканки); сметана свежая; масло сливочное, рафинированные растительные масла; соусы и пряности: ванилин, корица, лавровый лист; соусы на мясных, рыбных, грибных, овощных отварах; сыр неострый (угличский, ярославский, российский) тертый или ломтиками; чай с лимоном, кофе и какао на воде и молоке, отвар черной смородины, отвар шиповника, соки овощные, фруктовые и ягодные, разбавленные водой; хлеб пшеничный черствый; сухое печенье типа «Мария».

Запрещаются. Молочный, гороховый, фасолевый супы, окрошка; жирные сорта мяса, птицы, рыбы (свинина, баранина, гусь, утка); копчености, соленья, маринады, консервы; каши перловая, пшенная; горох, фасоль; молоко, сметана, сливки; сало свиное, говяжье, кулинарный жир; сырые непротертые овощи, богатые грубой клетчаткой или эфирными маслами (репа, редька, перец, лук, чеснок, огурцы, редис); крыжовник, абрикосы, финики; шоколадные и кремовые изделия; халва; жирные и острые соусы, горчица, перец, хрен, уксус; мороженое, газированные напитки; свежеспеченный белый хлеб, грубый ржаной хлеб, сдоба, выпечка из слоеного теста, блины; алкогольные напитки.

ПРИМЕРНОЕ СЕМИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Понедельник. 8 ч.: творог с молоком — 75 г, каша гречневая вязкая — 200 г, кофе с молоком — 200 г.

14 ч.: суп рисовый на мясном бульоне протертый — 400 г, рулет картофельный с мясом — 240 г, кисель клюквенный — 200 г.

19 ч.: макароны с мясом — 335 г, чай — 200 г.

21 ч.: кефир — 200 г.

Вторник. 8 ч.: рыба жареная с картофельным пюре — 75/200 г, каша геркулесовая молочная — 200 г, кофе с молоком — 200 г.

14 ч.: суп крестьянский на мясном бульоне протертый — 400 г, шницель рубленый жареный с гречневой вязкой кашей — 100/150 г, кисель яблочный — 200 г.

19 ч.: крупеник — 300 г, чай — 200 г.

21 ч.: кефир — 200 г.

Среда. 8 ч.: колбаса докторская — 40 г, макароны отварные с маслом — 200 г, кофе с молоком — 200 г.

14 ч.: мясной бульон с рисом — 400 г, тефтели мясные с картофельно-морковным пюре (соус томатный) — 100/150 г, кисель клюквенный — 200 г.

19 ч.: котлеты рыбные жареные с гречневой вязкой кашей — 100/150 г, чай — 200 г.

21 ч.: кефир — 200 г.

Четверг. 8 ч.: творог с молоком — 75 г, каша пшеничная молочная — 200 г, кофе с молоком — 200 г.

14 ч.: рассольник на мясном бульоне со сметаной протертый — 400 г, рулет мясной с рисовой кашей (соус томатный) — 100/150 г, кисель яблочный — 200 г.

19 ч.: макароны с маслом — 335 г, чай — 200 г.

21 ч.: кефир — 200 г.

Пятница. 8 ч.: паштет из сельди — 55 г, картофельное пюре — 200 г, чай — 200 г.

14 ч.: борщ на мясном бульоне протертый со сметаной —

400 г, котлеты мясные жареные с вермишелью — 100/150 г, кисель яблочный — 200 г.

19 ч.: крупеник — 300 г, чай — 200 г.

21 ч.: кефир — 200 г.

Суббота. 8 ч.: сыр плавленый — 40 г, каша геркулесовая молочная — 200 г, кофе с молоком — 200 г.

14 ч.: рассольник зеленый на мясном бульоне — 400 г, запеканка картофельная с мясом — 250 г, кисель яблочный — 200 г.

19 ч.: лапшевник с творогом — 310 г, чай — 200 г.

21 ч.: кефир — 200 г.

Воскресенье. 8 ч.: колбаса — 40 г, каша манная молочная — 200 г, кофе с молоком — 200 г.

14 ч.: суп из овощей с фасолью на мясном бульоне — 400 г, котлеты рыбные жареные с картофельным пюре — 100/150 г, кисель фруктовый — 200 г.

19 ч.: котлеты мясные жареные с вермишелью — 100/150 г, чай — 200 г.

21 ч.: кефир — 200 г.

Ежедневно: хлеб пшеничный — 400 г, масло сливочное — 15 г.

Лечебное питание при запорах

Под **запором** понимают длительную, более чем 48-часовую задержку стула, или опорожнение кишечника в нормальные сроки, но с затруднением и отсутствием ощущения полного опорожнения. Причины, вызывающие запоры, могут быть функционального и органического характера. Алиментарные запоры возникают вследствие систематического употребления хорошо усваиваемой, протертой пищи, не содержащей грубой растительной клетчатки, при недостаточном употреблении жидкости, что ведет к чрезмерному высыханию и затвердению каловых масс. Невроген-

ные запоры возникают при заболеваниях нервной системы; эндокринные — в климактерическом периоде, во время беременности и после родов, при понижении функции щитовидной железы, гипопиза, надпочечников; токсические — при интоксикациях свинцом, морфином, бензолом, нитробензолом, сулемой, препаратами белладонны, при назначении возрастающих доз слабительных из-за ослабления нервно-мышечного аппарата кишечника. Запоры бывают также при заболеваниях гастритом, язвенной болезнью, холециститом, гастроптозом, аппендицитом и др. Механические запоры наблюдаются при стенозе кишечника, опухлях и непроходимости кишечника, что требует экстренной хирургической помощи.

При запорах больные предъявляют жалобы на вздутие, распирающее живота, неполное опорожнение кишечника, зуд и боли в заднем проходе, особенно при сопутствующем геморрое, иногда появляются коликообразные боли по всему животу, общая слабость, головная боль, разбитость, депрессивное состояние, утомляемость. Лечат запоры диетически, медикаментозно, физиотерапевтически, бальнеологически, иногда и хирургически.

Слабительные средства должны применяться эпизодически и под врачебным наблюдением. Вазелиновое масло, лакричный порошок, ревень, александрийский лист, пурген снимают воспалительные явления, вызывают появление обильного кашицеобразного стула без болей и тенезмов. Очистительные клизмы назначаются послеоперационным больным, при парезах и параличах кишечника, инфаркте миокарда. При алиментарных запорах рекомендуют кишечные орошения из минеральных вод.

В основу диеты, назначаемой больным, страдающим запорами, положен принцип стимулирования моторной функции кишечника. Можно предложить два варианта диеты 3. I вариант — для больных с алиментарными запорами и заболеваниями прямой кишки (геморрой, трещины), сопутствующими заболеваниями печени и желчевыводящих

путей, при неврастениях, эндокринных и токсических запорах. II вариант, не содержащий растительной клетчатки, может быть рекомендован больным, у которых запор вызван колитом, язвенной болезнью желудка, гастритом и некоторыми другими заболеваниями.

Послабляющим эффектом обладают щелочные минеральные воды, содержащие сульфаты и соли магния, продукты, содержащие грубую клетчатку (черный хлеб, квашеная капуста, помидоры, свекла, морковь, редис, бобовые, шпинат и т. п.), холодные сладкие напитки, овощные и фруктово-ягодные соки (отвар шиповника с медом, настой японского гриба, виноградный, морковный, свекольный, капустный, картофельный соки), фрукты и ягоды (чернослив, изюм, апельсины, персики, крыжовник), концентрированные растворы водорастворимых углеводов (мед, сахар, глюкоза, молочный сахар в чистом виде и в продуктах), молочнокислые продукты (кефир, простокваша, ацидофильное молоко, варенец), растительные жиры, обильное количество жидкости (холодная вода, квас, лимонный сок, молоко холодное) и ряд других продуктов.

ДИЕТА 3 (I вариант)

Показания к назначению диеты. Алиментарные, привычные запоры (вызванные неправильным питанием), запоры с сопутствующими заболеваниями печени и желчевыводящих путей, запоры, вызванные неврастением, эндокринные запоры (вызванные климаксом, снижением функции щитовидной железы, гипотиза, надпочечников, при эндокринных нарушениях во время беременности и после родов), токсические запоры (при интоксикациях), дискинетические запоры.

Целевое назначение. Усиление двигательной функции кишечника.

Общая характеристика. Физиологически полноценная по калорийности и химическому составу диета с включе-

нием продуктов, усиливающих перистальтику и опорожнение кишечника (овощей, ягод, фруктов, соков и блюд из них; хлебопродуктов и круп, богатых клетчаткой, молочно-кислых напитков, растительных масел, сладких напитков и т. д.).

Кулинарная обработка. Блюда готовят в отварном, тушеном, запеченном виде. Включают холодные напитки и блюда.

Химический состав. Белки — 90—120 г (из них 60% животных), жиры — 90—100 г (из них 20—30% растительных), углеводы — 450 г; 3000—3400 ккал; поваренная соль — 15—20 г; свободная жидкость не ограничивается.

Режим питания. 4—5 раз в день.

Перечень рекомендуемых продуктов и блюд. Ржаной и пшеничный хлеб из муки грубого помола; мясо, птица, рыба нежирных сортов, блюда из субпродуктов, колбасы, сосиски, сардельки, ветчина, консервы мясные и рыбные, сельдь, копченая рыба; кефир, ацидофилин, варенец, ряженка, молоко, творог, сметана, сыр, простокваша; яйца вкрутую и жареные; овощи, ягоды и фрукты в широком ассортименте (свекла, белокочанная капуста, морковь, огурцы, арбузы, дыни, урюк, чернослив, изюм, яблоки), сухофрукты; масло сливочное, растительное, топленое; овощные и фруктовые салаты и винегреты с растительным маслом, консервированные овощи, маринады; крупы гречневая, ячневая, перловая, пшено, бобовые; грибы; компоты, желе, яблоки печеные; мед, варенье, сахар, мороженое; борщи, щи, овсяные супы, рассольники, окрошки, свекольники, холодные фруктовые супы, супы из бобовых; соусы и приности без ограничений; некрепкий чай и кофе, фруктово-ягодные и овощные соки, газированные плодово-ягодные напитки, квас.

Ограничиваются. Хлеб и мучные изделия из муки высших сортов, рис, геркулес, манная крупа, вермишель, лапша, саго, картофель, кисели, черника, шоколад, айва, кофе, какао, крепкий чай.

ПРИМЕРНОЕ СЕМИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Понедельник. 8 ч.: сельдь с винегретом — 50/200 г, мясо с гречневой кашей — 100/200 г, томатный сок — 200 г.
11 ч.: тертая морковь со сметаной — 150/50 г, отвар шиповника — 200 г.

14 ч.: борщ — 400 г, бефстроганов из говядины с жареным картофелем и помидорами — 120/200/50 г, яблоки свежие — 100 г.

19 ч.: капустный пудинг с мясом — 300 г, рагу овощное — 250 г, компот из свежих фруктов — 200 г.

21 ч.: кефир — 200 г.

Вторник. 8 ч.: овощная запеканка — 250 г, мясо отварное с зеленым горошком — 120/100 г, отвар из чернослива — 200 г.

11 ч.: протокваша — 200 г.

14 ч.: суп овощной сборный — 400 г, кура отварная с овощами — 125/200 г, свежие сливы — 200 г.

19 ч.: рыба заливная с салатом из огурцов и помидоров — 175/180 г, творог со сметаной — 100/30 г, чай с вареньем — 170/30 г.

21 ч.: кефир — 200 г.

Среда. 8 ч.: салат из свеклы и яблок — 170 г, каша гречневая на молоке с маслом — 200 г, морковный сок с добавлением лимонного — 200 г.

11 ч.: яблоки свежие — 200 г.

14 ч.: свекольник холодный — 400 г, котлеты мясные с огурцом и овощами — 100/50/150 г, компот из свежих ягод — 200 г.

19 ч.: рыба жареная с картофелем и помидорами — 150/150/75 г, морковь тушеная — 200 г, компот из сухофруктов — 200 г.

21 ч.: кефир — 200 г.

Четверг. 8 ч.: котлеты из капусты со сметаной — 250 г, мясо жареное с картофелем тушеным — 100/200 г, чай с лимоном — 200 г.

11 ч.: фрукты свежие — 200 г.

14 ч.: щи зеленые с яйцом и сметаной — 400 г, голубцы с мясом и гречневой кашей — 250 г, желе клюквенное — 150 г.

19 ч.: рыба с винегретом — 100/220 г, каша гречневая рассыпчатая — 200 г, фрукты свежие — 200 г.

21 ч.: простокваша — 200 г.

Пятница. 8 ч.: килька с салатом — 50/200 г, мясо жареное с луком и квашеной капустой — 100/150 г, томатный сок — 200 г.

11 ч.: яичница с помидорами — 200 г, кофе с молоком — 200 г.

14 ч.: окрошка — 400 г, рыба жареная с овощами — 100/200 г, виноград — 200 г.

19 ч.: морковно-яблочные котлеты — 250 г, творог со сметаной — 150 г, чай с медом — 200 г.

21 ч.: простокваша — 200 г.

Суббота. 8 ч.: винегрет со сметаной и подсолнечным маслом — 220 г, каша из пшеничных отрубей — 250 г, ягодный сок — 200 г.

11 ч.: чернослив в сиропе — 200 г.

14 ч.: борщ — 400 г, тушеное мясо с тушеными овощами — 100/200 г, компот из сухофруктов — 200 г.

19 ч.: рыба заливная с салатом из огурцов и помидоров — 175/180 г, котлеты капустные — 250 г, компот из свежих яблок — 200 г.

21 ч.: простокваша — 200 г.

Воскресенье. 8 ч.: икра кабачковая — 100 г, печень жареная с картофельным пюре — 100/200 г, холодный лимонный напиток — 200 г.

11 ч.: яйца вкрутую — 2 шт., винегрет — 200 г, настой шиповника — 200 г.

14 ч.: суп из сборных овощей — 400 г, голубцы с мясом и гречневой кашей — 250 г, желе клюквенное — 150 г.

19 ч.: рыба с винегретом — 100/200 г, оладьи морковные

со сметаной — 220 г, компот из сухофруктов — 200 г.
21 ч.: кефир — 200 г.

Ежедневно: хлеб ржаной — 400 г.

ДИЕТА 3 (II вариант)

Показания к назначению диеты. Запоры, вызванные колитом.

Целевое назначение. Усиление двигательной функции кишечника.

Общая характеристика. Полноценный по химическому составу и калорийности рацион с включением продуктов, стимулирующих моторную функцию кишечника, оказывающих слабое дезинфицирующее действие (морковный, картофельный, свекольный, капустный соки, морковное и свекольное пюре, варенье из сухофруктов — чернослива и кураги, кисломолочные продукты).

Кулинарная обработка. Блюда в паровом, отварном, запеченном виде.

Химический состав. Белки — 100—120 г, жиры — 120—140 г, углеводы — 400—500 г; свободная жидкость не ограничивается.

Режим питания. 4—5 раз в день.

Перечень рекомендуемых продуктов и блюд. Хлеб черствый; соки сырые из моркови, свеклы, картофеля, капусты; морковные, свекольные пюре; чернослив и курага в виде пюре и варенья; холодные овощные и фруктовые супы; сахаристые продукты (сладкие компоты, варенья, мед, сахар); кефир, простокваша, ацидофильное молоко; масло сливочное и растительное; рыба, мясо, птица в виде котлет, фрикаделей, зраз, пудингов, рулетов в паровом, отварном, запеченном виде; крупы (кроме рисовой).

Ограничиваются. Продукты, содержащие растительную клетчатку.

ПРИМЕРНОЕ СЕМИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Понедельник. 8 ч.: творог со сметаной — 100/30 г, каша гречневая протертая — 200 г, чай с медом — 200 г.

11 ч.: простокваша — 200 г.

14 ч.: борщ мясной со сметаной — 400 г, зразы мясные с отварным картофелем — 120/200 г, компот из чернослива — 200 г.

19 ч.: голубцы — 250 г, сырники со сметаной — 200 г, отвар шиповника — 200 г.

21 ч.: кефир — 200 г.

Вторник. 8 ч.: каша овсяная на воде протертая — 300 г, сырок сладкий — 100 г, чай с молоком — 200 г.

11 ч.: свекольное пюре с растительным маслом — 200 г, простокваша — 200 г.

14 ч.: суп-пюре с овощами на мясном бульоне — 400 г, мясные котлеты с овощным пюре на растительном масле — 110/200 г, компот из сухофруктов — 200 г.

19 ч.: рыба отварная с картофельным пюре и молочным соусом — 100/200/50 г, яблочное пюре — 150 г, чай с вареньем из слив — 200 г.

21 ч.: кефир — 200 г.

Среда. 8 ч.: мясной сырок — 110 г, каша гречневая — 300 г, морковный сок — 200 г.

11 ч.: свекольное пюре с растительным маслом — 200 г, отвар шиповника — 200 г.

14 ч.: суп из сборных овощей со сметаной — 400 г, бефстроганов с картофельным пюре — 120/200 г, яблоко печеное — 200 г.

19 ч.: рыба отварная с рагу из овощей — 100/200 г, чай с молоком — 200 г.

21 ч.: кефир — 200 г.

Четверг. 8 ч.: мясо отварное со свекольным пюре — 100/100 г, творог со сметаной — 100/30 г, простокваша — 200 г.

11 ч.: морковное пюре — 200 г, отвар шиповника — 200 г.

14 ч.: суп овощной на мясном бульоне — 400 г, котлета с картофельно-морковным пюре — 110/200 г, некрепкий кофе с молоком — 200 г.

19 ч.: рыба жареная с картофельным пюре — 100/200 г, чай с медом — 200 г.

21 ч.: кефир — 200 г.

Пятница. 8 ч.: каша пшенная — 300 г, морковь тертая — 100 г, чай с вареньем — 200 г.

11 ч.: печеное яблоко — 200 г, морковный сок — 200 г.

14 ч.: суп-крем из овощей — 400 г, кура отварная с картофельным пюре — 120/250 г, компот из сухофруктов — 200 г.

19 ч.: мясо отварное со свекольным пюре — 110/200 г, чай с молоком — 200 г.

21 ч.: кефир — 200 г.

Суббота. 8 ч.: каша геркулесовая на воде с растительным маслом — 300 г, творог с сахаром — 150 г, кофе с молоком — 200 г.

11 ч.: пюре из чернослива — 150 г, простокваша — 200 г.

14 ч.: окрошка — 400 г, котлета мясная с овощным пюре — 110/200 г, пюре из яблок — 150 г.

19 ч.: рыба отварная с картофельно-морковным пюре — 150/200 г, сырники жареные со сметаной — 200 г, чай с медом — 200 г.

21 ч.: кефир — 200 г.

Воскресенье. 8 ч.: каша гречневая на воде протертая с растительным маслом — 300 г, мясной сырок — 110 г, чай с вареньем из слив — 200 г.

11 ч.: морковное пюре — 150 г, ягодный сок — 200 г.

14 ч.: холодный свекольник — 400 г, тушеное мясо с картофелем — 110/200 г, фрукты свежие — 200 г.

19 ч.: рыба отварная с морковно-свекольным пюре — 150/200 г, творог со сметаной — 200 г, чай с вареньем — 200 г.

21 ч.: кефир — 200 г.

Ежедневно: хлеб черный — 400 г, сахар — 50 г, масло сливочное — 30 г, масло растительное — 20 г.

Лечебное питание при заболеваниях кишечника

Колит — воспаление толстой кишки. Он может протекать остро и хронически.

Причины острого колита: бактериальная дизентерия, пищевые токсикоинфекции, пищевые отравления небактериальной природы, грубые погрешности в питании, аллергические заболевания, некоторые инфекции с первичной внекишечной локализацией (грипп, рожистые и септические состояния). Для острого колита характерны спастические, схваткообразные боли в животе, ложные позывы на тенезмы, частый жидкий стул с примесью крови, гноя, гнилостно-зловонного характера, повышение температуры тела, слабость, разбитость, головная боль, потеря аппетита, тошнота, иногда рвота.

Хронические колиты встречаются значительно чаще острых, могут наблюдаться изолированно или совместно с энтеритами, иногда являются следствием перехода острого процесса в хронический. Этиология хронических колитов: грубые нарушения в питании; длительные и часто повторяющиеся задержки каловых масс в различных отделах толстой кишки вследствие спаек, сращений, дискинезий, перегибов, сужений просвета кишки; хронические отравления токсическими веществами (свинец, фосфор, ртуть, мышьяк), попадающими в организм извне или образующимися при некоторых заболеваниях (подагра, уремия); паразитарные поражения кишечника (амебная дизентерия, глистная инвазия, лямблии, балантидии); поражение кишечника, вызванное бактериальной дизентерией, сальмонеллезом, брюшным тифом, паратифами, туберкулезом, сифилисом, колиинфекцией.

Выраженность и характер клинического проявления кишечных симптомов хронического колита зависят от ло-

кализации воспалительного процесса, степени тяжести болезни, иммунобиологической реактивности организма.

Хронический колит сопровождается тупыми или коликообразными болями в животе, преимущественно в нижних его отделах, чередованием поносов и запоров, позывами на дефекацию и тенезмами, слизисто-гнойным или кровавистым стулом, явлениями общей интоксикации (повышением температуры тела, слабостью, головной болью и т. п.). Для больных хроническим колитом характерны нарушения вегетативной и центральной нервной систем, что проявляется раздражительностью, быстрой утомляемостью, бессонницей, канцерофобией, депрессивным состоянием. Возможно появление кишечно-кардиального или кишечно-сосудистого синдрома (боли и перебои в области сердца, сердцебиения, головокружения, гипотония). Периодические обострения заболевания возникают под воздействием ряда неблагоприятных факторов: сопутствующих инфекционных заболеваний (грипп, ангина), психо-эмоциональных перегрузок, перегревания на солнце или переохлаждения, аллергизации организма и т. п.

Энтерит — воспаление тонкой кишки. Он чаще всего встречается при одновременном поражении и желудка (гастроэнтерит), и кишечника (энтероколит). Причины энтерита: специфическая инфекция (дизентерия, брюшной тиф, паратифы, холера), неспецифическая инфекция (грипп, ангина, пневмония, рожа, сепсис), протозойно-лямблиозные заболевания (лямблии, глисты); сопутствующие заболевания печени, желудка, поджелудочной железы (в связи с их секреторной недостаточностью не обеспечивается обезвреживание пищи от бактерий до попадания ее в тонкую кишку, что ведет к развитию заболевания). К энтериту может привести злоупотребление жирной пищей при недостатке в рационе белков, а также соленьями, маринадами, копченостями, алкогольными напитками, углеводистой пищей (особенно с легкорастворимыми углево-

дами) и продуктами с грубой растительной клетчаткой и эфирными маслами.

Острый энтерит развивается внезапно с общего недомогания, поносов, болей схваткообразного характера преимущественно вокруг пупка, тошноты, рвоты, вздутия и урчания в кишечнике и т. п. Острый энтерит может приводить к осложнениям со стороны ряда органов с развитием нефрита, холецистита, гепатита, цистита, неврита и др.

При хроническом энтерите у больных появляются жалобы на неприятные ощущения и боли вокруг пупка, тяжесть после еды, тошноту, урчание и переливание в животе, поносы, метеоризм, схваткообразные боли по животу.

При наличии воспалительных явлений в кишечнике назначают сочетание антибиотиков и сульфаниламидов, а также энтеросептол, колибактерин. При болях в животе показаны антиспастические средства (атропин, платифиллин, папаверин, белладонна), согревающие компрессы, парафиновые и грязевые аппликации на живот. В качестве вяжущих средств применяют танальбин, висмут, для снятия явлений метеоризма (адсорбции газов) — карболен или животный уголь. При сопутствующих заболеваниях желудка, печени, поджелудочной железы назначают (по показаниям) соляную кислоту, желудочный сок, ацидин-пепсин. Для поддержания водно-солевого баланса назначают внутривенно глюкозу и физиологический раствор, для укрепления нервной системы — седативные, снотворные средства, водолечение, лечебную физкультуру. В тяжелых случаях переливают кровь, плазму, белковые гидролизаты и смеси аминокислот. Всем больным показана витаминотерапия, рекомендуется санаторно-курортное лечение (Ессентуки, Железноводск, Моршин, Пятигорск, Боржоми, Старая Русса, Друскининкай, Краинка). Лечебные мероприятия назначаются комплексно, но строго индивидуально в зависимости от состояния больного и клинико-морфологических изменений в органах желудочно-кишечного тракта.

В комплексном лечении колитов и энтеритов основное значение имеет диетотерапия, от правильного применения которой во многом зависит выздоровление.

Больным с острыми и хроническими заболеваниями кишечника, сопровождающимися профузными поносами и диспептическими явлениями, на 5—7 дней назначают диету 4, препятствующую бродильным и гнилостным процессам в кишечнике.

Диета 4 содержит умеренное ограничение калорийности за счет жиров и углеводов, но нормальное количество белков. Ограничение жиров целесообразно потому, что они тормозят желудочную секрецию, способствуют желчеотделению, перистальтике кишечника, относятся к трудноусвояемым продуктам. Уменьшение углеводов в диете 4 обосновано тем, что углеводное питание усиливает бродильные процессы в кишечнике, сенсibiliзирует организм. При хронических энтеритах и колитах наблюдаются явления потери белков организма и недостаточное их усвоение из пищи, поэтому нецелесообразно ограничение белков даже на короткий период, т. к. белки необходимы для регенерации пораженной слизистой оболочки кишечника, синтеза ферментов, гормонов, форменных элементов крови, глобулинов и альбуминов сыворотки крови, для выработки иммунитета. Некоторое ограничение соли также необходимо: это способствует фиксации в организме кальция.

В диете 4 исключаются блюда, являющиеся стимуляторами желчеотделения, секреции желудка и поджелудочной железы, усиливающие процессы гниения и брожения в кишечнике. К ним относятся продукты, богатые растительной клетчаткой (овощи, ягоды, фрукты, хлеб из муки грубого помола), сахаристые вещества (сахар, мед, варенье), продукты, богатые поваренной солью (квашенья, соленья, маринады, копчености), холодные блюда и напитки (мороженос, окрошки, соки), продукты, содержащие органические кислоты (квас, соки, напитки, морсы), жиры (свиной, бараний, говяжий и растительный в сочетании

с овощными блюдами), продукты, богатые соединительной тканью (жилистое мясо, хрящи, кожа птицы и рыбы), молочные продукты (кефир, молоко, сливки, сметана), продукты, содержащие эфирные масла (редька, лук, чеснок), специи, алкогольные напитки.

Рекомендуется включать в рацион продукты, препятствующие гнилостным и бродильным процессам, обладающие вяжущими, дубильными, адсорбирующими и бактерицидными свойствами, задерживающие опорожнение кишечника, уменьшающие диспептические расстройства (горячий крепкий раствор чая, черемуха, черника, кизил, кофе и кисели на них обладают вяжущими и дубильными свойствами). Не раздражают слизистую оболочку желудка и кишечника, не вызывают секрецию органов желудочно-кишечного тракта, уменьшают перистальтику кишечника слизистые супы с добавлением яичных хлопьев, вареного и протертого мяса, рыбы (в виде киселей и фрикаделей); слизистые каши из рисовой, овсяной, манной, гречневой круп; кнели, фрикадели, котлеты, суфле из мяса, рыбы нежирных сортов, тщательно зачищенных от фасций и сухожилий, фарш для которых несколько раз пропущен через мелкую решетку мясорубки; свежеприготовленный творог; яйца всмятку, паровые омлеты. Целесообразно назначать отвары шиповника — источник витамина С. Оправдало себя назначение и яблочной диеты (1,5 кг зрелых некислых яблок, очищенных от кожуры, на шесть приемов), лечебный эффект которой объясняется бактерицидным действием кислот и пектина, содержащихся в яблоках.

Длительное пребывание на строгой несбалансированной диете нецелесообразно, т. к. это ведет к ослаблению организма, задержанию восстановления нарушенных функций желудочно-кишечного тракта и ликвидации воспалительных явлений в нем.

После диеты 4 назначается на 6—7 дней диета 4б, являющаяся переходной к рациональному питанию. В ди-

ете 4б разрешаются протертые супы из различных круп с нашинкованными овощами, мясо, рыба, птица нежирных сортов (котлеты, кнели, суфле, рулеты), овощи и зелень (за исключением содержащих грубую растительную клетчатку и эфирные масла), протертые каши с добавлением $\frac{1}{3}$ молока или 10% сливок (при переносимости), печеные яблоки и груши, спелые ягоды и фруктово-ягодные соки (из разрешенных сортов), молочнокислые продукты, творог в натуральном виде и в блюдах, хлебобулочные изделия (до 200 г в день).

После диеты 4б назначается диета 4в. Срок пребывания на ней определяется индивидуально. Для диеты 4в назначаются те же блюда и продукты, что и для диеты 4б, но без предварительного их измельчения. Разрешаются супы на обезжиренных мясных бульонах с крупами, вермишелью, овощами, мясо, рыба куском (в виде рубки), тушеные и запеченные блюда, овощи в отварном виде, рассыпчатые каши, фрукты и ягоды (яблоки, груши, апельсины, мандарины), фруктово-ягодные соки, молочнокислые продукты, молоко, несдобная выпечка.

В этих диетах обязателен принцип дробного (5—6-разового) питания.

ДИЕТА 4

Показания к назначению диеты. Острые и хронические заболевания кишечника в период резких обострений, сопровождающихся профузными поносами и диспепсическими явлениями (острые гастроэнтероколиты, хронические колиты и энтериты в фазе обострения, острая дизентерия), операции на кишечнике (после нулевых диет).

Целевое назначение. Препятствовать бродильным и гнилостным процессам, способствовать уменьшению воспалительного процесса и нормализации функционального состояния кишечника, а также тех органов, которые часто вовлекаются в патологический процесс при заболеваниях

кишечника (желудка, печени и желчевыводящих путей, поджелудочной железы).

Общая характеристика. Диета с ограничением жиров и углеводов, нормальным содержанием белков, пониженным содержанием поваренной соли и повышенным — витаминов. Исключаются продукты и блюда, механически и химически раздражающие слизистую и рецепторный аппарат желудочно-кишечного тракта, усиливающие процессы брожения и гниения в кишечнике, а также являющиеся стимуляторами желчеотделения, секреции желудка и поджелудочной железы.

Кулинарная обработка. Все блюда протертые, готовятся в вареном виде или на пару.

Химический состав. Белки — 80—100 г, жиры — 70—80 г, углеводы — 250—300 г; 2100—2300 ккал; витамины: С — до 150 мг, А — 3 мг, В₁ — 6 мг, В₂ — 6 мг, РР — до 60 мг; магний — 0,5 мг, железо — 15 мг, кальций — 0,8 г, фосфор — 1,6 г; поваренная соль — 8—10 г; свободная жидкость — 1,5—2 л.

Режим питания. Дробный прием пищи 5—6 раз в день. Температура горячих блюд 55—60° С, холодных — не ниже 15° С.

Перечень рекомендуемых продуктов и блюд. Слизистые супы на слабом мясном или рыбном бульоне с рыбными, мясными фрикаделями, яичными хлопьями, с рисовой, манной, овсяной, перловой крупой, паровые или сваренные в воде мясные, рыбные котлеты, кнели, фрикадели, суфле из нежирных сортов мяса, птицы, рыбы; протертые каши из рисовой, гречневой, овсяной, манной круп на воде или обезжиренном мясном бульоне; яйца всмятку по 1 шт. в день или в виде паровых омлетов не более 2 шт. в день; сахар в ограниченном количестве (до 40 г в день); кисели и желе из черники, черемухи, спелых ягод и фруктов, богатых дубильными веществами; кальцинированный творог, натуральный и протертый и в виде творожного суфле; чай натуральный, кофе черный, какао на воде, отвар

шиповника, черники, черемухи; масло в ограниченном количестве; сухари из выших сортов белого хлеба, тонко нарезанные и неподжаренные, из 200 г хлеба.

Исключаются. Молоко, сливки, бобовые и макаронные, сахаристые и кондитерские изделия, закуски, консервы, пряности и копчености, соленые продукты, овощи и фрукты, черный хлеб, жирные сорта мяса и рыбы, газированные напитки, холодные блюда, соусы и пряности.

ПРИМЕРНОЕ СЕМИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Понедельник. 8 ч.: каша рисовая на мясном бульоне — 300 г, творог кальцинированный — 100 г, чай — 200 г.

11 ч.: кисель из черемухи — 200 г.

14 ч.: мясной обезжиренный бульон — 400 г, суфле мясное паровое — 110 г, желе из какао на воде — 200 г.

17 ч.: отвар шиповника — 200 г.

19 ч.: кнели куриные паровые — 110 г, протертая рисовая каша на воде — 300 г, чай — 200 г.

21 ч.: кисель из черники — 200 г.

Вторник. 8 ч.: рисовая каша на воде — 300 г, протертый творог свежего приготовления — 100 г, чай — 200 г.

11 ч.: кисель из черники — 200 г.

14 ч.: суп овсяный слизистый на мясном бульоне — 400 г, мясное пюре из отварного мяса — 110 г, кисель из черемухи — 200 г.

17 ч.: отвар шиповника — 200 г.

19 ч.: кнели рыбные паровые с протертой рисовой кашей на воде — 110—300 г, чай — 200 г.

21 ч.: чай — 200 г. Сухарики и сахар из дневной нормы.

Среда. 8 ч.: омлет белковый паровой — 110 г, каша манная на воде — 300 г, чай — 200 г.

11 ч.: творог кальцинированный — 100 г.

14 ч.: суп-пюре из мяса — 400 г, тефтели мясные паровые — 110 г, кисель из черники — 200 г.

17 ч.: отвар шиповника — 200 г.

19 ч.: рыба заливная — 85 г, каша гречневая на воде — 200 г, чай — 200 г.

21 ч.: кисель из черемухи — 200 г.

Четверг. 8 ч.: каша рисовая протертая на воде — 300 г, творог кальцинированный — 100 г, чай — 200 г.

11 ч.: отвар шиповника — 200 г.

14 ч.: бульон с яичными хлопьями — 400 г, отварная курица с геркулесовой кашей — 100/200 г, кисель — 200 г.

17 ч.: творог кальцинированный — 100 г.

19 ч.: белковый омлет — 110 г, каша манная на воде — 300 г, черничный кисель — 200 г.

21 ч.: кисель из чая — 200 г.

Пятница. 8 ч.: творог кальцинированный — 100 г, каша рисовая на воде протертая — 300 г, чай — 200 г.

11 ч.: яблоки печеные — 100 г.

14 ч.: суп манный на мясном бульоне — 400 г, котлета паровая с отварным протертым рисом — 110/200 г, черничный кисель — 200 г.

17 ч.: отвар шиповника — 200 г.

19 ч.: кнели рыбные паровые с овсяной кашей — 110/200 г, фруктовый кисель — 200 г.

21 ч.: отвар шиповника — 200 г.

Суббота. 8 ч.: белковый омлет с запеченным мясом — 170 г, гречневая протертая каша на воде — 300 г, чай — 200 г.

11 ч.: творог кальцинированный — 100 г.

14 ч.: бульон с фрикадельками — 400 г, котлеты мясные паровые с геркулесовой кашей — 110/200 г, яблочное желе — 125 г.

17 ч.: отвар шиповника — 200 г.

19 ч.: суфле мясное паровое — 110 г, каша манная на воде — 300 г, желе — 125 г.

21 ч.: яблоки печеные — 100 г.

Воскресенье. 8 ч.: мясной сырок — 120 г, каша рисовая на воде — 300 г, чай — 200 г.

11 ч.: творог кальцинированный — 100 г.

14 ч.: суп овсяный слизистый с протертым мясом — 400 г, котлеты мясные паровые с перловой протертой кашей — 110/200 г, черничный кисель — 200 г.
17 ч.: отвар шиповника — 200 г.
19 ч.: суфле творожное — 150 г, каша манная на воде — 300 г, чай — 200 г.
21 ч.: желе из черники — 125 г.

ДИЕТА 46

Показания к назначению диеты. Острые и хронические заболевания кишечника в периоды обострения, а также при сочетании этих заболеваний с поражением желудка, печени и желчевыводящих путей, поджелудочной железы, после операций на кишечнике. Назначается на 6—7 дней после диеты 4, является переходной к диете 4 в.

Целевое назначение. Обеспечить полноценное питание при умеренно выраженном воспалительном процессе желудочно-кишечного тракта, способствовать уменьшению воспалительного процесса и нормализации функционального состояния кишечника и других органов, вовлекаемых в патологический процесс при заболевании кишечника (желудка, печени и желчевыводящих путей, поджелудочной железы).

Общая характеристика. Физиологически полноценная диета с нормальным содержанием белков, жиров, углеводов, с пониженным содержанием поваренной соли, ограничением механических и химических раздражителей слизистой и рецепторного аппарата желудочно-кишечного тракта, исключением продуктов и блюд, усиливающих процессы брожения и гниения в кишечнике, двигательную функцию кишечника, а также сильных стимуляторов желчеотделения, секреции желудка, поджелудочной железы.

Кулинарная обработка. Все блюда протертые, готовятся в вареном виде или на пару.

Химический состав. Белки — 100—120 г, жиры — 100—120 г, углеводы — 300—400 г; около 3000 ккал; витамины: С — 150 мг, В₁ — 6 мг, В₂ — 6 мг, А — 3 мг, РР — 40 мг; кальций — 0,8 г, фосфор — 1,5 г, железо — 15 мг; поваренная соль — 8—10 г; свободная жидкость — 1,5 л.

Режим питания. 5—6 раз в день. Температура горячих блюд 55—60° С, холодных — не ниже 15° С.

Перечень рекомендуемых блюд и продуктов. Протертые супы из разных круп на слабом обезжиренном мясном бульоне, рыбном бульоне с мелко нашинкованными овощами (картофель, морковь, кабачки, тыква, цветная капуста); мясо, птица, рыба нежирных сортов в виде рубки, котлет, фрикаделей, кнелей, суфле, рулетов (говядина, телятина, кролик, курица, индейка, судак, лещ, треска, окунь, навага, серебристый хек и др.); овощи и зелень в вареном и протертом виде (за исключением содержащих грубую растительную клетчатку: белокочанной капусты, свеклы, репы, редиса, шавеля, шпината, лука, чеснока, грибов); в небольшом количестве (не более 100 г в день) спелые помидоры в сыром виде; различные каши (кроме перловой, пшенной) на воде с добавлением $\frac{1}{3}$ молока или 10% сливок; паровые пудинги из протертых каш; отварная вермишель, лапша; яйца всмятку 2 шт. в день, блюда из яичных белков (паровые, омлеты, меринги, снежки); кисели из протертых сладких сортов ягод и фруктов (кроме дынь, абрикосов, слив); желе, муссы и суфле из них; печеные яблоки, груши, мармелад, зефир, пастила, варенье и джемы из сладких сортов ягод и фруктов; небольшое количество (100 г в день) сладких спелых ягод (малина, земляника, клубника) или протертых очищенных от кожуры спелых яблок; яблочный, вишневый, клубничный, мандариновый, апельсиновый (пополам с водой) соки; молочнокислые продукты (кефир, ряженка, ацидофилин и т. д.), сыр неострый (российский, угличский, ярославский и др.), сметана некислая как приправа к блюдам, творог свежеприготовленный натуральный в виде

творожной пасты, творожных паровых или запеченных пудингов; отвар шиповника, чай натуральный, кофе чер-
ный некрепкий, кофе с молоком или сливками; масло сли-
вочное (не более 5—15 г на прием); хлеб пшеничный вче-
рашний, сухой бисквит, сухое печенье типа «Мария»,
1—2 раза в неделю ограниченное количество хорошо вы-
печенных несдобных булочек или пирогов с вареным мя-
сом, яйцами, яблоками, повидлом, ватрушки с творогом
(всего хлебобулочных изделий не более 200 г в день).

Исключаются. Острые закуски, пряности; консервы,
копчености, соленые блюда, овощи в сыром виде, а также
овощи, содержащие грубую растительную клетчатку
(брюква, репа, редис, белокочанная капуста, редька, ша-
вель, шпинат, лук, чеснок, свекла), грибы, бобовые (горох,
фасоль, чечевица), дыни, абрикосы, сливы, жареные блю-
да, черный хлеб, тугоплавкие жиры (бараний, говяжий,
свиное сало и др.), холодные блюда, газированные напит-
ки, молоко.

ПРИМЕРНОЕ СЕМИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Понедельник. 8 ч.: рыба отварная под бешамелью с карто-
фельным пюре — 100/200 г, чай с молоком — 200 г.

11 ч.: творог кальцинированный — 100 г.

14 ч.: суп на овощном бульоне с мелко нашинкованными
овощами — 400 г, рулет мясной паровой с протертой греч-
невой кашей — 100/200 г, кисель — 200 г.

17 ч.: ватрушка с творогом — 150 г, отвар шиповника —
200 г.

19 ч.: мясо отварное с морковным пюре — 55/200 г, чай —
200 г.

21 ч.: кефир — 200 г.

Вторник. 8 ч.: каша манная на воде ($\frac{1}{3}$ молока) — 300 г,
чай с молоком — 200 г.

11 ч.: отвар шиповника — 200 г.

14 ч.: мясной бульон с вермишелью — 400 г, котлеты паро-

вые с картофельным пюре — 110/200 г, яблочный кисель — 200 г.

17 ч.: сыр неострый — 30 г, чай — 200 г.

19 ч.: крупеник из гречневой каши с творогом паровой — 225 г, чай — 200 г.

21 ч.: кефир — 200 г.

Среда. 8 ч.: каша овсяная протертая на воде ($\frac{1}{3}$ молока) — 300 г, творог — 100 г, чай — 200 г.

11 ч.: отвар шиповника — 200 г.

14 ч.: суп на мясном бульоне с рисом и мелко нашинкованной морковью — 400 г, мясное суфле с картофельным пюре — 110/200 г, кисель фруктовый — 200 г.

17 ч.: сыр ярославский — 30 г, чай — 200 г.

19 ч.: каша рисовая протертая ($\frac{1}{3}$ молока) — 300 г, чай — 200 г.

21 ч.: кефир — 200 г.

Четверг. 8 ч.: рыба отварная с картофельным пюре — 85/150 г, каша рисовая на воде протертая — 300 г, чай — 200 г.

11 ч.: творог кальцинированный — 100 г.

14 ч.: сыр угличский — 30 г, суп перловый на мясном бульоне с протертой морковью — 400 г, рулет мясной с протертой гречневой кашей — 125 г, желе яблочное — 125 г.

17 ч.: омлет белковый — 110 г, отвар шиповника — 200 г.

19 ч.: мясо отварное с морковным пюре — 55—200 г, творог кальцинированный — 100 г, чай — 200 г.

21 ч.: кисель фруктовый — 200 г.

Пятница. 8 ч.: котлеты рыбные паровые с картофельным пюре — 100/200 г, чай — 200 г.

11 ч.: творог кальцинированный — 100 г.

14 ч.: суп-пюре из сборных овощей на мясном бульоне с гренками — 400 г, тефтели мясные с вермишелью — 110/200 г, мусс фруктовый — 125 г.

17 ч.: булочка — 150 г, кисель — 200 г.

19 ч.: пудинг маннй запеченный с протертым творогом

и сметаной — 150 г, котлеты морковные, поджаренные без муки, — 200 г, чай — 200 г.

21 ч.: кефир — 200 г.

Суббота. 8ч.: рыба отварная — 100 г, овощной салат с мясом — 55/150 г, чай — 200 г.

11 ч.: творог кальцинированный — 200 г.

14 ч.: борщ на мясном бульоне — 400 г, жареная курица с отварной вермишелью — 100/150 г, яблоки запеченные — 100 г.

17 ч.: отвар шиповника — 200 г.

19 ч.: голубцы с мясом и рисом — 250 г, чай — 200 г.

21 ч.: кефир — 200 г.

Воскресенье. 8 ч.: отварное мясо с гречневой кашей — 55/150 г, чай с молоком — 200 г.

11 ч.: сыр ярославский — 30 г, чай — 200 г.

14 ч.: суп-пюре из сборных овощей — 400 г, рубленый шницель с морковным пюре — 110/200 г, компот из свежих яблок — 200 г.

17 ч.: отвар шиповника — 200 г.

19 ч.: пудинг из творога — 210 г, чай — 200 г.

21 ч.: кефир — 200 г.

Ежедневно: хлеб белый — 200 г, сахар — 50 г, масло сливочное — 10 г.

ДИЕТА 4 в

Показания к назначению диеты. Острые заболевания кишечника в период выздоровления как переход к общей диете, хронические заболевания кишечника в период ремиссии (выздоровления), а также при сочетании этих заболеваний с поражением желудка, печени, желчевыводящих путей, поджелудочной железы.

Целевое назначение. Обеспечить полноценное питание и сохранение компенсации при хронических заболеваниях кишечника в стадии ремиссии, а также при вовлечении в патологический процесс желудка, печени, желчевыводящих

путей, поджелудочной железы, обеспечить процесс восстановления нарушенных функций органов пищеварения в период выздоровления при острых заболеваниях кишечника.

Общая характеристика. Диета физиологически полноценна по содержанию белков, жиров, углеводов, с некоторым ограничением поваренной соли, продуктов и блюд, механически и химически раздражающих слизистую и рецепторный аппарат желудочно-кишечного тракта, усиливающих двигательную функцию кишечника и бродильные процессы в нем, являющихся сильными стимуляторами желчеотделения, секреции желудка, поджелудочной железы.

Кулинарная обработка. Пища готовится в вареном, паровом, запеченном, тушеном виде, преимущественно не измельченная. Отличие диеты 4в от диеты 4б в том, что диета 4б протертая, а 4в — нет.

Химический состав. Белки — 120 г, жиры — 100 г, углеводы — 400—500 г; 3000—3500 ккал; витамины: С — 100 мг, В₁ и В₂ — по 4 мг, А — 2 мг, РР — 30 мг; кальций — 0,9 г, фосфор — 1,6 г, железо — 15 мг; поваренная соль — 8—10 г; свободная жидкость — 1,5 л.

Режим питания. Желательно дробный (не реже 4 раз в день) прием пищи. Температура горячих блюд 55—60°, холодных — не ниже 15°С.

Перечень рекомендуемых продуктов и блюд. Те же продукты и блюда, что и в диете 4б, но без предварительного измельчения.

Запрещаются. Острые закуски, пряности, копчености, консервы, очень соленые блюда, капуста белокочанная, зеленый горошек, фасоль, репа, редька, редис, шавель, шпинат, лук, чеснок, грибы, абрикосы, дыни, арбузы, черный хлеб, жареные блюда, тугоплавкие жиры (говяжий, свиной, бараний), холодные блюда, газированные напитки, молоко в натуральном виде, молочнокислые продукты кислотностью выше 90° по Тернеру.

ПРИМЕРНОЕ СЕМИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Понедельник. 8 ч.: каша рисовая на молоке — 300 г, омлет белковый — 110 г, чай с молоком — 200 г.

11 ч.: творог кальцинированный — 100 г.

14 ч.: суп на мясном бульоне с овощами — 400 г, мясо отварное с отварным рисом — 55/150 г, яблоки свежие — 100 г.

17 ч.: отвар шиповника — 200 г.

19 ч.: творожный пудинг запеченный — 150 г, рулет мясной паровой с тушеной морковью — 125/200 г, чай — 200 г.

21 ч.: кефир — 200 г.

Вторник. 8 ч.: каша гречневая рассыпчатая — 300 г, масло сливочное — 10 г, чай — 200 г.

11 ч.: отвар шиповника — 200 г.

14 ч.: суп рыбный с картофелем и рисом — 400 г, рыба отварная с картофельным пюре — 100/200 г, кисель вишневый — 200 г.

17 ч.: творог кальцинированный — 100 г.

19 ч.: запеканка из вермишели с отварным мясом — 200 г, чай — 200 г.

21 ч.: кефир — 200 г.

Среда. 8 ч.: омлет паровой белковый — 200 г, каша гречневая рассыпчатая — 300 г, масло сливочное — 10 г, чай — 200 г.

11 ч.: сыр ярославский — 40 г, настой шиповника — 200 г.

14 ч.: суп на мясном бульоне с овощами — 400 г, отварное мясо с рисом — 55—150 г, яблоки свежие — 100 г.

17 ч.: бисквитный рулет с фруктовой начинкой — 100 г, чай — 200 г.

19 ч.: мясо отварное с кашей геркулесовой — 55/300 г, чай — 200 г.

21 ч.: кефир — 200 г.

Четверг. 8 ч.: отварное мясо с рассыпчатой рисовой кашей — 55/150 г, масло сливочное — 100 г, кофе с молоком — 200 г.

11 ч.: сыр российский — 40 г, чай — 200 г.

14 ч.: лапша на курином бульоне — 400 г, отварная кура с морковным пюре — 100/200 г, компот из сухофруктов — 200 г.

17 ч.: настой шиповника — 200 г.

19 ч.: рыба отварная с картофельным пюре — 100/200 г, пирожок с мясом и яйцом — 100 г, чай — 200 г.

21 ч.: кефир — 200 г.

Пятница. 8 ч.: сельдь натуральная с гречневой рассыпчатой кашей — 30/200 г, чай — 200 г.

11 ч.: рулет мясной, фаршированный омлетом, — 125 г.

14 ч.: суп рисовый на мясном бульоне с овощами — 400 г, шницель рубленый с отварной вермишелью — 120/200 г, мусс яблочный — 125 г.

17 ч.: отвар шиповника — 200 г.

19 ч.: пудинг творожный — 220 г, котлеты картофельные — 200 г, чай — 200 г.

21 ч.: кефир — 200 г.

Суббота. 8 ч.: творог протертый с молоком — 100 г, омлет белковый — 110 г, чай — 200 г.

11 ч.: сыр голландский — 30 г.

14 ч.: суп из сборных овощей вегетарианский — 400 г, рагу из мяса с овощами — 65/240 г, компот яблочный — 200 г.

17 ч.: отвар шиповника — 200 г.

19 ч.: мясо отварное с картофельными котлетами — 55/200 г, чай — 200 г.

21 ч.: кефир — 200 г.

Воскресенье. 8 ч.: омлет белковый паровой — 110 г, гречневая каша — 300 г, кофе с молоком — 200 г.

11 ч.: яблоки печеные — 100 г.

14 ч.: уха с гренками — 400 г, тефтели из мяса с рисом — 220 г, клюквенный мусс — 125 г.

17 ч.: сухое печенье — 50 г, отвар шиповника — 200 г.

19 ч.: лапша с тертым сыром — 30/150 г, пюре из моркови с яблоками — 200 г, чай с лимоном — 200 г.

21 ч.: кефир — 200 г.

Ежедневно: хлеб белый вчерашний — 400 г, сахар — 50 г, масло сливочное — 30 г.

Лечебное питание при острой бактериальной дизентерии

Дизентерия — острое инфекционное заболевание, вызываемое одним из возбудителей рода шигелл, характеризующееся явлениями общей интоксикации и поражением толстого кишечника. Возбудители дизентерии — бактерии из семейства кишечных или дизентерийные палочки. Заражение дизентерией происходит в результате попадания в организм дизентерийной палочки через зараженные пищевые продукты, воду и руки, загрязненные выделениями больных дизентерией и бактерионосителями. Большое значение в распространении инфекции имеют мухи.

Инкубационный (скрытый) период при дизентерии продолжается обычно от двух до пяти дней, иногда до 12 ч. Клиническая картина при этом заболевании чрезвычайно разнообразна и зависит от реактивности (сопротивляемости) организма, сопутствующих заболеваний, свойств возбудителя болезни. При типичной картине заболевание начинается остро: с озноба, лихорадки, повышения температуры тела, слабости, головной боли, мышечных и суставных болей. Появляются схваткообразные боли в животе и слизисто-кровавый зловонный понос до 20 и более раз в сутки. В тяжелых случаях больные не сходят с судна, и число дефекаций невозможно сосчитать. Иногда наблюдается рвота. При дизентерии преимущественно поражается толстый кишечник (прямая, сигмовидная, нисходящая кишка) с гиперемией (покраснением), отеком, некро-

зом, изъязвлением слизистой оболочки. Незаживающие язвы приводят к развитию хронического язвенного колита с рубцовыми изменениями кишечника и нарушением его функций.

При лечении дизентерии назначают лекарственные средства, воздействующие на возбудителя и вызванную им интоксикацию: сульфаниламиды (сульфадимезин, фталазол, сульгин, фуразонал и др.), антибиотики (тетрациклин, биомидин, левомицетин, синтомицин, тетрациклин), витамины В₁, В₂, С, сердечно-сосудистые средства, микроклизмы из отвара ромашки с антипиринном, масляные и крахмальные микроклизмы. Немаловажное значение в лечении острой дизентерии играет и лечебное питание.

В острый период болезни секреция поджелудочной железы, желудка, кишечника угнетена. Это учитывают при назначении диеты. В первые 2—3 дня болезни разрешается только 6—8 стаканов крепкого горячего чая (танин, содержащийся в чае, обладает вяжущим свойством, кофеин чая тонизирует сосудистую систему). С 3—4-го дня болезни больного переводят на диету 4. Иногда хороший эффект дает назначение на 1—2 дня яблочной диеты: 1,5 кг спелых яблок кисло-сладких сортов, очищенных от кожуры, семечек, натертых на мелкой терке, на 5—6 приемов по 200—300 г. Если в течение 5 дней пребывания на диете 4 больной чувствует себя хорошо, ему назначают диету 4б, где рацион значительно расширен.

После нормализации стула больного переводят на диету 4в, приближенную к рациональному питанию, на которой больной находится до полного восстановления слизистой оболочки кишечника. Срок пребывания больного на диете 4в зависит от его самочувствия и степени восстановления функций желудочно-кишечного тракта. В этот период следует избегать пищи, богатой грубой растительной клетчаткой и эфирными маслами (редька, капуста, лук, чеснок, репа, редис и т. п.), тугоплавких жиров (говяжьего, свиного, бараньего), молока, копченостей,

соленостей, пирожных и тортов, газированных и холодных напитков, мороженого.

Переход на рациональное питание должен быть постепенным, до исчезновения симптомов клинического и морфологического поражения слизистой оболочки кишечника.

Лечебное питание для больных с острым гастроэнтероколитом (при пищевой токсикоинфекции)

Острый гастроэнтероколит развивается вследствие потребления недоброкачественных продуктов питания: мяса, рыбы, яиц, молока, творога, сыра, заливных блюд, изделий из субпродуктов (печеночных паштетов, ливерной колбасы, холодца, студня и др.), обсемененных патогенной микрофлорой. Поступление в организм человека с одним из этих продуктов массивных доз живых возбудителей (сальмонеллы, протей, стрептококки) вызывает острый токсический гастроэнтероколит, или пищевую токсикоинфекцию. Заболевание протекает в легкой, средней или тяжелой форме. Инкубационный (скрытый) период токсикоинфекции длится от 3 до 24 ч. В это время отмечаются общее неудовлетворительное самочувствие, недомогание, разбитость, отвращение к пище, тошнота, сильные схваткообразные боли по всему животу, урчание и газообразование, понос с большим количеством слизи, иногда с примесью крови, рвота. Температура тела обычно повышается. Могут быть поражены почки, печень, нервная система и другие органы.

Лечение больных должно быть комплексным: раннее промывание желудка, солевые слабительные, покой, согревающие компрессы, антибиотики широкого спектра, 5%-ная глюкоза внутривенно, антиспастические средства

(атропин, платифиллин, папаверин), сердечные средства, витамины С, РР, В₁, В₂, В₆, В₁₂.

Важную роль в лечении играет лечебное питание. Цель диеты — быстрое выведение из организма микробов и токсических веществ. В первый день пить дают через каждые 2—2,5 ч. Жидкость нужна для быстреего выведения токсинов из организма, борьбы с обезвоживанием организма после рвоты и поносов. Диета постепенно расширяется за счет продуктов, не вызывающих секрецию пищеварительных соков, не раздражающих кишечник и не вызывающих его перистальтику (сокращение). Назначают слизистые отвары из рисовой, овсяной круп, отвары из ягод шиповника, черемухи, черники, черной смородины, обладающие вяжущими свойствами, а также продукты, химически и механически не раздражающие слизистую оболочку: творог кальцинированный протертый, бульон с фрикадельками, котлеты мясные паровые, рыбу отварную, яйца всмятку, пудинги.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ БОЛЬНЫХ ОСТРЫМ ГАСТРОЭНТЕРОКОЛИТОМ НА ТРИ ДНЯ (по И. С. Савощенко, 1971)

1-й день. В течение суток больному дают 6—8 стаканов крепкого горячего не очень сладкого чая.

2-й день. 8 ч. 30 мин.: слегка подслащенный отвар шиповника в теплом виде — 200 г.

10 ч.: теплый рисовый отвар — 200 г.

11 ч. 30 мин.: теплый отвар из ягод черемухи — 200 г.

13 ч.: теплый черничный кисель — 200 г.

16 ч.: крепкий не очень сладкий горячий чай — 200 г.

18 ч.: кисель из сухих ягод черной смородины — 200 г.

19 ч. 30 мин.: рисовый отвар — 200 г.

21 ч.: отвар шиповника в теплом виде — 200 г.

3-й день. 8 ч.: мясное пюре с протертой рисовой кашей — 65/200 г, чай — 200 г.

11 ч.: бульон с фрикадельками — 400 г, котлеты мясные паровые — 110 г, желе из черничного сока — 70 г.

17 ч.: яйцо всмятку — 1 шт., отвар шиповника — 200 г.

19 ч.: пудинг манный с фруктовой подливкой — 200 г, рыба отварная — 85 г.

22 ч.: кисель из черники — 200 г.

На весь день: хлеб белый — 150 г.

При благоприятном течении болезни с четвертого дня назначают диету 4, с восьмого или десятого дня больного переводят на диету 4б, при исчезновении всех симптомов заболевания — на диету 4в. Блюда и продукты всех рационов должны содержать достаточное количество полноценных белков животного происхождения (мясо, рыба, творог) в хорошо усвояемой форме (бульон, суфле, котлеты).

Лечебное питание при заболеваниях печени и желчевыводящих путей. Пятые диеты

Гепатит эпидемический (болезнь Боткина) — острое заболевание, вызываемое фильтрующимся вирусом, характеризующееся поражением печени, пищеварительного тракта, почек, нервной системы и других органов с развитием желтухи. На инфекционный характер заболевания обратил внимание в 1888 году С. П. Боткин. Источником заболевания — больной человек. Вирус выделяется во внешнюю среду с испражнениями больного. Заражение инфекционным гепатитом происходит через инфицированную воду, пищу, загрязненные руки или парентеральным

путем (медицинский инструментарий, переливаемая кровь). В переносе инфекции большое значение имеют мухи.

В преджелтушном периоде появляются общая слабость, недомогание, разбитость, потливость, отсутствие аппетита, тошнота, отрыжка, задержка стула или понос, боли и припухлость суставов, субфебрильная температура, повышение активности сывороточных ферментов крови альдолазы и трансаминаз. Желтуха нарастает в течение нескольких дней, становясь все более интенсивной: обесцвечивается кал, моча становится темно-желтого цвета, нарастают слабость, потливость, нарушается сон, появляется кожный зуд.

Лечение строго индивидуально. В комплексной терапии при постельном режиме предусмотрено назначение витаминов В₁, В₂, В₁₂, С, РР, К, глюкозы, лекарственных средств, улучшающих отток желчи (желчегонные, спазмолитики).

Холецистит — воспаление желчного пузыря. Причиной холецистита чаще всего является инфекция (стрептококки, стафилококки, кишечная и парокишечная палочка, вирус эпидемического гепатита и др.), а также глистная инвазия, простейшие. Обязательное условие развития холецистита — застой желчи в желчном пузыре. Развитию холецистита способствуют нерегулярное питание (большие интервалы между приемами пищи), неполноценное питание (недостаток в рационе витаминов А, С, группы В, обильная еда на ночь, потребление острой и жирной пищи, алкогольных напитков), малоподвижный образ жизни, сопутствующие хронические заболевания и инфекции в организме (гастрит, энтерит, колит, тонзиллит, кариозные зубы), желчнокаменная болезнь, нервно-психические перенапряжения и т. д.

Острый холецистит начинается внезапно жестокими болями в области правого подреберья, эпигастрия, возле пупка и их иррадиацией в правое плечо, лопатку, шею. Больные отмечают тошноту, рвоту желчью, озноб с повышением температуры тела. Нередко неприятные и болевые

ощущения обостряются в связи с физической нагрузкой, работой в наклонном положении и при езде.

При остром (гнойном и гангренозном) холецистите показано хирургическое лечение, но на 1—2 дня назначаются голод, антибиотики широкого спектра. При хроническом холецистите показаны антимикробное лечение антибиотиками широкого спектра, дуоденальное и слепое зондирование, желчегонные средства (аллохол, холагол, холосас, холензим, никодин, оксафенамид, отвар цветов бессмертника, настой шиповника), препараты белладонны (атропин, платифиллин, новокаиновые блокады), физиотерапевтические процедуры (УВЧ, диатермия, индуктотермия, парафиновые, озокеритовые и грязевые аппликации на область печени, сероводородные и родоновые ванны). Вне обострения рекомендовано направление на санаторно-курортное лечение в Железноводск, Ессентуки, Пятигорск, Трускавец, Моршин, Боржоми, Джермук, Березовские Минеральные Воды, Карловы Вары, Друскининкай, Усть-Качку и другие гастроэнтерологические санатории.

Непременным условием лечения в комплексной терапии является назначение пятых диет.

Желчнокаменная болезнь — заболевание, характеризующееся образованием камней в желчном пузыре и желчных протоках вследствие застоя желчи, нарушения обмена веществ и инфекции.

Застой желчи возникает при малоподвижном образе жизни, редких приемах пищи, при анатомических изменениях в желчевыводящих путях (рубцовые изменения, сдавления). Огромное значение имеет нарушение коллоидного равновесия между содержанием в желчи желчных кислот и холестерина, что приводит вначале к отложению холестерина, его эфиров и жирных кислот в стенки желчного пузыря, затем — к формированию камней. Инфекция способствует камнеобразованию, т. к. материалом для камня служат холестерин и распадающийся эпителий пузыря.

При воспалительном процессе в желчном пузыре, при

передвижении камней по желчным ходам возникает приступ желчной (печеночной) колики. Острая боль в правом подреберье или под мочевидным отростком возникает при физической нагрузке, езде, работе в наклон, погрешностях в еде (переедание, злоупотребление алкоголем, острой и жирной пищей, пряностями). Раздирающая, режущая боль иррадирует в правую лопатку, подлопаточную область, плечо, шею. Боль может провоцировать приступ стенокардии, вызывать болевой шок. Больные при этом непрерывно мечутся, кричат, стонут, покрываются потом.

Течение желчнокаменной болезни разнообразно по тяжести и частоте приступов и осложнений. Болезнь, не осложненная инфекцией и обтурацией (закупоркой) желчевыводящих путей, может больше не беспокоить больного в течение всей его дальнейшей жизни. Но подобное случается редко. Приступы повторяются 2—3 раза в год или следуют один за другим с небольшими промежутками. При выходе камня средней величины из желчного пузыря под влиянием лечения или спонтанно может произойти выздоровление. При желчнокаменной болезни возможны осложнения: перфорация желчного пузыря и желчный перитонит, развитие острого панкреатита, перихолецистита, холемии, холестатического цирроза печени и др. Заболевание нередко сопровождается желтухой.

Желчнокаменная болезнь подлежит консервативному или оперативному лечению. Купирование приступов желчной колики начинают с антиспастических и наркотических средств (атропин, платифиллин, метацин, но-шпа, промедол, омнопон), новокаиновых блокад. Больному назначают нитроглицерин для устранения рефлекторной стенокардии, общие горячие ванны, грелки на область правого подреберья, желчегонные средства, минеральные воды (разрешенные при лечении холецистита). Оперативное лечение показано при частых, мучительных приступах желчной колики для профилактики осложнений.

Диетотерапия при болезнях печени и желчных путей

должна быть направлена на повышение функциональной способности печени путем стимуляции желчевыделительных, белково-синтезирующих, ферментативных и других процессов в печени. Содержание в рационе белков, углеводов, витаминов, минеральных веществ должно быть в пределах физиологической нормы. Необходимо некоторое ограничение жиров и поваренной соли.

Белковые продукты, особенно богатые липотропными веществами (метионином, лецитином, холином, бетаином, инозитом), обеспечивают нормальный синтез гормонов, ферментов, регенеративные процессы в печени, предупреждают жировую дистрофию, некроз и цирроз. Целесообразно в рацион больных включать продукты, богатые незаменимыми аминокислотами и липотропными факторами: творог, мясо, рыбу, яичный белок, простоквашу, овсяную и гречневую крупы. В рацион включают достаточное количество углеводов: овощи, фрукты, овощные и фруктово-ягодные соки, компоты, кисели, сахар, варенье, мед. Ограничение легкорастворимых углеводов, особенно сахара, меда, варенья, необходимо при сопутствующем сахарном диабете, ожирении, аллергических заболеваниях.

Развивающиеся при заболевании печени явления полигипоавитаминоза требуют обогащения рациона витаминами. Витамин С необходим для окислительно-восстановительных процессов в организме, снижения содержания уровня холестерина в крови, повышения защитных сил организма, дезинтоксикационных свойств печени, синтеза гликогена, стимулирования желчеотделения. Источники витамина С — овощи, фрукты, ягоды.

Витамин Р (рутин) совместно с аскорбиновой кислотой укрепляет сосудистую стенку, активизирует многие ферменты, улучшает обмен микроэлементов, накопление гликогена в печени. Рутин содержится в тех же продуктах, что и витамин С, но особенно много его в черной смородине, апельсинах, лимонах, мандаринах, вишне, сливе, шиповнике, зеленом чае.

Витамин В₁ участвует в углеводном, белковом, жировом, пигментном обменах, антитоксической функции печени, нормализации деятельности центральной нервной системы. Источник витамина В₁ (тиамина) — мука грубого помола, овсяная и гречневая крупы, мясо, почки, печень, дрожжи.

Витамин В₆ (пиридоксин) необходим для синтеза желчных кислот, ряда обменных и ферментативных процессов, а также желчеотделения, тормоза развития атеросклероза, нормализации деятельности центральной нервной системы. Источник пиридоксина — мясо, рыба, субпродукты, дрожжи.

Витамин В₁₂ (цианокобаламин) и фолиевая кислота необходимы для нормальной деятельности ферментных систем, синтеза холина, метионина. Источники витамина В₁₂ — печень, почки, мясо, творог, молоко. Источник фолиевой кислоты — листовая зелень, зеленый горошек, морковь, капуста, картофель, печень, почки, дрожжи.

Витамин А участвует в окислительно-восстановительных процессах печени, синтезе ряда ферментов и гормонов, препятствует образованию желчных камней, способствует регенерации эпителия желчных ходов и нормальному их функционированию, накоплению гликогена в печени. Витамин А (ретинол) содержится в моркови, абрикосах, персиках, облепихе, апельсинах, мандаринах, лимонах, помидорах, тыкве, шиповнике, молоке, масле.

Витамин (фактор) F усиливает липотропное действие, снижает уровень холестерина в крови, усиливает желчеотделение. Источник витамина F — растительные масла.

Жиры обладают высокими вкусовыми качествами, являются источниками энергии, способствуют усвоению жирорастворимых витаминов, стимулируют желчеотделение. Однако необходимо помнить, что тугоплавкие жиры (свиной, говяжий, бараний, гусиный, утиный и т. п.) богаты холестерином, плохо усваиваются, способны вызывать приступы печеночной колики, поэтому должны быть резко

ограничены. В то же время растительные жиры (подсолнечное, оливковое, кукурузное масла) не содержат холестерина, богаты ненасыщенными жирными кислотами, обладающими липотропными свойствами, хорошо эмульгируются и легко усваиваются, стимулируют желчеотделение.

Ограничение в рационе поваренной соли до 8—10 г способствует лучшему усвоению организмом кальция, который оказывает противовоспалительное действие.

В пятих диетах должно содержаться достаточное количество всех необходимых организму минеральных солей и микроэлементов (кальций, фосфор, магний, калий, галлий, цинк, кобальт, никель и др.), т. к. они обладают физиологической активностью, входят в состав гормонов, ферментов, витаминов и являются в организме регуляторами и биокатализаторами обменных процессов.

При всех заболеваниях печени категорически противопоказано употребление алкогольных напитков, а также острых, соленых, копченых, маринованных, жареных, жирных блюд и продуктов, вызывающих секрецию желудка, поджелудочной железы, максимально перегружающих функционально неполноценную печень.

В остром периоде заболевания назначается диета 5а с переводом больного в дальнейшем на более расширенную диету.

ДИЕТА 5а

Показания к назначению диеты. Острые гепатиты (болезнь Боткина) и холециститы в начальной стадии заболевания, обострения хронических гепатитов, холециститов и желчнокаменной болезни; различные заболевания, сопровождающиеся нарушением функции печени и желчных путей при наличии сопутствующих выраженных воспалительных процессов в желудке и кишечнике.

Целевое назначение. Обеспечить полноценное питание

в условиях выраженных нарушений функциональной способности печени и желчевыводящих путей, восстановления этих функций, накопления гликогена в печени.

Общая характеристика. Диета физиологически полноценная по калорийности с нормальным содержанием белков и углеводов, умеренным содержанием жиров, поваренной соли, исключением продуктов и блюд, являющихся сильными стимуляторами желчеотделения, секреции желудка и поджелудочной железы, веществ, раздражающих печень (органические кислоты, экстрактивные вещества, эфирные масла, холестерин, пурины, жареные блюда), усиливающих процессы брожения и гниения в кишечнике. Рацион обогащен липотропными веществами (холин, метионин, лецитин) с ограничением грубой клетчатки.

Кулинарная обработка. Все блюда готовятся в вареном виде или на пару. Пища в основном протертая.

Химический состав. Белки — 100 г, жиры — 70—80 г (в том числе растительные 15—20 г), углеводы — 350—450 г; 2500—3000 ккал; витамины: С — 100 мг, В₁ и В₂ — по 4 мг, РР — 15 мг, А — 2 мг; кальций — 0,8 г, фосфор — 1,6 г, магний — 0,5 г, железо — 15 мг; поваренная соль — 8—10 г; свободная жидкость — 1,5—2 л.

Режим питания. Дробное питание (5—6 раз в день). Температура горячих блюд 57—62° С, холодных — не ниже 15° С.

Перечень рекомендуемых продуктов и блюд. Хлеб пшеничный, выпечки предыдущего дня, сухое печенье типа «Мария», сухой белковый бисквит, 1—2 раза в неделю ограниченное количество хорошо выпеченных несдобных булочек или пирогов с вареным мясом, рисом, рыбой, вареньем, джемом, яблоками, ватрушки с творогом; супы на слизистом отваре, протертые, суп-пюре с протертыми овощами и крупами с добавлением яично-молочной смеси, молока, сливочного масла; мясо, птица, рыба нежирных сортов; овощи (картофель, морковь, свекла, цветная капуста, ка-

бачки, тыква) в вареном и протертом виде (суфле, пюре, запеканки); каши на воде или каши молочные из различных круп (кроме пшеничной и перловой) в протертом виде; пудинги, крупеники из протертых каш, отварная вермишель; белковые омлеты паровые, снежки, меринги; цельные яйца — только в блюда не более 1 шт. в день; кисели, желе, муссы, суфле, протертые компоты из сухих и свежих сладких сортов ягод; фруктов; печеные яблоки, груши; мармелад, пастила, зефир, сливочная карамель, варенье и джемы из сладких сортов ягод и фруктов; соки ягодные и фруктовые (клубничный, вишневый, яблочный) пополам с водой и сахаром; молоко в натуральном виде и в блюдах, молочнокислые продукты кислотностью не более 90° по Тернеру (простокваша, кефир, ряженка, ацидофилин и др.); творог свежеприготовленный в натуральном виде и в блюдах (суфле, запеканки, пудинги, крупеники, вареники и др.), сметана и сливки; некрепкий чай и кофе с молоком и без молока, отвар шиповника; масло сливочное несоленое, соевое, оливковое, растительное рафинированное в натуральном виде.

Запрещаются. Жирные сорта мяса, птицы, рыбы; жареное, тушеное и кусковое мясо, консервы, колбасы, субпродукты (печень, почки, мозги), копчености, рыбная икра; животные жиры, гидрожир, комбижир; жирный и повышенной кислотности творог, соленый и острый сыр; свежий и ржаной хлеб, изделия из сдобного и слоеного теста; кремовые изделия; бобовые, макароны, пшено, перловая крупа, рассыпчатые каши; мясные, рыбные, грибные бульоны, супы из непротертых овощей и круп; шоколад; мороженое; халва; какао, черный кофе, газированные напитки, алкоголь, пиво; холодные закуски, грибы, соленья, маринады; овощи с грубой растительной клетчаткой и богатые эфирными маслами (лук, чеснок, редька и т. д.); очень холодные или очень горячие блюда.

ПРИМЕРНОЕ СЕМИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Понедельник. 8 ч.: каша овсяная молочная протертая— 300 г, пудинг творожный паровой— 150 г, чай с молоком— 200 г.

11 ч.: котлеты морковно-творожные паровые— 200 г.

14 ч.: суп фруктовый протертый— 400 г, кнели куриные паровые с рисовой вязкой кашей— 100/200 г, кисель— 200 г.

17 ч.: сухой бисквит— 100 г, чай с молоком— 200 г.

19 ч.: каша манная молочная— 300 г, омлет белковый паровой— 110 г, компот— 200 г.

21 ч.: молоко— 200 г.

Вторник. 8 ч.: пюре из чернослива— 50 г, рыба отварная с картофельным пюре— 100/200 г, чай с молоком— 200 г.

11 ч.: рулет свекольно-творожный с яблоками и сметаной паровой— 200 г.

14 ч.: суп рисовый вегетарианский с отварными фрикадельками— 400 г, суфле из белипа с картофельным пюре— 110/200 г, компот протертый— 200 г.

17 ч.: сухари— 50 г, отвар шиповника— 200 г.

19 ч.: пудинг рисово-творожный с вареньем паровой— 200 г, шницель мясной с гречневой кашей паровой— 100/150 г, чай— 200 г.

21 ч.: кефир— 200 г.

Среда. 8 ч.: каша рисовая протертая— 300 г, суфле рыбное паровое со свекольно-картофельным пюре— 110/100/100 г, чай с молоком— 200 г.

11 ч.: творог протертый кальцинированный— 100 г.

14 ч.: суп овсяный протертый— 400 г, котлеты мясные паровые с картофельно-морковным пюре— 100/200 г, желе из виноградного сока— 125 г.

17 ч.: булочка черствая— 100 г, чай— 200 г.

19 ч.: суфле мясное паровое с гречневой вязкой протертой кашей— 110/150 г, чай с молоком— 200 г.

21 ч.: молоко— 200 г.

Четверг. 8 ч.: сырники паровые со сметаной — 150 г, каша овсяная молочная протертая — 300 г, чай с молоком — 200 г.

11 ч.: биточки из моркови и творога со сметаной — 200 г.

14 ч.: суп-пюре картофельный вегетарианский с отварными фрикадельками — 400 г, рыба отварная с морковно-свекольным пюре — 150/200 г, кисель — 200 г.

17 ч.: ватрушка с джемом черствая — 100 г, чай — 200 г.

19 ч.: рулет картофельный с отварным мясом запеченный — 300 г, омлет белковый с морковным пюре — 110/200 г, чай — 200 г.

21 ч.: молоко — 200 г.

Пятница. 8 ч.: котлета мясная паровая с вязкой гречневой кашей — 110/150 г, сок морковный — 200 г.

11 ч.: пудинг творожный со сметаной — 200 г.

14 ч.: суп-пюре овощной вегетарианский — 400 г, кура отварная с вязким рисом — 100/150 г, компот из свежих яблок протертый — 200 г.

17 ч.: печенье — 50 г, чай — 200 г.

19 ч.: котлета мясная паровая с кашей геркулесовой протертой — 110/150 г, творог кальцинированный — 100 г, чай с молоком — 200 г.

21 ч.: кефир — 200 г.

Суббота. 8 ч.: рыба отварная с картофельно-морковным пюре — 100/50 г, каша манная молочная — 300 г, чай — 200 г.

11 ч.: творог кальцинированный — 100 г.

14 ч.: суп-крем гречневый — 400 г, суфле мясное паровое с морковно-свекольным пюре — 110/100/100 г, кисель фруктовый — 200 г.

17 ч.: булочка черствая — 100 г, чай — 200 г.

19 ч.: зразы творожные, фаршированные фруктами — 200 г, рыба отварная с картофельным пюре — 150/200 г, чай с молоком — 200 г.

21 ч.: кефир — 200 г.

Воскресенье. 8 ч.: омлет белковый с тертым сыром — 150 г,

каша рисовая молочная протертая — 300 г, чай с молоком — 200 г.

11 ч.: запеканка творожная с изюмом и сметаной — 200 г.

14 ч.: суп овощной вегетарианский с фрикадельками — 400 г, пюре из отварного мяса с картофельным пюре — 100/200 г, компот протертый — 200 г.

17 ч.: печенье — 50 г, чай — 200 г.

19 ч.: тефтели рыбные с гречневой вязкой кашей — 110/150 г, кисель — 200 г.

21 ч.: кефир — 200 г.

Ежедневно: пшеничный хлеб — 300 г.

ДИЕТА 5

Показания к назначению диеты. Хронические гепатиты доброкачественного и прогрессирующего течения с резко выраженными признаками функциональной недостаточности печени в стадии компенсации; хронические холециститы, воспалительные поражения желчевыводящих путей (холангиты, холангиогепатиты и т. д.), желчнокаменная болезнь; острые гепатиты и холециститы в период выздоровления (как переход к общему питанию).

Целевое назначение. Обеспечить полноценное питание, создать условия максимального щажения поврежденной печени, способствовать восстановлению нарушенных ферментативных, белково-синтезирующих, желчевыделительных процессов в печени, нормализации холестерина и жирового обменов, накоплению гликогена и т. п., создать условия, благоприятные для нормализации функционального состояния органов, вовлекаемых в патологический процесс при заболеваниях печени (органов желудочно-кишечного тракта).

Общая характеристика. Диета физиологически полноценная. Количество белков, жиров, углеводов и калорийность определяются физиологическими потребностями организма. Исключаются сильные стимуляторы секреции

желудка, поджелудочной железы (экстрактивные вещества, продукты, богатые эфирными маслами, жареные блюда, продукты неполного расщепления жиров — акролеины, альдегиды, тугоплавкие жиры, богатые холестерином, пуринами, продукты, богатые щавелевой кислотой). Рацион обогащается липотропными веществами (метионин, лецитин, холин), клетчаткой.

Кулинарная обработка. Все блюда готовятся в вареном виде или на пару, овощные и крупяные можно запекать в духовом шкафу (мясные и рыбные блюда можно запекать после отваривания). Пища готовится преимущественно в измельченном виде.

Химический состав. Белки — 100—110 г, жиры — 80—100 г (60% животных), углеводы — 400—450 г; 2800—3000 ккал; витамины: С — до 150—200 мг, А — 3 мг, В₁, В₂ — по 5—6 мг, РР — 50—60 мг; поваренная соль — 8—10 г; свободная жидкость — 1,5—2 л.

Режим питания. Дробный (4—6 раз в день).

Перечень рекомендуемых продуктов и блюд. Супы на овощном отваре с различными крупами и овощами (кроме запрещенных), супы молочные, фруктовые, вегетарианские борщи и свекольники (муку и овощи для заправки супов не поджаривают, а подсушивают); мясные, рыбные, куриные блюда — отварные или паровые, куском или в виде рубки; блюда и гарниры из овощей в сыром или вареном виде; различные рассыпчатые каши (кроме пшенной) на воде и с добавлением молока; паровые и запеченные пудинги, крупеники, отварная вермишель, мелко нарубленные макароны; сладкие сорта ягод и фруктов и блюда из них; сахар, мармелад, зефир, пастила, сливочная карамель, ирис, варенье, джемы из сладких сортов ягод и фруктов, сухофрукты; паровые и запеченные белковые омлеты (2—3 раза в неделю); молоко пресное, кислые молочные напитки, свежий творог в натуральном виде и в блюдах (суфле, запеканки, крупеники, ватрушки, ленивые вареники); небольшое количество укропа, петрушки,

лаврового листа, корицы, гвоздики, ванили; соусы: молочный (бешамель), фруктовые, овощные, сметанные (без пассеровки); масло сливочное (не жарить, а добавлять в блюда); чай, кофе с молоком, фруктовые, ягодные, овощные соки, отвары шиповника и пшеничных отрубей; хлеб черствый пшеничный и ржаной, сухое печенье типа «Мария», сухарики, сухой бисквит, 1—2 раза в неделю ограниченное количество хорошо выпеченных булочек или пирогов (без добавления в тесто масла) с мясом, рисом, рыбой, вареньем, джемом, яблоками, ватрушки с творогом.

Запрещаются. Очень холодная или горячая пища; мясные, рыбные, грибные бульоны, зеленые щи; жирные сорта мяса, птицы, рыбы; тугоплавкие жиры (говяжий, свиной, бараний, гусиный, комбинированный); жареные блюда, оладьи, блины, свежее выпеченный хлеб, изделия из сырого и слоеного теста; кремовые изделия, яичные желтки; консервы, колбасы, копчености; горчица, перец, хрен, уксусная эссенция, лук, чеснок, шпинат, щавель, редис, горох, бобы, репа; маринады, соленья, квашенья; грибы, какао, кофе натуральный; клюква; мороженое; пиво, спиртные напитки.

ПРИМЕРНОЕ СЕМИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Понедельник. 8 ч.: творог с молоком — 75 г, каша гречневая рассыпчатая с маслом — 160 г, чай с молоком — 200 г.

14 ч.: суп из сборных овощей вегетарианский — 400 г, лапшевник с вареным мясом — 250 г, кисель яблочный — 200 г.

19 ч.: рыба отварная с картофельным пюре (соус белый) — 75/150 г, чай — 200 г.

21 ч.: кефир — 200 г.

Вторник. 8 ч.: рыба отварная с картофельным пюре — 75/150 г, каша геркулесовая молочная — 200 г, чай с молоком — 200 г.

14 ч.: суп молочный с вермишелью — 400 г, мясо отварное с овощами — 50/150 г, компот из сухих фруктов — 200 г.

19 ч.: крупеник — 300 г, чай — 200 г.

21 ч.: кефир — 200 г.

Среда. 8 ч.: сыр плавленый — 40 г, макароны отварные с маслом — 200 г, чай с молоком — 200 г.

14 ч.: борщ вегетарианский со сметаной — 400 г, мясо отварное с картофельно-морковным пюре — 50/150 г, компот из сухих фруктов — 200 г.

19 ч.: котлеты мясные паровые с перловой кашей — 100/150 г, чай — 200 г.

21 ч.: кефир — 200 г.

Четверг. 8 ч.: творог с молоком — 75 г, каша пшеничная молочная — 200 г, чай с молоком — 200 г.

14 ч.: суп картофельный с геркулесом — 400 г, голубцы с отварным мясом и рисом — 100/300 г, кисель яблочный — 200 г.

19 ч.: макароны с мясом — 260 г, чай — 200 г.

21 ч.: кефир — 200 г.

Пятница. 8 ч.: рыба отварная с картофельным пюре (соус белый) — 75/150 г, чай — 200 г.

14 ч.: щи из овощей, капусты с картофелем вегетарианские — 400 г, котлеты мясные паровые с вермишелью — 100/150 г, компот из сухих фруктов — 200 г.

19 ч.: крупеник — 300 г, чай — 200 г.

21 ч.: кефир — 200 г.

Суббота. 8 ч.: сыр плавленый — 40 г, каша гречневая с молоком — 340 г, кофе с молоком — 200 г.

14 ч.: суп фруктовый с рисом — 400 г, рыба отварная с картофельным пюре (соус белый) — 75/150 г, компот из сухих фруктов — 200 г.

19 ч.: лапшевник с творогом — 310 г, чай — 200 г.

21 ч.: кефир — 200 г.

Воскресенье. 8 ч.: творог с молоком — 75 г, каша манная молочная — 200 г, чай с молоком — 200 г.

14 ч.: борщ с капустой вегетарианский — 400 г, гуляш из отварного мяса с отварным картофелем — 50/200 г, кисель из яблок — 200 г.

19 ч.: котлеты мясные паровые с перловой кашей или вермишелью — 100/150, чай — 200 г.

21 ч.: кефир — 200 г.

Ежедневно: хлеб пшеничный — 200 г, хлеб ржаной — 200 г, масло сливочное — 15 г, сахар — 25 г.

Лечебное применение обогащенной жирами диеты 5 при хронических заболеваниях печени и желчного пузыря

Е. А. Беюл, А. К. Шаховская в книге «Лечебное применение обогащенных жиром диет» (1976), используя данные ряда отечественных и зарубежных исследователей, а также собственные наблюдения, предлагают при диетотерапии хронических заболеваний гепатобилиарной системы применять высокожировую диету. Авторы отмечают, что больные значительно лучше переносят высокожировую, чем маложировую диету. При высокожировой диете в процессе лечения значительно быстрее улучшалось состояние больных, уменьшались боли в области правого подреберья и нормализовались размеры печени, исчезали диспепсические расстройства, отмечалась положительная динамика функциональных проб печени. При маложировой диете такие же больные испытывали постоянное чувство голода, диету расценивали как «невкусную», «малокалорийную», не прибавляли в весе, у большинства в течение всего лечения оставались боли в области правого подреберья, а также диспепсические расстройства, метеоризм, запоры, не отмечалось полной нормализации функциональных проб печени.

Высокожировая диета оказывает положительное влия-

ние на желчеотделение с выделением в составе желчи липидного комплекса — холестерина и фолиевой кислоты — и позволяет ликвидировать хронические запоры, вызванные желчезастойным синдромом и гипомоторикой желчного пузыря и кишечника. Маложировая диета с низкими желчегонными свойствами не давала такого положительного эффекта. Высокожировая диета, кроме того, стимулируя желчеобразование и желчеотделение, уменьшает застойные явления в печени, способствуя тем самым усилению бактерицидных свойств желчи на патогенную микрофлору кишечника.

ДИЕТА 5 ВЫСОКОЖИРОВАЯ (липотропная с растительным маслом)

Показания к применению диеты. Хронические поражения печени, протекающие с желчезастойным синдромом, гипомоторикой желчного пузыря и кишечника, хроническими запорами (хронические холостатические гепатиты, хронические холециститы, состояния после холецистэктомии).

Целевое назначение. Усилить желчегонные свойства диеты 5 для повышения бактерицидных свойств желчи, улучшения печеночно-кишечной циркуляции веществ желчи, а также для усиления липотропных свойств диеты путем активизации липолитических ферментов печени, увеличить содержание растительных жиров, улучшить сократительную способность желчного пузыря, активизировать моторику кишечника.

Общая характеристика. Высокобелковая физиологически полноценная диета, обогащенная не только белковыми и липотропными продуктами, но и растительными жирами, содержащими полиненасыщенные кислоты и фосфатиды. Из диеты исключаются тугоплавкие животные жиры, продукты, богатые холестерином, какао, шоколад, органические кислоты, эфирные масла, пряности. Максимально

исключаются азотистые экстрактивные вещества и пурины, а также продукты расщепления жиров (акролеины, альдегиды), продукты, усиливающие бродильные процессы в кишечнике (цельное свежее молоко, сдобное тесто, консервы и т. д.), увеличивается количество овощных и фруктовых блюд.

Химический состав. Белки — 110—130 г, жиры — 130—150 г, углеводы — 400—500 г; 3500—4000 ккал; поваренная соль — 10—12 г; свободная жидкость — 1,5 л.

Кулинарная обработка. Пища дается только в отварном или запеченном виде после отваривания. Измельчать пищу не обязательно. Не следует жарить продукты. Жировые продукты — сливочное и растительное масло — добавлять только в готовые блюда, а не в процессе кулинарной обработки. Температура пищи обычная, холодные напитки исключаются.

Режим питания. Прием пищи 5—6 раз в день.

ПРИМЕРНОЕ СЕМИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Понедельник. 8 ч.: паштет (белип) — 80 г, салат овощной на растительном масле — 170 г, чай с молоком — 200 г.

11 ч.: морковь тушеная на растительном масле — 200 г.

14 ч.: суп овсяный вегетарианский на растительном масле — 500 г, плов из вываренного мяса с рисом — 55/180 г, компот из яблок — 200 г.

17 ч.: булочка соевая с фосфатидами — 50 г, отвар шиповника — 250 г.

19 ч.: рыба, припущенная в молоке, — 85 г, пюре картофельное — 130 г, пирог с яблоками — 120 г, чай с молоком — 200 г.

21 ч.: кефир — 200 г.

На весь день: масло сливочное — 20 г, хлеб белый — 200 г, хлеб черный — 200 г, сахар — 75 г.

Вторник. 8 ч.: омлет белковый — 110 г, каша овсяная на растительном масле — 300 г, кофе с молоком — 200 г.

11 ч.: творог кальцинированный — 100 г.

14 ч.: суп из сборных овощей на растительном масле — 500 г, мясо отварное — 90 г, гарнир овощной на растительном масле — 140 г, желе фруктовое — 125 г.

17 ч.: отвар шиповника — 200 г, сухарики — 25 г.

19 ч.: тефтели (белип) — 90 г, картофель отварной с растительным маслом — 100 г, котлеты капустные на растительном масле — 200 г.

21 ч.: кефир — 200 г.

На весь день: хлеб белый — 200 г, хлеб черный — 200 г, сахар — 75 г.

Среда. 8 ч.: сливочный сырок — 120 г, каша гречневая на растительном масле — 150 г, чай с молоком — 200 г.

11 ч.: яблоки свежие — 100 г.

14 ч.: борщ вегетарианский на растительном масле — 500 г, мясо отварное, запеченное под бешамелью, — 55 г, морковь тушеная — 200 г, компот яблочный — 200 г.

17 ч.: сухарики — 25 г.

19 ч.: рыба отварная на растительном масле — 85 г, плов с фруктами — 180 г, чай с молоком — 200 г.

21 ч.: кефир — 200 г.

На весь день: хлеб белый — 200 г, хлеб черный — 200 г, сахар — 75 г.

Четверг. 8 ч.: колбаса (белип) — 80 г, каша овсяная на растительном масле — 260 г, кофе с молоком — 200 г.

11 ч.: яблоки свежие — 100 г.

14 ч.: суп из сборных овощей со сметаной на растительном масле — 500 г, рагу из вываренного мяса на растительном масле с овощами — 55/240 г, желе молочное — 125 г.

17 ч.: соевые рогаики с яблоками — 85 г, отвар шиповника — 200 г.

19 ч.: рыба отварная, запеченная под бешамелью, — 85 г, ватрушка с творогом на растительном масле — 130 г, картофель отварной на растительном масле — 110 г.

21 ч.: кефир — 200 г.

На весь день: хлеб белый — 200 г, хлеб черный — 200 г, сахар — 75 г, масло сливочное — 20 г.

Пятница. 8 ч.: селедка с отварным картофелем и растительным маслом — 50/150 г, каша гречневая на растительном масле — 150 г, чай с молоком — 200 г.

11 ч.: винегрет на растительном масле — 230 г.

14 ч.: суп вегетарианский на растительном масле — 500 г, запеканка на растительном масле — 260 г, мусс яблочный — 125 г.

17 ч.: пирог соевый с яблоками — 80 г.

19 ч.: рыба отварная на растительном масле — 85 г, гарнир картофельный на растительном масле — 110 г, капустный шницель на растительном масле — 200 г, чай — 200 г.

21 ч.: кефир — 200 г.

На весь день: хлеб белый — 200 г, хлеб черный — 200 г, сахар — 75 г, масло растительное в чистом виде — 5 г.

Суббота. 8 ч.: омлет белковый — 110 г, каша овсяная на растительном масле — 300 г, кофе с молоком — 200 г.

11 ч.: творог кальцинированный — 100 г.

14 ч.: суп из сборных овощей на растительном масле — 500 г, мясо отварное — 90 г, гарнир овощной на растительном масле — 140 г, желе фруктовое — 125 г.

17 ч.: отвар шиповника — 200 г, сухари — 25 г.

19 ч.: тефтели (белип) — 90 г, картофель отварной с растительным маслом — 100 г, котлеты капустные на растительном масле — 200 г.

21 ч.: кефир — 200 г.

На весь день: хлеб белый — 200 г, хлеб черный — 200 г, сахар — 75 г, масло растительное в чистом виде — 5 г.

Воскресенье. 8 ч.: колбаса — 80 г, каша овсяная на растительном масле — 260 г, кофе с молоком — 200 г.

11 ч.: яблоки свежие — 100 г.

14 ч.: суп вегетарианский на растительном масле — 500 г, запеканка картофельная с мясом на растительном масле — 260 г, мусс яблочный — 125 г.

17 ч.: творог со сметаной — 100 г.

19 ч.: рыба отварная на растительном масле — 85 г, плов с фруктами — 180 г, минеральная вода — 250 г.

21 ч.: кефир — 200 г.

На весь день: хлеб белый — 200 г, хлеб черный — 200 г.

Лечебное применение обогащенной жирами диеты 5 при вирусном гепатите легкой и среднетяжелой форм

Сложные и многообразные обменные и пищеварительные функции печени связаны с качественным и количественным составом пищи, характером питания и влияют на функциональное и анатомическое состояние гепатобилиарной системы. Течение и исход болезни Боткина зависят от функционального состояния организма, его сопротивляемости, эффективности терапевтического воздействия, а также от наличия в диете необходимого количества белков, жиров, углеводов, микроэлементов, минеральных веществ. При болезни Боткина нарушаются все виды обмена, но сильнее всего липидный обмен. В разгар заболевания в крови больного повышается содержание бета-липопротеидов при одновременном уменьшении альфа-липопротеидов, изменяются содержание общего холестерина, холестеринэстеров, ферментные и функциональные пробы печени, по которым судят о тяжести болезни.

М. Б. Титов, С. Ф. Олейник, Б. С. Ворожбит в книге под редакцией академика А. А. Покровского «Лечебное применение обогащенных жиром диет» (1976) предлагают обогащать жирами диету 5 при диетотерапии гепатитов легкой и среднетяжелой форм. Биохимические исследования крови, проводимые во время лечения в стационаре и

в более отдаленном периоде, показали объективное изменение функционального состояния печени под влиянием диеты, обогащенной жирами в значительно более ранние сроки.

ПРИМЕРНОЕ СЕМИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Понедельник. 8 ч.: творог с молоком — 100 г, каша гречневая рассыпчатая на растительном масле — 150 г, чай с молоком — 200 г.

11 ч.: яблоки свежие — 100 г.

14 ч.: суп из сборных овощей вегетарианский — 400 г, лапшевник с вареным мясом — 300 г, кисель яблочный — 200 г.

17 ч.: печенье — 50 г, чай — 200 г.

19 ч.: рыба отварная с картофельным пюре — 80/200 г, вода минеральная — 250 г.

21 ч.: кефир — 200 г.

На весь день: хлеб белый — 200 г, хлеб черный — 200 г, сахар — 25 г, масло сливочное — 15 г.

Вторник. 8 ч.: каша рисовая молочная — 200 г, чай с молоком — 200 г.

11 ч.: творог с молоком — 150 г.

14 ч.: суп картофельный с геркулесом — 400 г, голубцы с отварным мясом и рисом — 300 г, кисель ягодный — 200 г.

17 ч.: яблоки свежие — 100 г.

19 ч.: макароны с мясом — 300 г, вода минеральная — 250 г.

21 ч.: кефир — 200 г.

На весь день: хлеб белый — 200 г, хлеб черный — 200 г, сахар — 25 г, масло сливочное — 15 г.

Среда. 8 ч.: рыба отварная с картофельным пюре — 80/200 г, каша геркулесовая молочная — 300 г, чай с молоком — 200 г.

11 ч.: винегрет на растительном масле — 200 г.

14 ч.: суп молочный с вермишелью — 400 г, мясо отварное с овощами — 80/200 г, компот из сухофруктов — 200 г.

17 ч.: чай с лимоном — 200 г, печенье — 50 г.

19 ч.: крупеник из гречневой каши — 300 г, вода минеральная — 250 г.

21 ч.: кефир — 200 г.

На весь день: хлеб белый — 200 г, хлеб черный — 200 г, сахар — 25 г, масло сливочное — 25 г.

Четверг. 8 ч.: макароны отварные с маслом — 150 г, чай с молоком — 200 г.

11 ч.: творог со сметаной — 100 г.

14 ч.: борщ вегетарианский — 400 г, мясо отварное с картофельным пюре — 80/150 г, компот из сухофруктов — 200 г.

17 ч.: сыр плавленый — 40 г, чай с лимоном — 200 г.

19 ч.: котлеты паровые с гречневой кашей — 100/150 г, вода минеральная — 250 г.

21 ч.: кефир — 200 г.

На весь день: хлеб белый — 200 г, хлеб черный — 200 г, сахар — 25 г, масло сливочное — 15 г.

Пятница. 8 ч.: салат с растительным маслом — 100 г, котлеты паровые с овощами — 100/200 г, чай с сахаром — 200 г.

11 ч.: яблочный пудинг — 200 г.

14 ч.: борщ вегетарианский — 400 г, рыба отварная с тушеной капустой на растительном масле — 100/200 г, свежие фрукты (яблоки или сливы) — 200 г.

17 ч.: булочка — 100 г, чай с сахаром — 200 г.

19 ч.: омлет белковый — 100 г, сырники со сметаной — 200 г, чай с сахаром — 200 г.

21 ч.: кефир — 200 г.

На весь день: хлеб белый — 200 г, хлеб черный — 200 г, масло сливочное — 20 г.

Суббота. 8 ч.: рыба отварная с картофельным пюре — 80/150 г, чай с сахаром и лимоном — 200 г.

11 ч.: яблоки свежие — 100 г.

14 ч.: щи вегетарианские из свежей капусты — 400 г, кот-

леты мясные с вермишелью — 100/150 г, компот из сухофруктов — 200 г.

17 ч.: чай — 200 г, печенье — 50 г.

19 ч.: крупеник из гречневой каши — 300 г, вода минеральная — 250 г.

21 ч.: кефир — 200 г.

На весь день: хлеб белый — 200 г, хлеб черный — 200 г, масло сливочное — 15 г.

Воскресенье. 8 ч.: омлет белковый паровой — 100 г, каша рисовая протертая — 200 г, чай — 200 г.

11 ч.: морковное пюре с джемом — 100 г.

14 ч.: суп-пюре картофельный — 400 г, творожный пудинг — 200 г, печеные яблоки — 100 г.

17 ч.: творог со сметаной — 100 г.

19 ч.: картофельное пюре с черносливом — 150 г, каша манная молочная — 200 г, кефир с сахаром — 200 г.

21 ч.: кефир с сахаром — 200 г.

На весь день: хлеб белый — 200 г, хлеб черный — 200 г.

Лечебное питание при остром панкреатите

Панкреатит — воспаление поджелудочной железы. Острый панкреатит может развиваться вследствие целого ряда причин: при заболеваниях печени (нарушении оттока из желчного пузыря), при самых различных интоксикациях promышленными ядами, ряде инфекций, распространяемых гематогенным путем с инфицированием поджелудочной железы (болезнь Боткина, ревматизм, паротит), при травмах и ушибах органов брюшной полости с повреждением поджелудочной железы. В ряде случаев острый панкреатит развивается как аллергическая реакция, но чаще всего это следствие злоупотребления алкоголем, нарушения

диеты (после длительного перерыва — переедание, прием жирной или острой пищи).

Роль поджелудочной железы и жизнедеятельности организма исключительно велика. В соке поджелудочной железы содержится ряд жизненно важных ферментов, необходимых для процесса пищеварения: амилаза, липаза, химотрипсин, лактаза, мальтаза, инвертаза, нуклеаза, эрипсин, инсулин, липокаин, глюкогон. Еще И. П. Павлов установил приспособляемость секреторной деятельности поджелудочной железы к рациону питания и набору продуктов и преимущественное преобладание в секрете железы тех ферментов, которые нужны для переваривания пищевых веществ данного рациона.

Клиника острого панкреатита: острые внезапные боли в верхней половине живота, приводящие к болевому шоку и потере сознания. Боли отдают в спину, левую лопатку, носят опоясывающий характер. По интенсивности напоминают боли при стенокардии, инфаркте миокарда, почечной или печеночной колике, прободной язве желудка. Нередко боли сопровождаются диспепсическими явлениями: неукротимой рвотой, метеоризмом, запорами или поносами, тахикардией, а затем брадикардией, подъемом температуры тела до высоких цифр, изменением биохимических показателей крови, лейкоцитозом, высокой СОЭ.

Существует три клинические формы острого панкреатита. Из них относительно легко протекает панкреатит в виде острого отека поджелудочной железы. Тяжелыми формами являются геморрагический некроз поджелудочной железы и панкреанекроз.

Лечение острого панкреатита должно быть комплексным. Лечебные мероприятия направляются на борьбу с болью и шоком (наркотики, кроме морфина, новокаин, пипольфен, димедрол, двусторонние паранефральные или паравертебральные блокады), подавление секреции железы (тразикол, инипрол, атропин, платифиллин и т. п.), борьбу с возникшим воспалением поджелудочной железы

(пенициллин, стрептомицин, сингамидин, морфоциклин, одететрин и др.).

Лечебному питанию при остром панкреатите всегда придавалось большое значение, но длительное время у исследователей не было единого мнения о сроках полного голодания в первые дни болезни и о последующем питании больных. И. С. Савощенко, С. А. Тужилин рекомендуют в первые двое суток болезни назначать щелочные минеральные воды (боржоми, ессентуки) в связи с тем, что щелочи угнетают секрецию поджелудочной железы. Постепенное расширение диеты достигают за счет преимущественного увеличения в рационе белков, незначительно углеводов и жиров. Пища дается в 6—7 приемов с равномерным распределением суточного рациона. В рацион включают омлет белковый, мясное суфле и пюре, кнели мясные и рыбные, суп овсяный, рисовый, протертый, каши геркулесовую, рисовую, гречневую протертые, отвары шиповника и черной смородины, клюквенный морс, желе и мусс яблочные, чай с молоком и свекольный сок.

Рекомендуемая диета 5ПО предусматривает рацион больного с первого по сороковой день болезни с переводом в дальнейшем на диету 5П (при хроническом панкреатите), а затем на диету 5.

ПРИМЕРНОЕ СЕМИДНЕВНОЕ МЕНЮ

1-й день. 8 ч.: боржоми — 200 г.

11 ч.: боржоми — 200 г.

14 ч.: отвар шиповника — 200 г.

17 ч.: боржоми — 200 г.

19 ч.: отвар шиповника — 200 г.

21 ч.: отвар шиповника — 200 г.

2-й день. 8 ч.: отвар шиповника — 200 г.

11 ч.: боржоми — 200 г.

14 ч.: боржоми — 200 г.

17 ч.: отвар шиповника — 200 г.

19 ч.: боржоми — 200 г.

21 ч.: боржоми — 200 г.

3-й день. 8 ч.: омлет белковый паровой — 110 г, чай с молоком — 200 г.

11 ч.: пюре мясное — 110 г, каша рисовая протертая жидкая ($\frac{1}{3}$ молока) — 150 г, отвар шиповника — 200 г.

14 ч.: суп овсяный протертый вегетарианский — 250 г, мясное суфле с картофельным пюре — 100/100 г, кисель из сухофруктов — 200 г.

17 ч.: чай с молоком — 200 г.

19 ч.: творожная паста — 100 г, морковное пюре — 100 г, чай с молоком — 200 г.

21 ч.: чай с молоком — 200 г.

4-й день. 8 ч.: омлет белковый — 110 г, каша геркулесовая протертая ($\frac{1}{3}$ молока) — 150 г, чай с молоком — 100 г.

11 ч.: молочный кисель — 125 г.

14 ч.: суп перловый слизистый — 250 г, кнели мясные — 100 г, мусс яблочный — 125 г.

17 ч.: отвар шиповника — 200 г.

19 ч.: кнели мясные — 100 г, чай с молоком — 200 г.

21 ч.: чай с молоком — 200 г.

5-й день. 8 ч.: суфле мясное паровое — 110 г, каша рисовая протертая — 150 г, чай с молоком — 100 г.

11 ч.: крем молочный — 125 г.

14 ч.: суп овсяный слизистый — 250 г, пюре мясное паровое — 100 г, желе яблочное — 125 г.

17 ч.: отвар шиповника — 200 г.

19 ч.: суфле мясное паровое — 110 г.

21 ч.: свекольный сок — 100 г.

6-й день. 8 ч.: суфле мясное паровое — 50 г, каша гречневая протертая — 140 г, чай с молоком — 200 г.

11 ч.: крем молочный — 125 г.

14 ч.: суп рисовый слизистый — 250 г, суфле мясное паровое — 110 г, желе яблочное — 125 г.

17 ч.: отвар шиповника — 200 г.

19 ч.: суфле рыбное паровое — 120 г, чай с молоком — 200 г.

21 ч.: простокваша — 200 г.

7—9-й день. 8 ч.: творог обезжиренный — 100 г, каша манная — 150 г, чай с молоком — 200 г.

11 ч.: омлет белковый — 110 г.

14 ч.: суп рисовый вегетарианский с протертыми овощами — 250 г, рыба отварная — 120 г, компот из сухофруктов — 200 г.

17 ч.: отвар шиповника — 200 г, творог обезжиренный — 100 г.

19 ч.: кнели мясные — 100 г, чай с молоком — 200 г.

21 ч.: простокваша — 200 г.

10—15-й день. К рациону 7—9-го дня добавляется $\frac{1}{2}$ порции каши (утром), сухарики из белого хлеба — 30 г (вечером).

16—25-й день. I вариант. 8 ч.: творог обезжиренный — 100 г, каша манная молочная — 300 г, чай с молоком — 200 г.

11 ч.: омлет белковый паровой — 110 г, фруктовый сок — 200 г.

14 ч.: суп перловый вегетарианский с протертыми овощами — 250 г, суфле мясное паровое с картофельным пюре — 110/200 г, желе фруктовое — 125 г.

17 ч.: яблоко печеное — 100 г, отвар шиповника — 200 г.

19 ч.: рыба отварная с морковным пюре — 150/200 г, плов с фруктами — 200 г, чай с молоком — 200 г.

21 ч.: простокваша — 200 г.

II вариант. 8 ч.: каша гречневая молочная протертая — 300 г, омлет белковый паровой — 110 г, чай с молоком — 200 г.

11 ч.: творог обезжиренный — 100 г, отвар шиповника — 200 г.

14 ч.: суп овсяный протертый — 250 г, фрикадельки мясные паровые — 100 г, морковное пюре — 150 г, мусс яблочный — 125 г.

17 ч.: черносслив — 50 г, отвар шиповника — 200 г.
19 ч.: суфле рыбное паровое — 110 г, картофельное пюре — 150 г, сок ягодный — 200 г.
21 ч.: простокваша — 200 г.
III вариант. 8 ч.: каша рисовая молочная протертая — 300 г, творог обезжиренный — 100 г, чай с молоком — 200 г.
11 ч.: яблоки печеные — 100 г, отвар шиповника — 200 г.
14 ч.: суп рисовый с овощами протертый — 250 г, суфле рыбное с картофельно-морковным пюре — 110/200 г, компот из сухофруктов — 200 г.
17 ч.: творог кальцинированный — 100 г, отвар шиповника — 200 г.
19 ч.: картофельная запеканка — 250 г, омлет белковый паровой — 110 г, сок ягодный — 200 г.
21 ч.: простокваша — 200 г.
Ежедневно (с 16-го по 25-й день): сухари — 70 г, сахар — 30 г.
26—40-й день. Разрешается белый хлеб до 200 г (дополнительно).

Лечебное питание при хроническом панкреатите. Диета 5П

Хронический панкреатит — прогрессирующее заболевание, сопровождающееся нарушением функций поджелудочной железы. Для хронического панкреатита характерны воспалительно-дегенеративные изменения поджелудочной железы с последующей атрофией, развитием соединительной ткани или обызвествлением и нарушением ее

функции. Чаще всего хронический панкреатит развивается вследствие переедания, избыточного употребления острой и жирной пищи, злоупотребления алкоголем. В его развитии существенную роль играют предшествующие заболевания органов пищеварения (язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, гастрит, холецистит, холангиогепатит, хронический дуоденит, энтерит, колит и др.), инфекционные заболевания (болезнь Боткина, дизентерия, бруцеллез, малярия, туберкулез, тифы, сифилис), заболевания сосудов (атеросклероз, гипертоническая болезнь, узелковый панартериит), аллергические факторы, переход острого панкреатита в хронический.

Симптомы болезни часто напоминают жалобы при других заболеваниях желудочно-кишечного тракта: сильные боли в верхней половине живота, чаще слева, опоясывающие боли с иррадиацией в область сердца, левое плечо и лопатку, шею. Боли по интенсивности имитируют стенокардию. Иногда появляются боли в левой подвздошной области, которые продолжаются от нескольких часов до нескольких дней. Для хронического панкреатита характерны обильный кашицеобразный стул, рвота, не облегчающая состояние больного, плохой аппетит, тошнота, отрыжка, вздутие живота. У больных часто повышены диастаза крови и мочи, активность трипсина, липазы, амилазы.

Лечение хронического панкреатита в период обострения проводят так же, как при остром панкреатите. Для уменьшения болей назначают паранефральную, или паравертебральную, блокаду, промедол, омнопон, пипольфен, димедрол, супрастин и т. п. Для подавления панкреатической секреции назначаются препараты белладонны, атропин, платифиллин. Для внешнесекреторной недостаточности поджелудочной железы рекомендуются препараты поджелудочной железы: панкреатин, панкреон, панкреолизат и др. При сопутствующих заболеваниях печени показаны желчегонные средства. Воспалительный процесс в подже-

лудочной железе, сопровождающийся резкими болями, требует проведения антиферментной терапии, назначения антибиотиков.

Лечебному питанию при хроническом панкреатите всегда придавалось большое значение. Оно должно являться составной частью комплексной терапии и быть направлено на щажение поджелудочной железы и других органов пищеварения. Лечебное питание должно способствовать антиферментной функции поджелудочной железы, торможению секреции желудка, устранению обменных нарушений в организме, ликвидации гнилостных и бродильных процессов в кишечнике. В период резкого обострения назначается диета 5ПО с постепенным расширением рациона, к концу первой недели она должна достигать 2000—2200 килокалорий, затем надо осуществить перевод больного на диету 5П (панкреатический вариант диеты 5).

И. С. Савощенко, В. А. Шелагуров, С. А. Тужилин клинически и экспериментально показали выраженный терапевтический эффект в лечении больных хроническим панкреатитом при применении диет с содержанием большого количества белка (до 150 г, в том числе 60—70% белков животного происхождения) в суточном рационе, что компенсирует потери белка с выделяемыми поджелудочной железой ферментами; увеличивает активность ингибитора трипсина, предупреждает самопереваривание поджелудочной железы, не ведет к атрофическим явлениям в поджелудочной железе с последующим циррозом. Одновременно диета должна содержать не более 80 г жиров (из них жиров животного происхождения 80—85%). Растительные рафинированные и сливочные масла легко усваиваются организмом. Тугоплавкие жиры (говяжий, свиной, бараний, утиный, гусиный, сало) содержат большое количество холестерина, вызывают обильное желчеобразование, нагрузку на секреторный аппарат органов пищеварения и поэтому должны быть исключены из рациона больных панкреатитом. При поджаривании жиров происходит

их гидролиз с образованием акролеинов, альдегидов (токсических продуктов неполного расщепления жиров), что вызывает резкое усиление болей, поэтому жареные блюда исключаются.

Нарушение внутрисекреторной функции поджелудочной железы с повреждением инсулярного аппарата диктует необходимость ограничения углеводов до 350 г. Недостаточное содержание в рационе витаминов В₁, В₂, В₆, В₁₂, А, С, РР вызывает необходимость обогащения ими рациона. Диета 5П предусматривает нормальное содержание магния и железа, повышенное — кальция и фосфора. Пища должна быть слегка недосоленной, что способствует противовоспалительному действию рациона. Исключаются продукты, вызывающие выраженную желудочную секрецию и внешнесекреторную функцию поджелудочной железы: бульоны и навары из мяса, рыбы, грибов и овощей. черный хлеб, копчености, солености, сырые овощи, острые специи, алкогольные напитки и т. п. Запрещаются продукты, вызывающие секрецию поджелудочной железы: жиры, жирные кремы, сдобное тесто, кофе, какао, шоколад, кислые, фруктовые соки, фруктовые эссенции и кислоты, продукты, богатые грубой растительной клетчаткой (белокачанная капуста, репа, редис), эфирными маслами (лук, чеснок, острые специи), соединительной тканью (мясо, птица, рыба, неочищенные от фасций, сухожилий), холодные блюда, которые вызывают рефлекторную возбудимость желчного пузыря, поджелудочной железы, кишечника.

Показания к применению диеты 5П. Хронические панкреатиты любой этиологии (хронический рецидивирующий, хронический панкреатит с постоянными болями, псевдоопухолевая форма, латентная и склерозирующая формы хронического панкреатита) в стадии обострения. Назначается после диеты 5ПО на период лечения хронического панкреатита с переводом в дальнейшем больного на диету 5.

Целевое назначение диеты. Содействовать нормализации функции поджелудочной железы, способствовать торможению внешнесекреторной функции поджелудочной железы, повышению ее антиферментной функции, уменьшить рефлекторную возбудимость желчного пузыря, предупредить жировую дистрофию и инфильтрацию поджелудочной железы и печени.

Общая характеристика. Физиологически полноценная диета с повышенным содержанием белка, некоторым ограничением жиров, значительным ограничением углеводов (особенно легко усвояемых углеводов), повышенным содержанием витаминов А, В₁, В₂, В₆, В₁₂, С, РР; кальция и фосфора, резким ограничением азотистых экстрактивных веществ, пуринов, холестерина, тугоплавких жиров, продуктов расщепления жира (акролеины, альдегиды), исключением продуктов, вызывающих брожение и вздутие кишечника (бобовые, газированные напитки, капуста и пр.).

Кулинарная обработка. Все блюда в паровом, протертом и измельченном виде.

Химический состав. Белки — 150 г (60—70% животного происхождения), жиры — 80 г (80—85% животного происхождения), углеводы — 350 г (сахар — 30—40 г); ретинол — 3 мг, тиамин и рибофлавин — по 5—6 мг, аскорбиновая кислота — 150 мг, никотиновая кислота — 40 мг; кальций — 1 г, калий — 3,6 г, магний — 0,3 г; поваренная соль — 10 г; свободная жидкость — до 1,5 л.

Режим питания. Дробный прием пищи (5—6 раз в день). Температура пищи от +55° до +20° С.

Перечень рекомендуемых продуктов и блюд. Хлеб пшеничный подсушенный или вчерашний (200 г на день), сухари из пшеничного хлеба, несладкое сухое печенье; супы протертые, супы-пюре, супы-кремы из разрыхленных овощей, супы с манной, овсяной, гречневой крупой, с макаронами, вермишелью; овощи, за исключением богатых грубой растительной клетчаткой, эфирными маслами, — варенные

в воде и на пару, в протертом виде; блюда из мяса, птицы и рыбы нежирных сортов, зачищенных от фасций; сухожилий, в отварном или паровом виде, протертые или рубленные в виде суфле, котлет, кнелей, фрикаделей, пюре, рулетов (говядина, телятина, мясная свинина, кролик, курица, индейка, треска, щука и др.); обезжиренный творог; кальцинированный, творожная паста, творожное суфле, пудинги; сыр неострый и нежирный; кефир, белковые омлеты; спелые и не кислые фрукты в протертом виде, сырые и запеченные; полусладкие желе, муссы, компоты; сухофрукты протертые; сахар, мед, варенье (30—40 г в день); крупы овсяная, гречневая, манная, рисовая в виде каш, пюре, суфле, пудингов; вермишель или лапша отварные; масло сливочное, рафинированное растительное в блюда; молочные, фруктово-ягодные подливки полусладкие (муку не пассеровать); чай некрепкий полусладкий или на ксилите, чай с молоком, отвар шиповника, соки при переносимости, щелочные минеральные воды (боржоми, ессентуки, Поляна Квасова и др.).

Запрещаются. Ржаной и свежий хлеб, изделия из сдобного и слоеного теста; супы на мясном и рыбном бульоне, супы грибные, овощные (на крепком овощном отваре), щи, борщи, рассольники, окрошки, свекольники; жирные сорта мяса, птицы, рыбы (свинина, баранина, утка, гусь и др.), печень, мозги, почки, колбасы, консервы, рыбная икра; копчености и солености, маринады; жареные, тушеные блюда; сливки, сметана, жирный и кислый творог, соленый и жирный сыр; бобовые; белокочанная капуста, редька, репа, редис, щавель, шпинат, лук, чеснок, хрен, брюква; пшено, ячневая крупа, рассыпчатые каши; кондитерские изделия, сладости, бананы, финики, виноград, виноградный сок, пряности, соусы на мясном, рыбном бульоне, грибном и овощном отваре, черный кофе, какао, газированные и холодные напитки; холодные закуски, мороженые и холодные блюда.

ПРИМЕРНОЕ СЕМИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Понедельник. 8 ч.: кнели мясные с картофельным пюре — 105/200 г, каша рисовая молочная протертая — 200 г, чай — 200 г.

11 ч.: творог кальцинированный — 100 г.

14 ч.: суп-пюре картофельно-морковный на геркулесовом отваре с гречками — 250 г, суфле мясное паровое с гречневой вязкой кашей — 110/200 г, компот — 200 г.

17 ч.: омлет белковый паровой — 110 г.

19 ч.: рулет рыбный паровой — 150 г, чай — 200 г.

21 ч.: простокваша — 200 г.

Вторник. 8 ч.: рыба отварная с польским соусом — 100/150 г, морковное пюре — 200 г, чай с молоком — 200 г.

11 ч.: творог кальцинированный — 100 г.

14 ч.: суп-пюре овощной — 250 г, кура отварная с картофельным пюре — 100/200 г, компот — 200 г.

17 ч.: омлет белковый паровой — 110 г.

19 ч.: биточки мясные паровые с гречневой вязкой кашей — 100/200 г, чай — 200 г.

21 ч.: кефир — 200 г.

Среда. 8 ч.: отварная рыба, запеченная под вермишелью с сыром, — 150 г, картофельное пюре — 200 г, чай с молоком — 200 г.

11 ч.: творог кальцинированный — 100 г.

14 ч.: суп геркулесовый слизистый — 250 г, суфле мясное паровое с картофельным пюре — 100/200 г, желе — 125 г.

17 ч.: омлет белковый паровой — 110 г.

19 ч.: суфле творожное — 150 г, чай — 200 г.

21 ч.: простокваша — 200 г.

Четверг. 8 ч.: биточки мясные с картофельным пюре — 100/200 г, суфле морковное с яблочным пюре — 200 г, чай с молоком — 200 г.

11 ч.: творог кальцинированный — 100 г.

14 ч.: суп манный молочный с морковью — 250 г, суфле

рыбное паровое с картофельным пюре — 110/200 г, кисель фруктовый — 200 г.

17 ч.: омлет белковый паровой — 110 г.

19 ч.: тефтели мясные паровые с гречневой вязкой кашей — 110/200 г, чай — 200 г.

21 ч.: протокваша — 200 г.

Пятница. 8 ч.: рыба отварная с картофельным пюре — 100/200 г, пудинг морковный с яблоками — 220 г, чай — 200 г.

11 ч.: творог кальцинированный — 100 г.

14 ч.: суп-пюре овощной — 250 г, суфле творожное паровое — 150 г, компот — 200 г.

17 ч.: омлет белковый паровой — 110 г.

19 ч.: тефтели мясные с белым соусом и отварной вермишелью — 110/10 г, чай — 200 г.

21 ч.: протокваша — 200 г.

Суббота. 8 ч.: суфле мясное паровое с овсяной молочной кашей — 110/300 г, чай — 200 г.

11 ч.: творог кальцинированный — 100 г.

14 ч.: суп овсяный протертый — 250 г, котлеты мясные паровые с молочным соусом и картофельно-морковным пюре — 110/200 г, яблоки печеные — 100 г.

17 ч.: омлет белковый паровой — 110 г.

19 ч.: фрикадельки мясные паровые с молочным соусом и морковным пюре — 110/150 г, чай — 200 г.

21 ч.: протокваша — 200 г.

Воскресенье. 8 ч.: омлет белковый паровой — 110 г, каша рисовая молочная — 200 г, чай — 200 г.

11 ч.: творог кальцинированный — 100 г.

14 ч.: суп-пюре овощной — 250 г, рыба отварная с картофельным пюре — 100/200 г, кисель фруктовый — 200 г.

17 ч.: омлет белковый паровой — 110 г.

19 ч.: пудинг творожный — 150 г, отвар шиповника — 200 г.

21 ч.: протокваша — 200 г.

Ежедневно: хлеб белый — 200 г, сахар — 30 г.

Лечебное питание при подагре, мочекишлом диатезе, оксалурии. Диета 6

Подагра — общее хроническое рецидивирующее заболевание, обусловленное нарушением белкового обмена, характеризующееся увеличением мочевой кислоты в крови и отложением мочекислых солей в суставах, хрящах, сухожилиях, стенках сосудов, мозговых оболочках, мышцах, коже, почках. Игольчатые кристаллы мочекислового натрия откладываются чаще всего в области головки первой плюсовой кости, в межфаланговых суставах кисти, суставной сумке коленного и голеностопного суставов с развитием подагрических узлов. Острые подагрические приступы провоцируются психическими перенапряжениями, злоупотреблением спиртными напитками. Чаще ночью возникают боли пораженного сустава, краснота, припухлость, резкая болезненность его при пальпации. Приступ сопровождается подъемом температуры тела и длится несколько дней. В дальнейшем может развиваться хроническая подагра, проявляющаяся утолщением и ограничением подвижности в больном суставе, его отеком, мочекаменной болезнью, образованием камней в желчных путях, экземой, кожным зудом, высыпаниями, бронхиальной астмой, отложениями мочекислых солей в виде бугорков и конгломератов под кожей.

В происхождении подагры имеют значение наследственность, а также переиздание, злоупотребление мясом, алкоголем, малоподвижный образ жизни. Для лечения подагры назначают атофан, бенемид, антуран (ускоряющие выведение мочевой кислоты), а также салицилаты, АКТГ. Показаны систематическая физическая нагрузка, спорт. Важное место отводится лечебному питанию с включением в рацион ошелачивающих продуктов, свободной жид-

кости, что нормализует пуриновый обмен, уменьшает в организме образование мочевой кислоты и ее солей.

Мочекислый диатез — уратурия — характеризуется резким повышением кислотности мочи и выпадением из мочи в осадок мочевой кислоты и ее солей (уратов).

Подагра и мочекислый диатез — разные заболевания. При подагре мочевая кислота и ее соли плохо выделяются из организма, при мочекислом диатезе выделение мочевой кислоты и ее солей не нарушено, но они выпадают в осадок с образованием уратных камней, развитием мочекаменной и почечнокаменной болезни, почечными коликами. Почечная колика сопровождается приступами мучительных острых болей в пояснице, боковых отделах живота, иррадиирующих во внутреннюю поверхность бедра, паховую область, половые органы, задержкой мочи, тошнотой, рвотой. Такие больные нуждаются в экстренной медицинской помощи.

В лечении мочекислого диатеза имеют значение рациональное питание, нормализация режима труда, отдыха, сна, укрепления нервной системы. Диетическое питание должно соответствовать ошелачивающей диете, которая уменьшает кислотность мочи, концентрацию мочевой кислоты и ее солей.

Оксалурия — щавелевокислый диатез — характеризуется избыточным содержанием в организме щавелевой кислоты, что ведет к кристаллизации и выпадению в осадок из мочи щавелевой кислоты и щавелевокислого кальция с образованием оксалатов и развитием мочекаменной и почечнокаменной болезни. Оксалурия часто сопутствует другим обменным заболеваниям: ожирению, сахарному диабету, калькулезному холециститу. Для больных, страдающих оксалурией, должны ограничиваться поваренная соль, углеводы, продукты, содержащие щавелевую кислоту, и кальций.

Показания к назначению диеты. Подагра, мочекислый диатез, оксалурия.

Целевое назначение. Способствовать нормализации белкового обмена, уменьшению образования в организме мочевой кислоты и ее солей, уменьшению поступления в организм щавелевой кислоты с пищей, обеспечить сдвиг реакции мочи в щелочную сторону.

Общая характеристика. Физиологически полноценная диета. Исключаются продукты, богатые пуринами (жирное мясо, птица, рыба, сардины, бобовые, внутренние органы животных, икра, шоколад, кофе, мясные и рыбные навары); продукты, богатые щавелевой кислотой (щавель, редис, баклажаны, шпинат, сельдерей, салат), ограничение поваренной соли.

Кулинарная обработка. Обычная. Мясо и рыбу отваривают, после чего допускается поджаривание.

Химический состав. Белки — 80—90 г (50—60% животных), жиры — 80—90 г (25% растительных), углеводы — 400—500 г; до 3000 ккал; витамины: С — до 150 мг, А — 3 мг, В₁, В₂ — по 3—4 мг, РР — 30 мг; поваренная соль — 8—10 г; свободная жидкость — 2—2,5 л.

Режим питания. 4—5 раз в день, в промежутках — питье. При острых приступах подагры рекомендуются овощные и фруктовые разгрузочные дни.

Перечень рекомендуемых блюд и продуктов. Супы молочные, фруктовые, холодные (окрошка, свекольник), вегетарианские с добавлением круп (щи, борщи, картофельные, овощные); нежирные сорта мяса и птицы в отварном виде 1—2 раза в неделю, нежирные сорта рыбы в отварном виде 1—2 раза в неделю; молоко, молочнокислые продукты, неострый и несоленый сыр, сметана, творог, не более одного яйца в день (любая кулинарная обработка); крупы для приготовления суфле, каш, пудингов, крупеников, овощей (кроме исключенных) в сыром, вареном, паровом виде, салаты и винегреты из свежих и квашеных овощей, икра кабачковая, баклажанная, овощная, ягоды и фрукты в свежем виде и в любой кулинарной обработке,

кремы, кисели, муссы, желе; соусы на овощном отваре, соусы молочный, томатный, сметанный; лимонная кислота, ванилин, корица, чай, кофе некрепкий с молоком, щелочные минеральные воды, отвар шиповника, квасы, морсы, соки овощные и фруктово-ягодные (при переносимости), сливочное, коровье, топленое, растительные масла в натуральном виде и для приготовления блюд, хлеб пшеничный и ржаной.

Запрещаются. Жирные сорта мяса, птицы, рыбы, печень, почки, мозги, мясо молодых животных и птиц, мясные консервы, копчености, колбасы, икра; тугоплавкие жиры (свиной, бараний, говяжий и др.), кулинарные жиры; грибы; шпинат, ревень, щавель, редис, спаржа, хрен, редька; перец, горчица; мясные, рыбные, грибные, куриные бульоны и супы на них; малина, инжир, брусника, горох, фасоль, шоколад, какао, крепкий кофе, крепкий чай, алкогольные напитки.

ПРИМЕРНОЕ СЕМИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Понедельник. 8 ч.: овощной салат — 160 г, каша рисовая молочная — 300 г, чай с молоком — 200 г.

11 ч.: фрукты свежие — 200 г.

14 ч.: борщ вегетарианский со сметаной — 400 г, творожники со сметаной — 250 г, компот из свежих яблок — 200 г.

19 ч.: каша пшеничная молочная — 250 г, котлеты морковно-яблочные со сметаной — 220 г, молоко — 200 г.

21 ч.: простокваша — 200 г.

Вторник. 8 ч.: салат из свеклы и яблок — 170 г, каша овсяная молочная — 300 г, чай с лимоном — 200 г.

11 ч.: сыр — 40 г, чай — 200 г.

14 ч.: суп из сборных овощей — 400 г, курица отварная с тушеными овощами — 100/200 г, желе молочное — 150 г.

19 ч.: котлеты капустные, запеченные со сметаной, — 250 г, вареники ленивые со сметаной — 220 г, молоко — 200 г.

21 ч.: кефир — 200 г.

Среда. 8 ч.: винегрет — 200 г, каша манная молочная — 275 г, чай с лимоном — 200 г.

11 ч.: фрукты свежие — 200 г.

14 ч.: суп молочный из геркулесовой крупы — 400 г, пудинг творожный с изюмом и яблоками — 220 г, компот из свежих фруктов — 200 г.

19 ч.: котлеты морковные со сметаной — 220 г, омлет белковый — 110 г, чай с молоком — 200 г.

21 ч.: свежие фрукты — 200 г.

Четверг. 8 ч.: чернослив в сиропе — 50 г, картофель жареный с яблоками — 200 г, чай с молоком — 200 г.

11 ч.: фрукты свежие — 200 г.

14 ч.: суп из домашней лапши с овощами — 400 г, рыба, запеченная в сметанном соусе, с картофельным пюре — 150/200 г, компот из сухофруктов — 200 г.

19 ч.: макароны с творогом — 220 г, рагу из овощей — 250 г, чай — 200 г.

21 ч.: простокваша — 200 г.

Пятница. 8 ч.: котлеты картофельные, запеченные со сметаной, — 200 г, каша гречневая на молоке — 200 г, чай с лимоном — 200 г.

11 ч.: фрукты свежие — 200 г.

14 ч.: свекольник — 400 г, блинчики с рисом и морковью — 230 г, кисель — 200 г.

19 ч.: творожники, запеченные со сметаной, — 200 г, яблоки печеные — 200 г, чай — 200 г.

21 ч.: ксфир — 200 г.

Суббота. 8 ч.: творог со сметаной — 200 г, яйцо всмятку — 1 шт., чай с лимоном — 200 г.

11 ч.: фрукты свежие — 200 г.

14 ч.: суп фруктовый — 400 г, котлета мясная со сборными овощами — 100/200 г, чай — 200 г.

19 ч.: каша геркулесовая молочная — 300 г, котлеты свекольно-яблочные со сметаной — 220 г, молоко — 200 г.

21 ч.: фрукты свежие — 200 г.

Воскресенье. 8 ч.: винегрет — 200 г, каша рисовая молочная — 300 г, чай с молоком — 200 г.

11 ч.: сок морковный — 200 г.

14 ч.: щи вегетарианские со сметаной — 400 г, рыба отварная с картофельным пюре — 100/200 г, компот из свежих фруктов — 200 г.

19 ч.: пудинг из моркови с яблоками и рисом — 280 г, омлет белковый — 110 г, молоко — 200 г.

21 ч.: протокваша — 200 г.

Ежедневно: хлеб пшеничный — 250 г, хлеб ржаной — 200 г.

Лечебное питание при болезнях почек. Седьмые диеты

Почки с мочевыводящими путями (почечные лоханки, мочеточники, мочевой пузырь) образуют систему мочеотделения. Основные функции почек: выведение с мочой продуктов обмена и чужеродных для организма веществ, а также регулирование постоянства объема внеклеточной жидкости, артериального давления крови, кислотно-щелочного равновесия и водно-солевого обмена. Почки в течение суток совершают колоссальную работу. Каждую минуту через них проходит около 1 л крови, за сутки — до 1000 л.

Заболевания почек проявляются повышением артериального давления крови, отеками, резким снижением диуреза (мочеотделения), изменениями в анализах мочи (изменение цвета и удельного веса, появление белка, эритроцитов, лейкоцитов, цилиндров, значительное повышение уровня несвязанного азота).

Нефрит — двустороннее воспалительное заболевание почек, в первую очередь клубочков (гломерулонефрит).

Нефрит развивается после переохлаждения, перенесенных инфекций (ангина, фарингит, грипп, пневмония, дифтерия, скарлатина, малярия, туберкулез, сифилис, фурункулез, карбункулез, отит, остеомиелит и др.) и парентерального введения чужеродного белка (сывороточная болезнь). Кроме вышеперечисленных факторов, нефриту предшествуют общее ослабление организма, различные стрессовые ситуации.

Острый диффузный гломерулонефрит поражает преимущественно молодой организм. Заболевание развивается остро. Больные жалуются на одышку, приступы удушья (нередко из-за одышки сохраняют сидячее положение), головные боли, рвоту, боли в пояснице, уменьшение количества выделяемой мочи, кровянистой и мутноватой на вид (цвета мясных помоев), появляются отеки, прежде всего на лице, отмечают прибавку в весе за короткое время. У большинства больных вслед за острым диффузным гломерулонефритом спустя 1—2 месяца наступает полное выздоровление. Латентно (скрытно) протекающий диффузный гломерулонефрит, проявляясь небольшим мочевым синдромом, отеками на ногах и одышкой, часто переходит в хроническую форму.

Хронический гломерулонефрит — хронический воспалительный процесс в клубочках почек с выраженными дистрофическими изменениями канальцевого эпителия, артериосклерозом, склерозом стромы. Он начинается постепенно, без острого периода, или начинается обычно как острый процесс, который не заканчивается выздоровлением, а протекает длительно, иногда годами.

Для лечения нефритов необходим строгий постельный режим до полного исчезновения клинических симптомов заболевания. При острой сердечной недостаточности назначаются сердечные гликозиды (строфантин, коргликон), аналептики (камфора, кофеин), седативные препараты (резерпин, хлоралгидрат в клизмах и др.), гипотиазид, препараты калия и сернокислая магнезия, обладающая

мочегонным, сосудорасширяющим, противосудорожным и наркотическим действием. С целью предупреждения очаговых воспалительных процессов назначают антибиотики (бициллин, тетрациклин, пенициллин, левомицетин и др.). В теплое время года больным без выраженных явлений почечной недостаточности, видимой гематурии, значительной гипертонии рекомендуют санаторно-курортное лечение в Байрам-Али (Туркменская ССР), Мохи-Хоса (Узбекская ССР), Джалал-Абад (Кыргызстан), Южный берег Крыма.

В комплексном лечении острых и хронических заболеваний почек ведущую роль отводят лечебному питанию — фактору, активно влияющему на нарушенные обменные процессы. Диетотерапию строят в зависимости от характера основного заболевания, стадии и фазы болезни, степени почечной недостаточности, уровня азотемии, проводимого медикаментозного лечения.

По мнению большинства исследователей, занимавшихся разработкой принципов лечебного питания при заболеваниях почек, пищевой рацион должен содержать основные ингредиенты — белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества в таких соотношениях, при которых в организме не нарушился бы неустойчивый азотистый баланс, уменьшились бы общеметаболические расстройства. В течение 2—3 первых дней оправдано лечение голодом и жаждой с назначением после них арбузной, картофельной, тыквенной, апельсиновой, сахарной, рисово-яблочной, творожно-фруктовой и других диет, почти не содержащих солей натрия. Постепенное расширение рациона достигается в первую очередь за счет разгрузочных дней.

Исключение натрия из рациона при остром гломеруло-нефрите необходимо потому, что он поддерживает воспалительные процессы в клубочках почек, задерживает жидкость, способствует уменьшению диуреза, усилению отеков, повышению артериального давления. В рационе должны преобладать белки растительного происхождения (крупы,

фрукты, ягоды, овощи) с постепенным расширением белков животного происхождения (молоко, кефир, рыба, мясо, творог, сыр, яйца).

В лечебном питании предусматривается три варианта седьмых почечных диет в зависимости от фазы и стадии болезни.

Диета 7а назначается в остром периоде нефрита (после лечения голодом и жаждой в течение 2—3 дней и специальных разгрузочных рационов). Диета 7б назначается в стадии затухающего обострения болезни и является переходной к основной почечной диете 7. Все три варианта седьмых диет — бессолевые. В каждом из трех вариантов предусматривается 5—6-разовое питание в день.

ДИЕТА 7а

Показания к применению диеты. Острый гломеруло-нефрит в тяжелой форме после лечения голодом и жаждой (2—3 дня) и разгрузочных дней (сахарных, картофельных, рисово-яблочных, молочных, кефирных, арбузных, тыквенных, апельсиновых, творожно-фруктовых и др.), хронический нефрит в стадии выраженной почечной недостаточности.

Целевое назначение. Максимальное щажение функции почек, снижение реактивности организма и интенсивности аллергических реакций, снижение отечного и гипертонического синдрома, увеличение диуреза, улучшение выведения азотистых шлаков и недоокисленных продуктов обмена из организма, создание благоприятных условий для кровообращения, улучшение антитоксической и других функций печени.

Общая характеристика. Низкокалорийная, преимущественно растительная, диета с резким ограничением белков, исключением поваренной соли, умеренным ограничением жиров и углеводов. Из рациона исключаются блюда и продукты, раздражающие почки и возбуждающие цент-

ральную нервную и сердечно-сосудистую системы (экстрактные вещества, эфирные масла, щавелевая кислота, алкоголь и др.). Резко ограничивается жидкость (давать ее столько, сколько выделено мочи за предыдущие сутки).

Химический состав. Белки — 20—30 г, жиры — 60—70 г, углеводы — 350—400 г; 2000—2200 ккал; витамины: А — 6 мг, В₁, В₂ — по 4 мг, С — 150 мг, РР — 30 мг; поваренная соль — 2—4 г (содержится в продуктах!); свободная жидкость (включая содержащуюся в продуктах) с учетом диуреза — не более 1000 мл.

Кулинарная обработка. Все блюда (в том числе и хлеб) бессолевые в отварном, паровом, запеченном виде.

Режим питания. Пища принимается 5—6 раз с соблюдением строгого постельного режима. Длительность пребывания на диете определяется характером течения заболевания.

Перечень рекомендуемых продуктов и блюд. Супы вегетарианские, овощные, картофельные, фруктовые, крупяные, щи из свежей капусты, борщи (с учетом разрешенной жидкости); молоко, кефир, сливки до 100—150 г в день; различные крупы и макаронные изделия в любом приготовлении, рассыпчатые каши, отварные макароны с жареным луком, овощи в сыром виде и любой кулинарной обработки (картофель, морковь, свекла, капуста, огурцы, помидоры, петрушка, укроп, лук жареный), салаты, винегреты, запеканки, различные фрукты, ягоды — сушеные, печеные, сырые, компоты, кисели, желе; сахар, варенье, мед, нешоколадные конфеты; сливочное и растительное масла в натуральном виде и для приготовления блюд; чай, отвар шиповника, томатный сок, соки свежих фруктов и ягод (с учетом разрешенной жидкости); хлеб из пшеничной муки бессолевой, блинчики, оладьи на дрожжах без соли.

Запрещаются. Мясные, рыбные, куриные, грибные супы и бульоны; творог, сыр; мясо, птица, рыба; цельные яйца; бобовые; продукты, богатые эфирными маслами (редька, чеснок, невываренный лук); пряности, специи, острые при-

правы (горчица, хрен, перец); шпинат, щавель; грибы; шоколад, какао, натуральный кофе; маргарин, мясные и кулинарные жиры; соленья, копчености, маринады, консервы; хлеб обычной выпечки; соль; питьевая сода; минеральные воды, алкоголь.

ПРИМЕРНОЕ СЕМИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Понедельник. 8 ч.: запеканка рисовая с курагой — 150/20 г, чай с молоком — 150 г.

11 ч.: яблоко печеное с сахаром — 100 г.

14 ч.: суп-пюре из сборных овощей — 250 г, шницель из капусты — 200 г, желе ягодное — 125 г.

17 ч.: сок томатный — 200 г.

19 ч.: пирог с яблоками — 200 г.

21 ч.: настой шиповника — 100 г.

Вторник. 8 ч.: каша гречневая с молоком — 150 г, чай с молоком — 150 г.

11 ч.: арбуз — 200 г.

14 ч.: щи из свежей капусты — 250 г, котлеты морковно-яблочные — 220 г, компот из изюма — 200 г.

17 ч.: яблоко печеное с сахаром — 100 г.

19 ч.: каша овсяная с черносливом — 200 г, ягоды свежие — 100 г.

21 ч.: кефир — 100 г.

Среда. 8 ч.: каша манная с изюмом — 200 г, чай с лимоном — 200 г.

11 ч.: яблоки свежие — 100 г.

14 ч.: борщ вегетарианский — 250 г, котлеты из свеклы и изюма — 250 г, кисель фруктовый — 200 г.

17 ч.: отвар шиповника — 200 г.

19 ч.: каша овсяная молочная — 200 г, чернослив отварной — 50 г.

21 ч.: ягоды свежие — 100 г.

Четверг. 8 ч.: плов из риса, фруктов и овощей — 220 г, кофе с молоком и сахаром — 100 г.

11 ч.: яблоко печеное с сахаром — 100 г.
14 ч.: суп фруктовый — 200 г, оладьи из пресного теста — 150 г.
17 ч.: фрукты свежие — 200 г.
19 ч.: каша гречневая рассыпчатая с молоком — 150 г, чай с лимоном — 200 г, варенье — 40 г.
21 ч.: сок персиковый — 200 г.
Пятница. 8 ч.: каша пшенная с фруктами — 200 г, мусс сливочный — 150 г.
11 ч.: виноград — 100 г.
14 ч.: рагу из сборных овощей — 250 г, апельсиновый сок — 200 г.
17 ч.: яблоко печеное — 100 г.
19 ч.: пудинг из саго с фруктами — 230 г.
21 ч.: кефир — 100 г.
Суббота. 8 ч.: каша гречневая рассыпчатая молочная — 150 г, ягоды свежие — 100 г.
11 ч.: чернослив отварной — 100 г.
14 ч.: суп овощной — 250 г, оладьи из сырого картофеля — 210 г.
17 ч.: яблоко печеное с сахаром — 100 г.
19 ч.: винегрет — 200 г, чай с лимоном — 100 г.
21 ч.: мусс из клубничного варенья с манной крупой — 125 г.
Воскресенье. 8 ч.: плов рисовый с сухофруктами — 160 г, пюре из яблок — 100 г.
11 ч.: желе лимонное — 125 г.
14 ч.: рагу из овощей — 260 г, пирожок с повидлом — 120 г, компот из кураги и изюма — 200 г.
17 ч.: яблоко печеное — 100 г.
19 ч.: каша гречневая на молоке — 150 г, салат из помидоров и огурцов на растительном масле — 150/10 г, настой шиповника — 100 г.
21 ч.: сок абрикосовый — 200 г.
Ежедневно: хлеб отрубной без соли — 100 г, масло сливочное — 30 г, сахар — 70 г.

ДИЕТА 76

Показания к применению диеты. Острый гломеруло-нефрит в стадии затухающего обострения, обострение хронического нефрита с отеками, повышением артериального давления крови, но с сохранением функции почек.

Целевое назначение. Снижение отечного и гипертонического синдрома, улучшение выведения азотистых шлаков и недоокисленных продуктов обмена из организма, увеличение диуреза.

Общая характеристика. Бессолевая диета со значительным ограничением белков, но с дополнительным включением в рацион мяса или рыбы в паровом виде и 200 г молока или кефира. Из рациона исключаются блюда и продукты, раздражающие почки, возбуждающие нервную и сердечно-сосудистую систему, несколько ограничивается жидкость.

Кулинарная обработка. Все блюда (в том числе и хлеб) бессолевые в отварном, паровом, запеченном виде.

Химический состав. Белки — 40—60 г, жиры — до 80 г, углеводы — до 400 г; 2000—2500 ккал; кальций — 0,5 г, фосфор — 0,7 г, калий — 2,7 г, магний — 0,2 г, железо — 20 мг; витамины: А — 6 мг, В₁ — 5 мг, В₂ — 5 мг, С — 200—350 мг, РР — 30 мг; свободная жидкость (включая содержащуюся в первых и третьих блюдах) — до 1,5 г.

Режим питания. Прием пищи 5—6 раз в день. Время пребывания больного на диете 76 определяется тяжестью его заболевания.

Перечень рекомендуемых блюд. Дополнительно (в сравнении с диетой 7а) разрешена порция мяса или рыбы (до 50 г в день) в отварном или паровом виде и 20 г молока или кефира.

Запрещаются те же продукты, что и в диете 7а.

ПРИМЕРНОЕ СЕМИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Понедельник. 8 ч.: рисовая запеканка с изюмом — 200 г, сок яблочный — 200 г.

11 ч.: желе лимонное — 125 г.

14 ч.: суп перловый со сборными овощами — 250 г, мясо отварное с жареным картофелем — 50/200 г, компот из свежих яблок — 200 г.

17 ч.: отвар шиповника — 200 г.

19 ч.: рагу из сборных овощей — 250 г, чай с лимоном — 200 г.

21 ч.: кефир — 200 г.

Вторник. 8 ч.: каша гречневая рассыпчатая на молоке — 150 г, сок персиковый — 200 г.

11 ч.: яблоки печеные — 100 г.

14 ч.: борщ вегетарианский — 250 г, рыба отварная с картофельно-морковным пюре — 50/100/100 г, кисель фруктовый — 200 г.

17 ч.: ягоды свежие — 100 г.

19 ч.: винегрет — 200 г, пирожок с повидлом — 120 г, чай — 200 г.

21 ч.: кефир — 200 г.

Среда. 8 ч.: каша пшенная на молоке — 200 г, кофе натуральный с молоком — 200 г.

11 ч.: сок абрикосовый — 200 г.

14 ч.: щи из свежей капусты — 250 г, суфле рыбное с морковным пюре — 110/220 г, яблоки свежие — 200 г.

17 ч.: отвар шиповника — 200 г.

19 ч.: каша овсяная с черносливом — 250 г, чай с лимоном — 200 г.

21 ч.: молоко — 200 г.

Четверг. 8 ч.: зразы рисовые с овощами паровые — 200 г, чай с вареньем — 200 г.

11 ч.: фрукты свежие — 200 г.

14 ч.: свекольник холодный — 250 г, запеканка картофель-

ная, фаршированная отварным мясом, — 200 г, желе вишневое — 125 г.

17 ч.: арбуз — 200 г.

19 ч.: котлеты капустные — 200 г, компот из изюма — 200 г.

21 ч.: кефир — 200 г.

Пятница. 8 ч.: каша из крупы «Геркулес» молочная — 200 г, чай с медом — 200 г.

11 ч.: сок морковный — 200 г.

14 ч.: суп фруктовый с рисом — 250 г, рыба отварная с овощным гарниром — 50/200 г, яблоко печеное — 100 г.

17 ч.: желе апельсиновое — 125 г.

19 ч.: пудинг овощной — 200 г, компот из чернослива — 200 г.

21 ч.: молоко — 200 г.

Суббота. 8 ч.: биточки манные — 230 г, сок виноградный — 200 г.

11 ч.: ягоды свежие — 100 г.

14 ч.: суп-пюре из сборных овощей — 250 г, суфле мясное — 110 г, морковное пюре — 100 г, желе клюквенное — 125 г.

17 ч.: яблоко печеное — 100 г.

19 ч.: винегрет — 200 г, чай с лимоном — 200 г.

21 ч.: кефир — 200 г.

Воскресенье. 8 ч.: плов рисовый с сухофруктами — 160 г, чай — 200 г.

11 ч.: фрукты свежие — 200 г.

14 ч.: суп-пюре из моркови — 250 г, говядина отварная с картофельным пюре и отварным луком — 50/200/30 г, мусс из клубничного варенья — 125 г.

17 ч.: отвар шиповника — 200 г.

19 ч.: пудинг овощной — 200 г, компот из чернослива — 200 г.

21 ч.: молоко — 200 г.

Ежедневно: хлеб отрубной без соли — 200 г, масло сливочное — 60 г, сахар — 70 г.

ДИЕТА 7

Показания к применению диеты. Острый гломеруло-нефрит в период выздоровления, хронический нефрит в период затихания процесса, нефроангиосклероз (без выраженных нарушений азотовыделительной функции почек), нефропатия беременных, при различных заболеваниях сердца и сосудов с нарушениями кровообращения I—II степени (ревматизм в активной фазе, ревматические пороки сердца, гипертоническая болезнь и др.), при воспалительных заболеваниях (экссудативный плеврит), при заболеваниях мочевыводящих путей (цистит, пиелит и др.).

Целевое назначение. Обеспечить снижение аллергизации организма, улучшить выведение азотистых шлаков и недоокисленных продуктов обмена, увеличить диурез, нормализовать обмен веществ (особенно водно-солевой), обеспечить физиологические потребности организма в условиях полупостельного и амбулаторного режима.

Общая характеристика. Диета с умеренным ограничением белков и жиров, нормальным содержанием углеводов в условиях полупостельного и амбулаторного режима. Ограничиваются жидкость и поваренная соль. Исключаются продукты, раздражающие почки, печень и возбуждающие нервную систему и деятельность сердца (крепкий чай и кофе, какао, шоколад, азотистые экстрактивные вещества, соленые закуски и приправы, маринады, тугоплавкие жиры, алкоголь), продукты, богатые холестерином (внутренние органы животных, яичные желтки, мозги, тугоплавкие жиры), вызывающие метеоризм (газированные напитки, бобовые, капуста). Диета должна быть в достаточной степени богата солями калия и магния, витаминами, липотропными веществами, клеточными оболочками.

Кулинарная обработка. Все блюда (в том числе и хлеб) готовятся без соли в отварном виде, мясо и рыба в вареном виде или с последующим поджариванием.

Химический состав. Белки — 80 г (из них до 50 г животного происхождения), жиры — 80 г (из них 20—25 г растительных), углеводы — 400—450 г; 2500—2800 ккал; витамины: А — 3 мг, каротин — 5—6 мг, С — 150 мг; поваренная соль — 2—4 г; свободная жидкость — 1500—1700 мл (в том числе жидкость, содержащаяся в первых и третьих блюдах).

Режим питания. Прием пищи 4—6 раз в день.

Перечень рекомендуемых блюд и продуктов. Супы вегетарианские с крупами, вермишелью, овощами, супы фруктовые, ограничено — молочные; мясо, птица, рыба нежирных сортов в отварном, запеченном виде или слегка обжаренные после отваривания; молоко, кефир, ацидофилин, сливки, простокваша, нежирный творог, творожные блюда (с морковью, рисом, яблоками, фруктами), сметана в натуральном виде; различные блюда из круп и макаронных изделий; ягоды, фрукты и овощи в любой кулинарной обработке, компоты, кисели, желе, фруктовое мороженое, варенье; мед, шоколадные конфеты, мармелад, зефир, сливочная карамель, пастила, сухой бисквит; блюда из яичных белков (снежки, меринги, омлеты); соусы молочный, сметанный, томатный и др.; подливки фруктовые и овощные; салаты и винегреты из сырых и вареных овощей, фруктовые; сливочное несоленое и растительное масла; ванилин, корица, лавровый лист, лимонная кислота, вываренный и поджаренный лук; чай, некрепкий кофе, соки фруктовые, ягодные, овощные, отвар шиповника; хлеб бессолевой, оладьи на дрожжах без соли, блинчики.

Запрещаются. Мясные, рыбные, грибные бульоны и супы из них, супы из бобовых; жирные сорта мяса (свинина, баранина), утка, гусь, жареные и тушеные мясные блюда без предварительного отваривания, жирные сорта рыбы, соленая, копченая рыба, икра, рыбные и мясные консервы, колбасы, сардельки, сосиски, копчености, тугоплавкие жиры (свиной, бараний, говяжий, сало, комбигир); сыр; бобовые; шпинат, щавель; соленые, квашеные, маринован-

ные овощи; перец, горчица; соусы мясные, грибные, рыбные; крепкий чай и кофе, какао, минеральные воды, содержащие натрий; хлеб обычной выпечки, мучные изделия с добавлением соли или соды.

ПРИМЕРНОЕ СЕМИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Понедельник. 8 ч.: творог с молоком — 150 г, каша гречневая рассыпчатая (соус луковый) — 150/75 г, чай — 200 г.
14 ч.: суп из сборных овощей — 250 г, лапшевник с мясом (соус луковый) — 50/150 г, кисель клюквенный — 200 г.
19 ч.: рагу из овощей — 200 г.

21 ч.: кефир — 200 г.

Вторник. 8 ч.: рыба отварная с картофелем — 75/150 г, каша геркулесовая молочная — 200 г, чай — 200 г.

14 ч.: суп молочный вермишелевый — 250 г, мясо отварное с овощами — 50/150 г, кисель яблочный — 200 г.

19 ч.: крупеник — 300 г.

21 ч.: кефир — 200 г.

Среда. 8 ч.: макароны с творогом — 220 г, чай — 200 г.

14 ч.: борщ вегетарианский со сметаной — 250 г, плов из вываренного мяса — 240 г, кисель клюквенный — 200 г.

19 ч.: котлеты рыбные жареные с гречневой вязкой кашей — 100/150 г.

21 ч.: кефир — 200 г.

Четверг. 8 ч.: творог с молоком — 150 г, каша пшенная молочная — 200 г, чай — 200 г.

14 ч.: свекольник холодный — 250 г, голубцы с мясом и рисом — 300/100 г, кисель яблочный — 200 г.

19 ч.: пудинг манный с джемом — 215 г.

21 ч.: кефир — 200 г.

Пятница. 8 ч.: рыба отварная с картофелем (соус белый) — 75/150 г, чай — 200 г.

14 ч.: щи из свежей капусты с картофелем вегетарианские — 20 г, котлеты мясные паровые с вермишелью (соус луковый) — 100/150 г, кисель клюквенный — 200 г.

19 ч.: пудинг морковный с творогом — 150/10 г.

21 ч.: кефир — 200 г.

Суббота. 8 ч.: омлет белковый паровой — 150 г, каша гречневая с молоком — 340 г, чай — 200 г.

14 ч.: суп фруктовый с рисом — 250 г, рыба отварная с картофельным пюре — 75/250 г, кисель яблочный — 200 г.

19 ч.: пудинг овощной — 200/15 г.

21 ч.: кефир — 200 г.

Воскресенье. 8 ч.: творог с молоком — 150 г, каша манная молочная — 200 г, чай — 200 г.

14 ч.: суп молочный рисовый — 250 г, картофельная запеканка с мясом — 250/75 г, кисель яблочный — 200 г.

19 ч.: котлеты мясные паровые с перловой кашей — 100/200 г.

21 ч.: кефир — 200 г.

Ежедневно: хлеб пшеничный — 400 г, сахар — 25 г, масло сливочное — 15 г.

Лечебное питание при ожирении.

Восьмые диеты

Ожирение (тучность) — заболевание, сопровождающееся избыточным накоплением массы тела за счет чрезмерного развития жировой клетчатки и характеризующееся нарушением всех обменных процессов в организме, особенно жирового, водно-солевого, углеводного. В развитии ожирения ведущая роль принадлежит перееданию, употреблению возбуждающих аппетит продуктов и блюд (пряности и острые приправы, соленья, маринады, пиво, алкоголь), чрезмерно калорийной, жирной пище (жирные сорта мяса, птицы, рыбы, копчености, кремовые изделия), пище, богатой углеводами, которые могут в организме переходить в жир, извращая обмен веществ в сторону жира накопления (мед, сахар, варенье, конфеты, мучные

и крупяные изделия, овощи и фрукты, богатые сахаристыми веществами). В числе других этиологических (причинных) факторов — нарушение ритма и режима питания (особенно обильная еда на ночь), малоподвижный образ жизни и недостаточная физическая активность, наследственная предрасположенность к ожирению, нарушение нейрогормональной регуляции обмена веществ.

Центральная нервная система регулирует процессы всасывания, отложения жира, выхода его из депо, образования из углеводов, окисления до конечных продуктов обмена. Огромное значение в жировом обмене принадлежит эндокринным железам. При травмах и опухолях головного мозга с повреждением гипоталамуса, энцефалите, снижении функций щитовидной и половых желез, повышении функций инсулярного аппарата поджелудочной железы развивается сложная система нейрогормональной регуляции обмена веществ.

Медицинская статистика всех стран мира утверждает, что в 60% случаев причина ожирения — переедание.

По М. Н. Егорову (1965), различают четыре степени ожирения:

I степень — избыточная масса до 29% выше нормы;

II степень — избыток массы тела от 30 до 49%;

III степень — от 50 до 99%;

IV степень — масса тела на 100% и более превышает нормальную.

Для определения нормальной массы пользуются различными формулами и таблицами. По формуле Брока, для людей с ростом от 155 до 165 см нормальная масса (в кг) равняется росту человека (в см) минус 100. При росте 165—175 см предлагается вычитать 105 см, при росте 175—185 см — 110 см.

М. Н. Егоров, Л. М. Левитский разработали специальную таблицу по исчислению максимальной массы тела (кг) мужчин и женщин в зависимости от роста и возраста при нормальном телосложении.

Рост, см	20—29 лет		30—39 лет		40—49 лет		50—59 лет		60—69 лет	
	Муж- чины	Жен- щины	Муж- чины	Жен- щины	Муж- чины	Жен- щины	Муж- чины	Жен- щины	Муж- чины	Жен- щины
148	50,8	48,4	55,0	52,3	56,6	54,7	56,0	53,3	53,9	52,2
150	51,3	48,9	56,7	53,9	58,1	56,5	58,0	55,7	57,3	54,8
152	53,1	51,0	58,7	55,0	61,5	59,5	61,1	57,6	60,3	55,9
154	55,3	53,0	61,6	59,1	64,5	62,4	63,8	60,2	61,9	59,0
156	58,5	55,8	64,4	61,5	67,3	66,0	65,8	62,4	63,7	60,9
158	61,2	58,1	67,3	64,1	70,4	67,9	68,0	64,5	67,0	62,4
160	62,9	59,8	69,2	65,8	72,3	69,9	69,7	65,8	68,2	64,6
162	64,6	61,6	71,0	68,5	74,4	72,2	72,7	68,7	69,1	66,5
164	67,3	63,6	73,9	70,8	77,2	74,0	75,6	72,0	72,2	70,0
166	67,8	65,2	74,5	71,8	78,0	76,5	76,3	73,8	74,3	71,5
168	70,8	68,5	76,2	73,7	79,6	78,2	77,9	74,8	76,0	73,3
170	72,7	69,2	77,7	75,8	81,0	79,8	79,6	76,8	76,9	75,0
172	74,1	72,8	79,3	77,0	82,8	81,7	81,1	77,7	78,3	76,3
174	77,5	74,3	80,8	79,0	84,4	83,7	82,5	79,4	79,3	78,0
176	80,8	76,8	83,3	79,9	86,0	84,6	84,1	80,5	81,9	79,1
178	83,0	78,2	85,6	82,4	88,0	86,1	86,5	82,4	82,8	80,9
180	85,1	80,9	88,0	83,9	89,9	88,1	87,5	84,1	83,4	81,6
182	87,2	83,3	90,6	87,7	91,4	89,3	89,5	86,5	84,4	82,9
184	89,1	85,5	92,0	89,4	92,9	90,9	91,6	87,4	88,0	85,8
186	93,1	89,2	95,0	91,0	96,6	92,9	92,8	89,6	89,0	87,3
188	95,8	91,8	97,0	94,4	98,0	95,8	95,0	91,5	91,5	88,8
190	97,1	92,3	99,5	95,6	100,7	97,4	99,4	95,6	94,8	92,9

Для лиц с астенической конституцией вычитают 3—5% от цифры массы тела, указанной в таблице, с гиперстенической — прибавляют 1—2%.

Распространенность ожирения за последние годы среди населения экономически развитых стран резко возросла. В городской местности ожирение распространено чаще, чем в сельской, и в большей степени им страдают женщины. Так, в США среди взрослого населения насчитывается до 20% тучных больных (Mc. Cracken, H. Brain), в ВНР — 20—25% (F. Endersz, K. Ludwigh), среди городского населения ЧССР — примерно 40% жителей (J. Masek).

Больные с ожирением I и II степени обычно не предъявляют никаких жалоб, нередко выполняют большую физическую и умственную нагрузку. Лишь часть из них жалуются на слабость и повышенную утомляемость. При III и IV степени ожирения у большинства больных появляется масса жалоб: одышка при малейшей физической нагрузке и в покое, головные боли, боли в области сердца, слабость, сонливость и т. д. Снижается интеллект. Многие жалобы связаны, как правило, с заболеваниями, сопутствующими ожирению: атеросклерозом, гипертонической болезнью, ишемической болезнью сердца с частыми приступами стенокардии, желчнокаменной и почечнокаменной болезнью, сахарным диабетом, холецистохолангитом, панкреатитом и т. п.

В связи с преждевременным старением, инвалидностью, увеличением смертности, снижением средней продолжительности жизни у людей с избыточным весом по сравнению с людьми нормального веса, проблема ожирения приобретает социальную значимость, привлекает все большее внимание ученых самого разного профиля, делает ее одной из важнейших проблем здравоохранения. Лечение ожирения должно быть комплексным. Важнейшим принципом лечения является увеличение энергозатрат за счет дозированной, строго контролируемой физической нагрузки. С учетом состояния здоровья больному ожирением назначают занятия лечебной гимнастикой, массаж, водные и морские процедуры, занятия легким спортом (плавание, волейбол, бадминтон, гребля, лыжные прогулки), ежеднев-

ные пешеходные прогулки (после обеда и перед сном) от 30 мин. до 2 ч. с темпом ходьбы — 2—5 км/ч, показаны умеренная работа в саду и огороде, охота.

С целью снижения аппетита, перевозбуждения аппетита-ного центра в мозгу, подавления чувства голода, постоянно преследующего тучных больных, назначают лекарственные препараты, подавляющие чувство голода: фепранон, прелюдин, грацидин, дексфенметразин. Эти лекарственные средства имеют ряд противопоказаний и должны назначаться только врачом!

Диетотерапия — одно из важнейших средств в лечении ожирения. При назначении диеты должны учитываться не только степень ожирения, но и возраст больных, наличие сопутствующих заболеваний, состояние сердечно-сосудистой системы. Оптимальным считается снижение массы тела на 10% (от исходного) после месячного курса диетотерапии, который, как правило, через 2—3 месяца необходимо повторить. Корректировка лечения, оценка его активности должна производиться на основании самочувствия больного, динамики веса, биохимического статуса (содержание липолитических ферментов жировой ткани, общих липидов, триглицеридов, фосфолипидов, холестерина, свободных жирных кислот).

При назначении диеты работающим больным должен строго соблюдаться принцип сбалансированности питания путем введения в рацион достаточного количества незаменимых аминокислот, полиненасыщенных жирных кислот, минеральных веществ и микроэлементов, витаминов. В рационе таких больных ограничивают количество жиров, углеводов, повышают содержание белков.

При стационарном лечении больным с ожирением I степени снижают калорийность рациона на 20%. При II степени ожирения калорийность суточного рациона уменьшают на 40% от нормальной потребности, при III—IV степени — на 50—60% от физиологической потребности.

Основные принципы диетотерапии при ожирении:

1. Назначение редуцированной (малокалорийной) диеты.

2. Введение в рацион достаточного количества животного белка (мясо, рыба, творог, молоко, продукты моря, белип).

3. Достаточное количество овощей и фруктов, источников минеральных веществ, микроэлементов, витамина С, создающих чувство насыщения, но малокалорийных.

4. Ограничение углеводов, особенно быстрорастворимых и быстровсасывающихся, легко переходящих в жир. Низкое содержание в рационе углеводов достигается за счет ограничения хлебобулочных изделий, блюд из круп, макаронных изделий, сладких блюд и кондитерских изделий. Вкусовые ощущения третьих блюд достигаются за счет использования сорбита, ксилита.

5. В диете должны быть дары моря: рыба, кальмары, морская капуста. Оправдало себя назначение блюд из белипа — комплексного белкового продукта Института питания АМН СССР, состоящего из трески, нежирного творога, растительного масла.

6. В диете должно быть ограничено содержание животного жира за счет увеличения растительных жиров (50% от общего количества жира).

7. Для нормализации водно-солевого обмена необходимо ограничить в рационе жидкость до 1,0—1,5 л, количество поваренной соли — до 5 г.

8. Для снижения чувства голода, подавления аппетита необходимо предусмотреть 5—6-разовое питание и исключить алкоголь, острые закуски, приправы, пряности, маринады, солености и др.

9. Полное голодание ни в коей мере не следует рекомендовать даже при ожирении III—IV степени. Как показали проведенные Институтом питания АМН СССР иссле-

дования методов так называемого лечебного голодания, у больных возникает отрицательный азотистый баланс, нарушаются все виды межуточного обмена, появляются выраженный ацидоз в моче, кетоновые тела в крови, резко страдают все органы и системы организма, особенно сердечно-сосудистой системы и печени.

Предложено много диет для лечения больных ожирением. Больным целесообразно применять диету 8 (основную) и редуцированные (ограниченные) варианты стола 8: 8а, 8б, 8в, 8г. На фоне восьмых диет один раз в 7—10 дней назначают разгрузочные дни (контрастные диеты): молочный, кефирный, простоквашный, творожный, творожно-кефирный, творожно-фруктовый, мясной, яблочный, арбузный, тыквенный, огуречный, овощной, комбинированный и др. (см. ниже).

ДИЕТА 8 (основная)

Показания к применению диеты. Ожирение различной этиологии, сахарный диабет с сопутствующим ожирением. Диета назначается на 30 дней.

Целевое назначение. Воздействие на обмен веществ с целью предупреждения и устранения накоплений жировой ткани в организме.

Общая характеристика. Диета с резким ограничением калорийности, главным образом за счет углеводов и, в меньшей степени, жиров. Умеренное увеличение содержания белков, витаминов, минеральных веществ в пределах физиологической нормы; значительное ограничение жидкости и поваренной соли, исключение экстрактивных веществ, пряностей, приправ, увеличение содержания растительной клетчатки.

Кулинарная обработка. Разрешаются вареные, тушеные, запеченные блюда. Ограничиваются протертые, рубленые, жареные изделия.

Химический состав. Белки — 120—130 г, жиры — 60—70 г (из них 50% растительных), углеводы — 170—180 г; 1700—1800 ккал; поваренная соль — 5 г, свободная жидкость — 1,0—1,5 л.

Режим питания. 5—6 раз в день. Температура пищи обычная.

Перечень рекомендуемых продуктов и блюд. Супы вегетарианские, щи, борщи, окрошки, свекольники, супы на некрепком мясном бульоне, отварные, запеченные, тушеные, заливные блюда из нежирных сортов мяса, птицы, рыбы; яйца всмятку, вкрутую, белковые омлеты, омлеты с овощами; сыр несоленый, нежирный; обезжиренный творог, блюда из белипа; кефир, простокваша, ацидофилин, молоко, сметана (ограниченно) в блюда; овощи в сыром и вареном виде (картофель — ограниченно, квашеная капуста — после промывания), фрукты и ягоды из кислосладких сортов (свежие и вареные); желе, компоты, муссы на сорбите, ксилите; рассыпчатые каши из ячневой, перловой, гречневой круп (1 раз в неделю); хлеб ржаной или пшеничный из муки грубого помола 150—200 г в день; сливочное масло ограничено, растительное масло в натуральном виде для добавления в блюда; чай, черный кофе, кофе с молоком, фруктово-ягодные несладкие или овощные соки.

Исключаются. Жирные сорта мяса, птицы, рыбы, субпродукты (утка, гусь, свинина, ветчина, консервы, колбаса, икра, мозг, печень, почки); сметана, сливки, соленый сыр; яичные желтки; мясные и кулинарные жиры, комбиджир; крупы, бобовые и макаронные изделия; выпечка, белый хлеб; кремовые изделия; соленья, маринады; жирные и острые соусы, пряности, майонез; картофель; виноград, изюм, финики, инжир, бананы, сахар, мед, варенье, конфеты, шоколад; пиво, алкоголь.

ПРИМЕРНОЕ СЕМИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Понедельник. 8 ч.: мясо отварное с зеленым горошком и запеченным яйцом — 55/50/40 г, кофе с молоком без сахара — 200 г.

11 ч.: салат из моркови с яблоками без сахара — 150 г.

14 ч.: суп из сборных овощей — 250 г, мясо отварное — 100 г, свекла тушеная без сахара — 150 г, желе лимонное на ксилите — 125 г.

17 ч.: отвар шиповника — 200 г.

19 ч.: тефтели из белипа с соусом белым и зеленым горошком без масла — 100/75/100 г.

21 ч.: кефир — 200 г.

Вторник. 8 ч.: творог кальцинированный — 100 г, морковь тушеная — 200 г, кофе с молоком без сахара — 200 г.

11 ч.: салат из свежей капусты с растительным маслом — 150/10 г.

14 ч.: щи вегетарианские — 250 г, мясо отварное с зеленым горошком без масла — 100/70 г, яблоки свежие — 100 г.

17 ч.: творог кальцинированный — 100 г.

19 ч.: рыба отварная с рагу из овощей — 100/200 г.

21 ч.: кефир — 200 г.

Среда. 8 ч.: мясо отварное — 100 г, салат из овощей на растительном масле — 200/10 г, кофе с молоком без сахара — 200 г.

11 ч.: яблоки свежие — 100 г.

14 ч.: борщ вегетарианский — 250 г, тефтели из белипа в соусе — 100/50 г, капуста тушеная — 200 г, компот из яблок без сахара — 200 г.

17 ч.: настой шиповника — 200 г.

19 ч.: рулет с яйцом — 105 г, шницель капустный — 230 г.

21 ч.: кефир — 200 г.

Четверг. 8 ч.: мясо отварное — 100 г, зеленый горошек с яйцом запеченным — 70/40 г, кофе с молоком без сахара — 200 г.

11 ч.: салат из свеклы с яблоками на растительном масле — 150/10 г.

14 ч.: щи вегетарианские — 250 г, мясо отварное с капустой тушеной — 55/200 г, компот без сахара — 200 г.

17 ч.: творог кальцинированный — 100 г, отвар шиповника — 200 г.

19 ч.: рыба отварная — 100 г, шницель капустный — 230 г.

21 ч.: кефир — 200 г.

Пятница. 8 ч.: тефтели из белипа в соусе — 100/60 г, салат овощной на растительном масле — 200/10 г, кофе с молоком без сахара — 200 г.

11 ч.: яблоки свежие — 100 г.

14 ч.: щи вегетарианские — 250 г, кура отварная с соусом белым — 100/60 г, овощной гарнир — 150 г, компот без сахара — 200 г.

17 ч.: отвар шиповника — 200 г.

19 ч.: мясо отварное с рагу из овощей — 55/200 г.

21 ч.: кефир — 200 г.

Суббота. 8 ч.: сельдь вымоченная с картофелем отварным — 40/150 г, морковь тушеная — 200 г, кофе с молоком без сахара — 200 г.

11 ч.: салат из овощей — 150 г.

14 ч.: борщ вегетарианский — 250 г, мясо отварное с овощным гарниром — 55/200 г, мусс из яблок на ксилите — 125 г.

17 ч.: творог кальцинированный — 100 г, отвар шиповника — 200 г.

19 ч.: рыба отварная с зеленым горошком без масла — 100/50 г, шницель капустный — 230 г.

21 ч.: кефир — 200 г.

Воскресенье. 8 ч.: творог кальцинированный — 100 г, винегрет на растительном масле — 200/10 г, кофе с молоком без сахара — 200 г.

11 ч.: яблоки свежие — 100 г.

14 ч.: щи вегетарианские — 250 г, мясо отварное с капустой тушеной — 110/200, яблоки свежие — 100 г.

17 ч.: творог кальцинированный — 100 г, тертая морковь — 100 г.

19 ч.: рыба отварная с капустой тушеной — 100/200 г.

21 ч.: кефир — 200 г.

Ежедневно: хлеб отрубной — 150 г.

Стол 8 (основной) является пробным для лечения больных ожирением в стационаре. На этой диете больные находятся до стойкого прекращения падения массы вследствие адаптации (привыкания) организма к режиму ограничения калорийности рациона. После этого больных переводят на более ограниченные варианты диеты 8.

Диета 8а. Белки — 115 г, жиры — 70 г, углеводы — 160 г (из рациона диеты 8 исключаются 50 г хлеба).

Диета 8б. Белки — 110 г, жиры — 70 г, углеводы — 150 г (из рациона диеты 8 исключаются 100 г хлеба).

Диета 8в. Белки — 110 г, жиры — 60 г, углеводы — 150 г (из рациона диеты 8 исключаются 100 г хлеба и 10 г растительного масла).

Диета 8г. Белки — 105 г, жиры — 50 г, углеводы — 115 г (из рациона исключаются 100 г хлеба, 10 г растительного масла, обеденный гарнир).

Лечебное применение высокожировой диеты при ожирении

Стараясь похудеть, больные ожирением часто пытаются голодать, отказываются от пищи на несколько дней, ограничивают прием пищи до 1—2 раз в сутки, исключают из рациона жиры животного и растительного происхождения. Эти больные, как правило, питаются нерегулярно и нерационально, съедая перед началом работы и перед сном большую часть дневного рациона, калорийность которого

превышает суточные энерготраты организма. В их рационе преобладают углеводы (сахар, мед, сладости, выпечка, кремовые изделия, каши, хлеб, картофель, пиво). Лечение голодом не приносит желаемого эффекта, т. к. у них появляются общая резкая слабость, головокружение, дрожание конечностей. После голода, возвращаясь к обычному режиму питания, больные быстро восстанавливают прежнюю массу.

С. Ф. Олейник, И. О. Мартынюк в книге «Лечебное применение обогащенных жиром диет» (под редакцией А. А. Покровского), по данным литературы и собственным наблюдениям, предлагают для лечения ожирения применять высокожировую диету. За основу такого рациона берется диета 8, на которой больные находятся до 5 дней. В этот период проводятся необходимые лабораторные и инструментальные исследования, уточняется диагноз, применяется медикаментозное лечение, направленное на уменьшение или ликвидацию осложнений, организм адаптируется к стационарным условиям. Затем больных переводят на новый рацион: в течение 14 дней, в зависимости от индивидуальной переносимости, в пищу добавляют от 5 до 100 г сливочного масла, одновременно уменьшая количество углеводов до 100—120 г.

Как показали исследования, диета с повышенным количеством жиров интенсивно снижала массу больных, улучшала показатели липидного обмена, снижала артериальное давление крови, уменьшала приступы стенокардии, эффективно (в том числе по данным электрокардиографии) улучшала сердечно-сосудистую деятельность.

ПРИМЕРНОЕ СЕМИДНЕВНОЕ МЕНЮ ОБОГАЩЕННОЙ ЖИРАМИ ДИЕТЫ

Понедельник. 8 ч. 30 мин.: творог кальцинированный — 100 г, винегрет на растительном масле — 150 г, кофе черный без сахара — 100 г.

12 ч.: яблоко свежее — 100 г.

14 ч.: щи вегетарианские — 250 г, мясо отварное — 55 г, капуста тушеная — 150 г, яблоко свежее — 100 г.

17 ч.: творог кальцинированный — 100 г, морковь тертая — 100 г.

19 ч.: рыба отварная — 100 г, капуста тушеная — 100 г.

21 ч.: кефир — 200 г.

Вторник. 8 ч. 30 мин.: мясо отварное — 55 г, зеленый горошек с маслом — 100 г, кофе черный — 100 г.

12 ч.: салат из свеклы с яблоками на растительном масле — 150 г.

14 ч.: щи вегетарианские — 250 г, мясо отварное — 55 г, капуста тушеная — 150 г, компот без сахара из яблок — 200 г.

17 ч.: творог кальцинированный — 100 г.

19 ч.: рыба отварная — 100 г, шницель капустный — 150 г.

21 ч.: кефир — 200 г.

Среда. 8 ч. 30 мин.: салат из квашеной капусты — 175 г, омлет паровой — 200 г, вода минеральная столовая — 250 г.

12 ч.: яблоко свежее — 100 г.

14 ч.: борщ на мясном бульоне — 250 г, мясо отварное — 100 г, капуста тушеная — 150 г, чай с сахаром и лимоном — 200 г.

17 ч.: сметана — 100 г.

19 ч.: сардельки или колбаса «Отдельная» — 100 г, сок томатный — 200 г.

21 ч.: простокваша — 200 г.

Четверг. 8 ч. 30 мин.: рыба отварная — 100 г, салат — 150 г, кофе черный без сахара (с сорбитом) — 200 г.

12 ч.: творог жирный со сметаной — 100/15 г.

14 ч.: суп молочный — 250 г, мясо отварное с морковью — 100/100 г, яблоки свежие — 150 г.

17 ч.: яблоки свежие — 150 г.

19 ч.: заливная рыба с овощами — 100/100 г, отвар шиповника — 200 г.

21 ч.: простокваша — 200 г.

Пятница. 8 ч. 30 мин.: творог кальцинированный — 100 г, морковь тушеная — 150 г, кофе черный без сахара (с сорбитом) — 100 г.

12 ч.: салат из свежей капусты — 150 г.

14 ч.: щи вегетарианские — 250 г, мясо отварное — 55 г, зеленый горошек — 100 г, яблоки свежие — 100 г.

17 ч.: творог кальцинированный — 100 г.

19 ч.: рыба отварная — 100 г, рагу из овощей — 100 г.

21 ч.: кефир — 200 г.

Суббота. 8 ч. 30 мин.: салат мясной — 150 г, яйцо всмятку — 2 шт., сок томатный — 200 г.

12 ч.: яблоки свежие — 100 г.

14 ч.: рассольник вегетарианский — 250 г, рыба отварная — 100 г, картофель отварной — 100 г, вода минеральная — 250 г.

17 ч.: сметана 30%-ная — 100 г.

19 ч.: мясо отварное — 150 г, капуста тушеная — 100 г, вода минеральная — 200 г.

21 ч.: простокваша — 200 г.

Воскресенье. 8 ч. 30 мин.: мясо отварное — 100 г, тушеная капуста — 200 г, кофе черный с сорбитом — 200 г.

12 ч.: творог жирный со сметаной — 100/150 г.

14 ч.: борщ вегетарианский — 250 г, мясо по-строгановски с морковью — 100/100 г, кофе черный с молоком — 200 г.

17 ч.: яблоки свежие — 150 г.

19 ч.: рыба маринованная отварная — 100 г, салат или биточки капустные — 150 г, настой шиповника — 200 г.

21 ч.: молоко — 200 г.

Ежедневно: хлеб отрубной — 150 г.

Примечание. Предлагаемый рацион можно обогатить жирами (до 130—140 г) за счет добавления 40—50 г сливочного масла. При этом количество хлеба желательно уменьшить до 100 г в сутки.

Лечебное питание

при сахарном диабете.

Диета 9

Сахарный диабет (сахарная болезнь, сахарное мочеизнурение) — заболевание, характеризующееся нарушением обмена веществ, развивающееся чаще всего из-за недостаточности в организме инсулина — гормона, который вырабатывается бета-клетками поджелудочной железы и снижает содержание сахара в крови. Среди этиологических (причинных) факторов сахарного диабета — наследственная предрасположенность, атеросклероз сосудов и инсулярного аппарата поджелудочной железы, инфекционные и воспалительные процессы и травмы (ранения, ушибы, контузии) и заболевания поджелудочной железы (хронический панкреатит), нарушения в питании (передания, злоупотребления алкоголем, сладостями, жирной пищей), травматические повреждения головного мозга, заболевания гипофиза, надпочечников, нервно-психические перегрузки.

Сахарный диабет в большинстве случаев развивается незаметно, медленно. Больные предъявляют жалобы на общую слабость, повышенную утомляемость, похудание, жажду, частое и обильное мочеиспускание. У некоторых больных возникают кожный зуд, сухость кожи, высыпания, экземы, фурункулез; выявляются изменения со стороны внутренних органов.

Мочеизнурение ведет к перераспределению жидкости в организме и поступлению ее из тканей в кровь, в связи с чем ткани обезвоживаются. Обезвоживание организма при сахарном диабете сопровождается нарушениями водно-солевого обмена, потерей натрия, отчасти калия, вызывает жажду и повышенный прием жидкости. Диурез может увеличиваться до 10 и более литров в сутки. С мочой те-

ряется до 400 г сахара. При сахарном диабете нарушаются многие обменные процессы, происходит задержка образования из углеводов высших жирных кислот в жировой ткани, углеводы начинают образовываться из белков и жиров пищи или тканей организма. Это ведет к значительной потере массы тела.

Несмотря на избыток сахара в крови и тканевой жидкости, углеводы не усваиваются из-за недостатка инсулина, последние «голодают», и больные испытывают сильное чувство голода, а избыточная еда вызывает еще большее мочеизнурение (обильное и частое мочеиспускание). Дефицит инсулина ведет к торможению окисления продуктов углеводного обмена, в печени в избытке образуются кетоновые тела (бета-оксимасляная, ацетоуксусная кислота, ацетон). Нарастание содержания в крови кетоновых тел, превышение содержания сахара, гликозурия вызывают резкую слабость, жажду, полное отсутствие аппетита, сонливость, головную боль, тошноту, рвоту. Если своевременно не приняты лечебные меры, кетоз прогрессирует, и развивается диабетическая кома — состояние, угрожающее жизни больных.

Для установления диагноза «сахарный диабет» необходимо выявить сахар в моче и повышенное его содержание в крови. В норме у здорового человека сахар в крови натощак не превышает 5,5 ммоль/л, через час после еды — до 9,9 ммоль/л, через 2 ч. — до 8,8 ммоль/л.

Основными методами лечения сахарного диабета являются диета, противодиабетические препараты (принимаемые внутрь), инъекции инсулина. Для лечения сахарного диабета в зависимости от тяжести состояния больного назначают простой инсулин или препараты инсулина пролонгированного действия (протамин-цинк-инсулин, инсулин-цинк-суспензия (ленте) и др.), а также сульфаниламидные препараты (бутамид, надизан, хлорпропамид, букарбан, толбутамид, оранил и др.), бигуаниды (фенформин, дибигуанид и др.).

Лечебное питание для многих больных является основным лечебным средством на протяжении ряда лет. Диетотерапией при сахарном диабете компенсируются обменные нарушения в организме и не только предотвращается прогрессирование болезни, но и устраняются ее клинические проявления, продлевается жизнь, сохраняется трудоспособность. Диета устанавливается дифференцированно с учетом тяжести заболевания, сопутствующих болезней, степени упитанности больного, характера трудовой деятельности и суточных энерготрат, применяемого медикаментозного лечения.

Компенсированным сахарным диабетом считается такое состояние, при котором сохраняются трудоспособность, хорошее самочувствие больных и суточная глюкозурия не превышает 5—10% сахарной ценности пищи (т. е. количества углеводов рациона плюс половина количества белков), а содержание сахара в крови — не более 13,9 ммоль/л.

С учетом выпитой и выделенной жидкости, содержания сахара в крови и моче, процента неусвоенных углеводов, изменения углеводного баланса и самочувствия больного, медикаментозных средств лечащий врач назначает основную диабетическую диету 9 на период определения толерантности к углеводам или на весь период лечения. При легкой и средней степени тяжести сахарного диабета содержание углеводов в диете подлежит ограничению до 300 г в день за счет исключения или резкого ограничения продуктов, содержащих сахаристые вещества или богатых углеводами (сахар, мед, варенье, конфеты, кремовые изделия, мороженое, виноград, изюм, рис, манная крупа, белый хлеб, выпечка и др.). В качестве заменителей сахара рекомендуется использовать ксилит, сорбит, сахарин. До 70 г в день ограничено количество жиров.

Включение в рацион витаминов В₁, В₂, В₆, Р, РР, А, С оказывает благотворное влияние на углеводный обмен, улучшает обменные процессы в центральной и периферической нервной системах, других органах.

ДИЕТА 9

Показание к применению диеты. Назначается для установления толерантности (выносливости) к углеводам с целью подбора индивидуальных доз инсулина, сульфаниламидных препаратов, бигуанидов при легкой или средней тяжести сахарного диабета. Диета может быть использована при аллергических состояниях и заболеваниях (бронхиальная астма, крапивница, отек Квинке, инфекционный неспецифический полиартрит и др.).

Целевое назначение. Способствовать в первую очередь нормализации углеводного обмена, а также жирового, белкового, водно-солевого обменов, определить выносливость к углеводам, создать условия для десенсибилизации организма.

Общая характеристика. Диета с умеренным ограничением калорийности, резким ограничением холестерина, экстрактивных веществ, полным исключением легкоусвояемых углеводов (сахар, сладости). Диета обогащается липотропными веществами (творог, нежирная рыба, белип), клетчаткой (овощи, несладкие фрукты и ягоды), витаминами.

Кулинарная обработка. В отварном, паровом виде, преимущественно неизмельченная. Допускаются запеченные, реже тушеные и жареные блюда. Для сладких блюд используются заменители сахара (ксилит, сорбит, сахарин).

Химический состав. Белки — 100 г, жиры — 70 г, углеводы — 300 г; витамины: А — 8000—10000 МЕ (или каротин — 8—10 мг), В₁ — до 50 мг, С — до 200—300 мг, РР — до 60 мг; поваренная соль — до 12 г.

Режим питания. Пища принимается 4—6 раз в сутки со строго определенным распределением количества углеводов на отдельные приемы. При двухразовом назначении инсулина перед едой главную массу углеводов давать в

первый завтрак и обед, что способствует устранению гипогликемии в вечернее и ночное время. При трехразовом назначении инсулина рекомендуется равномерное распределение углеводов между завтраком, обедом и ужином (целесообразно оставлять на ночь небольшое количество еды).

Перечень рекомендуемых продуктов и блюд. Супы из различных овощей, щи, борщи, свекольники, окрошки мясные и овощные, бульоны некрепкие и нежирные мясные, рыбные, грибные, с овощами, картофелем, разрешенными крупами, фрикадельками; нежирные сорта мяса, птицы в отварном, тушеном, жареном после отваривания виде, куском и в виде рубки, блюда из нежирной мясной свинины и баранины, заливные блюда, сосиски, вареные колбасы, нежирные сорта рыбы в отварном, запеченном, заливном виде, сельдь вымоченная, консервы рыбные в собственном соку и томатном соусе; овощи, содержащие менее 5% углеводов (капуста, огурцы, помидоры, редис, щавель, шпинат, тыква, кабачки), в сыром, вареном, запеченном виде, свежие фрукты и ягоды кисло-сладких сортов в любом виде, компоты, муссы, кисели, желе, самбуки на ксилите, сорбите, сахарине; молоко, простокваша, кефир, ацидофилин, творог обезжиренный или полужирный, различные творожные блюда; несоленый острый сыр, несоленое сливочное масло в блюда; до 1,5 шт. яиц в омлетах; хлеб ржаной, отрубной, белково-пшеничный, испеченный из муки II сорта в пределах нормы углеводов; соусы нежирные на слабых мясных, рыбных, грибных бульонах, овощных отварах, соус томатный; чай, кофе натуральный, какао с молоком без сахара, отвар шиповника, соки овощные и фруктово-ягодные (несладкие).

Ограничиваются. Картофель, свекла, морковь, каши и блюда из гречневой, пшенной, овсяной, перловой, ячневой круп, бобовые, макаронные изделия, несдобные мучные изделия, печень, жареные блюда, сметана, перец, хрен, горчица.

Исключаются: Молочные супы с крупами или лапшой, крепкие и жирные бульоны (мясные, рыбные, грибные) и супы на них, жирные сорта мяса, птицы, рыбы, жирная колбаса, консервы мясные и рыбные жирные, копчености, соленья, маринады, соленые сыры, сладкие сырки, сливки, мясные и кулинарные жиры, блюда из риса, манной крупы, изделия из сдобного и слоеного теста, кремовые изделия, сахар, мед, варенье, конфеты, мороженое, виноград, изюм, бананы, инжир, виноградный и другие фруктовые соки, лимонады на сахаре, сладкий квас, жирные, острые, соленые соусы, алкогольные напитки.

ПРИМЕРНОЕ СЕМИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Понедельник. 8 ч.: творог с молоком — 150 г, каша гречневая рассыпчатая с маслом — 160 г, чай без сахара — 200 г.

14 ч.: суп из сборных овощей вегетарианский — 400 г, рагу мясное с картофелем — 300 г, яблоки — 100 г.

19 ч.: рыба отварная с капустой тушеной — 100/150 г.

21 ч.: кефир — 200 г.

Вторник. 8 ч.: сыр плавленый — 80 г, каша геркулесовая без сахара — 200 г, кофе с молоком без сахара — 200 г.

14 ч.: суп крестьянский на мясном бульоне — 400 г, мясо отварное с тушеной капустой — 50/150 г, компот из сухих фруктов на сахарине (ксилите) — 200 г.

19 ч.: рыба жареная с картофельным пюре — 75/200 г.

21 ч.: кефир — 200 г.

Среда. 8 ч.: творог с молоком — 150 г, макароны отварные с маслом — 100 г, кофе с молоком без сахара — 200 г.

14 ч.: борщ вегетарианский со сметаной — 400 г, гуляш мясной с отварным рисом — 50/150 г, компот из сухих фруктов на сахарине — 200 г.

19 ч.: котлеты мясные жареные с тушеной капустой — 100/50 г.

21 ч.: кефир — 200 г.

Четверг. 8 ч.: сардельки с отварным картофелем — 150/200 г, чай без сахара — 200 г.

14 ч.: рассольник на мясном бульоне — 400 г, голубцы, фаршированные мясом и рисом, — 300 г, яблоки — 100 г.

19 ч.: рыба жареная с гречневой вязкой кашей — 100/150 г.

21 ч.: кефир — 200 г.

Пятница. 8 ч.: сельдь с отварным картофелем — 30/200 г, чай без сахара — 200 г.

14 ч.: щи из свежей капусты с картофелем вегетарианские — 400 г, гуляш мясной с перловой кашей — 50/150 г, компот из сухих фруктов на сахаре — 200 г.

19 ч.: мясо отварное с отварной капустой — 50/150 г.

21 ч.: кефир — 200 г.

Суббота. 8 ч.: сыр плавленый — 80 г, каша гречневая с молоком — 340 г, чай без сахара — 200 г.

14 ч.: рассольник на мясном бульоне — 400 г, рыба жареная с картофельным пюре — 75/200 г, яблоки — 100 г.

19 ч.: морковная запеканка с творогом без сахара — 250 г.

21 ч.: кефир — 200 г.

Воскресенье. 8 ч.: сардельки с отварной вермишелью — 150/150 г, чай без сахара — 200 г.

14 ч.: суп овощной с фасолью на мясном бульоне — 400 г, картофельная запеканка с мясом — 250 г, компот из сухих фруктов на сахаре — 200 г.

19 ч.: котлета мясная паровая с тушеной капустой — 100/200 г.

21 ч.: кефир — 200 г.

Ежедневно: хлеб пшеничный — 100 г, хлеб ржаной — 300 г, масло сливочное — 15 г.

Лечебное питание при недостаточности кровообращения. Десятые диеты

Недостаточность кровообращения — следствие переутомления и снижения сократительной способности миокарда, недостаточного снабжения сердца кислородом и нарушений нейро-эндокринной регуляции. Недостаточность кровообращения возникает при хронических заболеваниях сердечно-сосудистой системы (клапанные пороки сердца, миокардиты, миокардиосклероз, атеросклеротический кардиосклероз, дистрофии миокарда различного генеза, гипертоническая болезнь, легочно-сердечная недостаточность, инфаркт миокарда и др.).

В результате ослабления сократительной способности миокарда и различных нарушений, возникающих при этом в сердечной мышце (кислородное голодание сердца, недостаточная активность окислительно-восстановительных ферментов, нарушение синтеза АТФ и АДФ, снижение внутриклеточной концентрации калия и т. п.), развиваются признаки сердечной недостаточности: одышка, цианоз, застойные явления в органах и периферические отеки.

Одышка, возникающая при незначительном физическом напряжении, являющаяся результатом застоя в легких и приводящая к приступам удушья, цианозу, ведущий симптом левожелудочковой недостаточности. Правожелудочковая недостаточность проявляется выраженным застоем в венах большого круга кровообращения: набухшие шейные вены, повышение венозного давления, застойная печень и отеки, гидроторакс, асцит, гидроперикардит.

Выраженность клинических симптомов сердечной недостаточности определяет тактику лечения.

I стадия — начальная или латентная (скрытая). Отсут-

ствуют выраженные гемодинамические нарушения и отеки. Несколько понижена трудоспособность.

II стадия — выраженная. В зависимости от выраженных проявлений сердечной недостаточности делится на два периода — IIA и IIB. В стадии IIA после незначительной физической нагрузки появляются одышка, сердцебиение, утомляемость, скрытые отеки. В стадии IIB одышка беспокоит больного в условиях покоя, появляются выраженные отеки, симптомы застоя в печени, почках. Трудоспособность нарушена.

III стадия — дистрофическая. Появляются тяжелые нарушения гемодинамики и резкой выраженности сердечной недостаточности при органических изменениях в органах (кардальный цирроз печени, застойные изменения в почках, асцит при наличии кахексии).

В I стадии заболевания рекомендуется лечебная физкультура, по показаниям — седативные средства (валериана, пустырник, микстура Бехтерева). Во II стадии строго индивидуально назначаются препараты дигиталиса (наперстянки) и препараты из нее (дигитоксин, изоланид, строфантин, коргликон). В III стадии показано назначение мочегонных средств (меркузал, фонурит, гипотиазид), хлорида аммония, эуфиллина, препарата калия, кислородной терапии и др.

Диетотерапия при заболеваниях органов кровообращения является не основным, но обязательным и важным методом комплексной терапии. Она должна обезвреживать и одновременно разгружать организм от накопившихся недоокисленных продуктов белкового (азотистых шлаков), жирового (кетоновые тела), углеводного обменов (молочная, пировиноградная кислота), поэтому ограничение в пище поваренной соли является одним из основных условий лечебного питания, ибо 1 г поваренной соли задерживает не менее 50 мл жидкости в тканях. Все блюда, в том числе и хлеб, готовятся без соли. Из рациона исключаются соленья, маринады, копчености, колбасы, соленые сыры.

Натрий поступает лишь за счет исходных бессолевых пищевых продуктов в ничтожно малых количествах (1—3 г в сутки).

Одновременно диета должна обогащаться солями калия; т. к. его количество резко уменьшается в связи с нарушением водно-солевого баланса, а также с назначением мочегонных средств и сердечных гликозидов, что приводит к усилению диуреза и потере калия с мочой, а дефицит калия ведет к еще большему снижению сократительной способности миокарда. Калий является физиологическим антагонистом натрия, способствует вытеснению из организма натрия и жидкости и усиливает действие мочегонных средств и сердечных гликозидов, поэтому рацион должен обогащаться продуктами, содержащими значительное количество калия (курага, изюм, чернослив, картофель, творог, молоко и др.).

В диете должно быть ограничено количество свободной жидкости, что разгружает сердечно-сосудистую систему, нормализует деятельность почек, в некоторой степени предотвращает развитие приступов сердечной астмы.

Все блюда готовятся в отварном, паровом и протертом виде. Одновременно из рациона должны исключаться блюда и напитки, возбуждающие деятельность сердца, центральной нервной системы, раздражающие почки, вызывающие метеоризм, дополнительные нарушения в секреторной деятельности желудка, кишечника, печени, поджелудочной железы.

Для улучшения антитоксической и функциональной способности печени рацион должен быть обогащен липотропными веществами — метионином, холином (творог, свежая рыба, овсяная каша и др.), мелкодисперсным белком, лишенным экстрактивных веществ (хорошо вываренное мясо, рыба в протертом виде, творог протертый, яичный белок в паровых белковых омлетах).

Рекомендуется дробный (5—6-разовый) прием пищи.

ДИЕТА 10а

Показания к применению диеты. Сердечно-сосудистые заболевания с резко выраженной недостаточностью кровообращения (IIБ — III стадией).

Целевое назначение. Способствовать восстановлению нарушенного кровообращения, нормализации функции почек и обмена веществ (особенно водно-солевого) при одновременном максимальном щажении сердечно-сосудистой системы, функции почек и органов пищеварения, увеличении диуреза и разгрузки межпочечного обмена.

— **Общая характеристика.** Диета со значительным ограничением калорийности за счет белков (особенно растительных), жиров (особенно тугоплавких), углеводов; с резким ограничением поваренной соли и жидкости. В диете исключаются блюда, продукты, напитки, возбуждающие центральную нервную систему, деятельность сердца, раздражающие почки (алкоголь, острые и соленые блюда и приправы, крепкий кофе и чай, какао, шоколад, редька, лук, чеснок, азотистые экстрактивные вещества, содержащиеся в мясных, рыбных, грибных бульонах), продукты и напитки, вызывающие метеоризм (капуста, горох, фасоль, репа, редька, газированные напитки), а также продукты, богатые холестерином (внутренние органы животных — печень, почки, мозги, икра, яичные желтки, животные жиры). Диета обогащается продуктами, содержащими калий, магний, фосфор, витамины А, С, Р, РР, В₁, В₂, В₆, В₁₂, липотропными веществами.

Кулинарная обработка. Все блюда готовятся без соли. Пища дается в отварном и протертом виде. Жареные блюда исключаются.

Химический состав. Белки — 50—60 г (из них животных 40 г), жиры — 50 г (из них 30% растительных), углеводы — 300 г; 1900—2000 ккал; калий — 3 г, магний — 0,5 г, кальций — 1 г, фосфор — 1,6 г, железо — 15 мг; витамины: А — 2 мг, В₁ и В₂ — по 4 мг, С — 150 мг, РР — 30 мг; по-

варенная соль — 1—2 г (только в продуктах). Общее количество свободной жидкости 0,6 л в сутки.

Перечень рекомендуемых блюд. Супы, как правило, исключаются, но по усмотрению врача для истощенных больных назначаются супы молочные, фруктовые, вегетарианские с добавлением круп и мелконашинкованных овощей; нежирные сорта мяса, птицы (говядина, телятина, курица, кролик, индейка) в протертом виде, нежное молодое мясо, зачищенное от фасций и сухожилий, нежирные сорта речной и морской рыбы (судак, щука, карп, треска, ледяная, хек серебристый) в отварном, паровом виде; молоко цельное, сгущенное в натуральном виде и в блюдах, кисломолочные напитки, творог свежеприготовленный в натуральном виде и в блюдах (запеканки, суфле, ленивые вареники), сметана и сливки в ограниченном количестве, сливочное и растительное масла в блюда; морковь, свекла, картофель, спелые помидоры, тыква для приготовления пюре, запеканок, овощных суфле, свежие и сушеные фрукты, ягоды для приготовления пюре, муссов, желе, киселей, протертых компотов (виноград, урюк, абрикосы, курага, печеные яблоки и груши с сахаром, земляника, малина, арбузы); мармелад, мед, сахар, пастила, сливочная карамель, варенье, различные протертые каши (в том числе пшенная), отварная вермишель, протертые паровые пудинги, бессолевой хлеб и печенье, хлеб отрубной бессолевой (ахлоридный), сухой бисквит; белый соус (бешамель) без пассеровки с добавлением сметаны, соус томатный, соусы овощные и фруктовые; чай, кофе некрепкий с молоком, отвар шиповника, овощные и фруктово-ягодные соки с учетом норм свободной жидкости.

ПРИМЕРНОЕ СЕМИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Понедельник. 8 ч.: каша геркулесовая молочная протертая без соли — 200 г, молоко — 100 г.

11 ч.: творог протертый с сахаром — 100 г.

14 ч.: мясо отварное с картофельным пюре — 55/200 г, яблоки печеные — 100 г.

17 ч.: отвар шиповника — 100 г.

19 ч.: пудинг творожный с яблоками — 160 г, пюре из свеклы и чернослива — 200 г.

21 ч.: желе из кураги — 125 г.

Вторник. 8 ч.: каша рисовая молочная протертая без соли — 200 г, молоко — 100 г.

11 ч.: яблоки печеные — 100 г.

14 ч.: суфле мясное с морковным пюре — 110/200 г, салат из свежих помидор — 100 г, компот из сухофруктов — 200 г.

17 ч.: творог протертый с сахаром — 100 г.

19 ч.: суфле рыбное — 110 г, каша гречневая протертая — 200 г, чай с молоком — 100 г.

21 ч.: фрукты свежие — 100 г.

Среда. 8 ч.: каша манная молочная без соли — 200 г, молоко — 100 г.

11 ч.: фрукты свежие — 100 г.

14 ч.: куры отварные с морковно-картофельным пюре без соли — 100/100/100 г, компот из сухофруктов протертый — 200 г.

17 ч.: творог протертый с сахаром — 100 г.

19 ч.: пудинг морковный с черносливом — 200 г, сок абрикосовый — 200 г.

21 ч.: желе ягодное — 125 г.

Четверг. 8 ч.: суфле морковно-яблочное — 220 г, молоко — 100 г.

11 ч.: желе молочное — 125 г.

14 ч.: суфле куриное паровое с морковно-свекольным пюре — 110/200 г, яблоки печеные — 200 г.

17 ч.: отвар шиповника — 100 г.

19 ч.: пудинг творожный с яблоками — 250 г, сок ягодный — 100 г.

21 ч.: кефир — 200 г.

Пятница. 8 ч.: каша гречневая протертая без соли — 200 г, молоко — 100 г.

11 ч.: курага размоченная — 100 г.
 14 ч.: рыба отварная с картофелем отварным без соли — 100/200 г, компот из свежих фруктов — 200 г.
 17 ч.: творог протертый с сахаром — 100 г.
 19 ч.: морковно-яблочные биточки запеченные — 250 г, сок апельсиновый — 100 г.
 21 ч.: отвар шиповника — 100 г.
Суббота. 8 ч.: свекла тушенная с яблоками и черносливом — 200 г, молоко — 100 г.
 11 ч.: творог протертый с сахаром — 100 г.
 14 ч.: бефстроганов из отварного мяса со свекольно-морковным пюре — 55/150 г, кисель фруктовый — 200 г.
 17 ч.: отвар шиповника — 100 г.
 19 ч.: суфле рыбное паровое с картофельным пюре без соли — 110/200 г.
 21 ч.: желе из кураги — 125 г.
Воскресенье. 8 ч.: каша геркулесовая протертая без соли — 200 г, молоко — 100 г.
 11 ч.: творог кальцинированный протертый с сахаром — 100 г.
 14 ч.: кнели мясные с морковным пюре — 100/200 г, компот из сухофруктов — 200 г.
 17 ч.: желе молочное — 125 г.
 19 ч.: рыба отварная с картофельным пюре без соли — 100/200 г, отвар шиповника — 100 г.
 21 ч.: кефир — 200 г.
Ежедневно: хлеб отрубной бессолевой (ахлоридный) — 300 г.

ДИЕТА 10

Показания к применению диеты. Сердечно-сосудистые заболевания в стадии компенсации или нерезко выраженной недостаточности кровообращения.

Целевое назначение. Обеспечить наиболее благоприятные условия для кровообращения во всех органах и тка-

нях при расстройствах сердечно-сосудистой системы, сопровождающихся нарушением функции почек и органов пищеварения, способствовать выведению из организма азотистых шлаков и недоокисленных продуктов обмена веществ, обеспечить физиологические потребности организма в основных пищевых веществах в условиях полупостельного режима.

Общая характеристика. Диета с содержанием белков на нижней границе физиологической нормы, умеренным ограничением жиров, содержанием углеводов в рационе в строгом соответствии с физиологическими потребностями организма в условиях полупостельного режима. В диете резко ограничиваются поваренная соль, продукты, возбуждающие центральную нервную систему и сердце, раздражающие печень и почки, вызывающие метеоризм, содержащие холестерин. Диета обогащается липотропными веществами, калием, магнием, кальцием, фосфором, витаминами А, С, РР, В₁, В₂ и др.

Кулинарная обработка. Все блюда, кроме хлеба, готовятся без соли. Мясо, рыба готовятся на пару или отвариваются в воде с последующим обжариванием. Пища дается преимущественно в непротертом виде, но хорошо разваренная или мелко нашинкованная.

Химический состав. Белки — 80 г (из них 50—65% животных), жиры — 65—70 г (из них 50% животных), углеводы — 350—400 г; 2500—2800 ккал; калий — 5 г, кальций — 1—2 г, фосфор — 1,6 г, магний — 0,5 г, железо — 15 мг; витамины: А — 2 мг, В₁ — 4 мг, В₂ — 4 мг, РР — 30 мг, С — 100—150 мг; поваренная соль — 6—8 г (из них 2—3 г в продуктах, 3—5 г выдается по назначению врача на руки больному); свободная жидкость — 0,8 л.

Режим питания. Количество приемов пищи 6 раз в день в умеренном количестве, ужин за 3 ч. до сна.

Перечень рекомендуемых блюд. Супы (0,5 порции) вегетарианские с различными крупами, картофелем, ово-

щами, супы молочные, фруктовые, холодный свекольник; блюда из мяса и птицы низкой и средней упитанности (говядина, телятина, мясная свинина, кролик, курица, индейка) в рубленном или кусковом виде, нежирные сорта рыбы (треска, хек серебристый, окунь, щука и др.) в вареном виде или с последующим обжариванием, блюда из отварных продуктов моря; молоко, кефир, ацидофилин, простокваша, творог, блюда из творога с крупами, морковью, фруктами, сливки, сметана, несоленый сыр; несоленое сливочное и топленое коровье масло в натуральном виде и в блюда, растительное масло в блюда; овощи в свежем, отварном и запеченном виде (картофель, морковь, свекла, помидоры, салат), свежие фрукты и ягоды, сухофрукты для приготовления компотов, киселей, муссов, самбуков, желе, кремов; мед, сахар, варенье, нешоколадные конфеты, сливочная карамель, пастила; различные крупы, лапша и вермишель в виде любых блюд, приготовленных на воде и молоке; соусы на овощном отваре, соусы сметанные, молочные, томатный, луковый из вываренного и поджаренного лука, фруктовые подливки; ванилин, корица, и лимонная кислота; хлеб пшеничный и ржаной из муки I и II сортов вчерашней выпечки; чай и кофе некрепкие, фруктово-ягодные и овощные соки, отвар шиповника.

Запрещаются. Супы из бобовых культур, супы на мясных, рыбных и грибных бульонах, жирные сорта мяса, птицы, рыбы, копчености, мясные и рыбные консервы, соленые и копченые виды рыб, икра; соленые сыры, яйца сырые и сваренные вкрутую; мясные и кулинарные жиры, горох, бобы, шпинат, редис, редька, лук, чеснок, репа, щавель; овощи, соленые, квашеные, маринованные; фрукты незрелые, плоды с грубой клетчаткой; кремовые и тортовые изделия, хлеб свежий, блины, оладьи, кулебяки, изделия из слоеного теста; грибы, соусы на мясном, рыбном, грибном отваре; хрен, перец, горчица; газированные напитки, натуральный кофе, алкоголь.

ПРИМЕРНОЕ СЕМИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Понедельник. 8 ч.: каша рисовая молочная без соли — 200 г, яйцо всмятку — 1 шт., кофе с молоком — 200 г.

11 ч.: творог с сахаром — 100 г.

14 ч.: суп фруктовый — 250 г, вареники ленивые — 150 г, желе молочное — 125 г.

17 ч.: фрукты свежие — 100 г.

19 ч.: рулет рыбный паровой — 150 г, каша гречневая — 200 г, отвар шиповника — 200 г.

21 ч.: кефир — 200 г.

Вторник. 8 ч.: винегрет — 200 г, омлет белковый паровой — 110 г, сок фруктовый — 200 г.

11 ч.: фрукты свежие — 100 г.

14 ч.: суп овощной вегетарианский — 250 г, мясо отварное с морковным пюре — 55/200 г, компот из свежих яблок — 200 г.

17 ч.: яблоки печеные — 100 г.

19 ч.: пудинг творожный с курагой — 220 г, каша манная молочная — 200 г, чай с молоком — 200 г.

21 ч.: кефир — 200 г.

Среда. 8 ч.: пудинг морковный с черносливом — 180 г, каша овсяная — 200 г, чай с молоком — 200 г.

11 г.: творог с сахаром — 100 г.

14 ч.: борщ вегетарианский — 250 г, рулет картофельный с рыбой — 210 г, кисель ягодный — 200 г.

17 ч.: отвар шиповника — 200 г, сухарики сладкие — 30 г.

19 ч.: свекла тушеная с черносливом — 200 г, каша пшеничная молочная — 200 г, чай с лимоном — 200 г.

21 ч.: простокваша — 200 г.

Четверг. 8 ч.: сырники с морковью — 220 г, каша рисовая молочная — 200 г, сок фруктовый — 200 г.

11 ч.: фрукты свежие — 100 г.

14 ч.: суп из сборных овощей — 250 г, голубцы, фаршированные мясом и рисом, — 300 г, желе фруктовое — 125 г.

17 ч.: фрукты свежие — 100 г.

19 ч.: рыба отварная с картофельным пюре — 100/200 г, каша овсяная молочная — 200 г, чай с лимоном — 200 г.
21 ч.: кефир — 200 г.

Пятница. 8 ч.: пудинг маннй — 210 г, яйцо всмятку — 1 шт., молоко — 200 г.

11 ч.: фрукты свежие — 100 г.

14 ч.: суп-лапша на слабом курином бульоне — 250 г, кура отварная с картофельным пюре — 100/200 г, компот из сухих фруктов — 200 г.

17 ч.: сок овощной — 200 г.

19 ч.: котлеты морковно-яблочные — 200, каша гречневая — 200 г, чай с лимоном — 200 г.

21 ч.: простокваша — 200 г.

Суббота. 8 ч.: каша пшеничная молочная — 200 г, морковь тушеная — 200 г, чай с молоком — 200 г.

11 ч.: молоко — 200 г.

14 ч.: щи из свежей капусты на слабом мясном бульоне — 250 г, рыба отварная с морковно-свекольным пюре — 100/100/100 г, кисель фруктовый — 200 г.

17 ч.: фрукты свежие — 100 г.

19 ч.: салат из кальмаров — 100 г, котлета мясная паровая с геркулесовой кашей — 100/200 г, отвар шиповника — 200 г.

21 ч.: кефир — 200 г.

Воскресенье. 8 ч.: каша ячневая молочная — 200 г, омлет белковый паровой — 110 г, чай с молоком — 200 г.

11 ч.: сок фруктовый — 200 г.

14 ч.: суп вегетарианский из сборных овощей — 250 г, рыба отварная с картофельно-морковным пюре — 100/200 г, компот из кураги и чернослива — 200 г.

17 ч.: молоко — 200 г, сухое печенье — 30 г.

19 ч.: творожный пудинг с курагой — 220 г, салат овощной — 150 г, отвар шиповника — 200 г.

21 ч.: простокваша — 200 г.

Ежедневно: хлеб белый без соли — 350 г, масло сливочное — 10 г, сахар — 20 г, ксилит — 20 г.

Лечебное питание при гипертонической болезни

Гипертоническая болезнь — заболевание, характеризующееся повышением артериального давления крови. В соответствии с рекомендациями Всемирной организации здравоохранения, пределом нормального артериального давления считается 160/95 мм рт. ст. При гипертонической болезни давление крови в плечевой артерии в условиях покоя длительно превышает указанные величины. Первичным пусковым механизмом гипертонии являются длительное нервно-психическое перенапряжение, постоянные конфликтные ситуации, эмоциональные потрясения и стрессовые воздействия. К вторичным пусковым механизмам болезни относятся — почечные, эндокринные и гуморальные. Болезнь более распространена среди людей с условиями работы, вызывающими нервно-психическое перенапряжение (работники умственного труда, летчики, хирурги, телефонистки, телеграфисты, водители транспорта). К факторам, предполагающим развитие гипертонической болезни, относят атеросклероз, климакс, заболевания почек (гломерулонефрит, пиелонефрит), эндокринных желез, неблагоприятную наследственную предрасположенность, травмы черепа, неуравновешенность.

По А. Л. Мясникову, различают три стадии болезни, каждая из которых делится на две фазы (А и Б).

I стадия. Фаза А-латентная. Характеризуется повышением артериального давления лишь при психических нагрузках и срывах. Возможны гипертонические кризы, в фазе Б — транзиторной (преходящей) гипертонии — жалобы на колющие и ноющие боли в области сердца, головные боли, головокружения, потливость, повышенную раздражительность, бессонницу и т. п.

II стадия. Фаза А-постоянная, но неустойчивая гипертония. Отмечаются гипертонические кризы, спазмы моз-

говых и коронарных сосудов, признаки расширения границ левого желудочка. В фазе Б нарастают субъективные ощущения, чаще становятся гипертонические кризы с нарушением мозгового кровообращения ангиоспастического характера и приступы стенокардии, выражены изменения глазного дна (сужение и извитость артерий, венозный застой), почек (в моче появляются белок, эритроциты, гламенные цилиндры) и сердца (расширены границы).

III стадия — склеротическая. Наряду со стойким и значительным повышением артериального давления на фоне прогрессирующего атеросклероза коронарных сосудов и сосудов головного мозга выявляются тяжелые функциональные и органические нарушения со стороны сердца, почек, центральной нервной системы. Фаза А — компенсированная фаза, фаза Б — декомпенсированная. В фазе А выявляются артериосклероз почек без выраженного нарушения их функции, явления кардиосклероза без стойкой сердечной недостаточности, симптомы поражения мозговых сосудов без выраженных расстройств. В фазе Б происходят тяжелые нарушения функций органов: сердечная, почечная недостаточность, нарушение мозгового кровообращения, инфаркты миокарда.

Клиническая картина гипертонической болезни многообразна. Различают церебральную, кардиальную, почечную формы. Возможно злокачественное, быстро прогрессирующее течение заболевания. Серьезное прогностическое значение имеет «обезглавленная гипертония» (снижение) систолического давления, обусловленная слабостью сердечной мышцы.

От гипертонической болезни надо отличать симптоматические гипертонии, протекающие с повышением артериального давления: почечные гипертонии (после перенесенных цистита, пиелита, нефрита, нефропатий беременных, почечных колик и т. п.), феохромоцитомы, болезнь Иценко-Кушинга, синдром Конна, опухоли головного мозга и т. д.

Лечение больных гипертонической болезнью должно

быть комплексным и длительным. При выборе способов лечения, назначаемых индивидуально, руководствуются стадией, фазой болезни, сопутствующими заболеваниями, осложнениями.

В настоящее время клиническая фармакология располагает большим арсеналом лекарственных средств, обладающих гипотензивным эффектом (понижающим артериальное давление), которые в основном делятся на три группы: седативные, спазмолитические средства, салуретики. К седативным средствам относятся: настойка пустырника, валерианы или брома, электросон, снотворные, транквилизаторы (мепробамат, триоксазин, андаксин, аминазин). Спазмолитическим эффектом обладают препараты раувольфии (резерпин, раунатин, раувазан, рауседил), бета-адреноблокаторы (анаприлин, обзидан, индерал, тразикор, кордан, аптин), симпатолитики центрального действия (клофеллин, гемитон, катапрессан), лекарства с периферическим симпатическим эффектом (октадин), ганглиоблокаторы (бензогексений, пентамин), препараты с выраженным миотропным эффектом (нитропруссид, прозасин, диоксид). Широко применяют различные комбинации лекарственных средств. Недопустимо злоупотребление курением и алкоголем.

Одновременно с развитием учения о гипертонической болезни совершенствовались представления о лечебном питании.

В клинике лечебного питания Института питания АМН СССР разработаны специальные рационы калиевой и магниевой диет, содержащих повышенное количество солей калия и магния.

Калиевая диета (4 рациона) применяется при нарушении кровообращения и гипертонической болезни. Предусматривается соотношение калия и натрия не менее 8:1 и не более 14:1. Рационы калиевой диеты различаются по химическому составу, калорийности, I и II рационы назначают на 1—2 дня, III и IV — на 2—3 дня.

Варианты калиевой диеты*

Приемы пищи	I рацион	II рацион	III рацион	IV рацион
Первый завтрак	Печеный картофель — 200, кофе суррогатный с рисовым слизистым отваром — 200 г	Печеный картофель — 200 г, кофе с молоком — 200 г	Каша пшенная молочная с сухофруктами — 200 г, кофе суррогатный с молоком — 200 г	Салат из свежей капусты — 200 г, гречневая каша — 200 г, кофе суррогатный с молоком — 200 г
Второй завтрак	Сок из свежей капусты — 100 г	Каша пшенная — 150 г, сок из свежей капусты — 100 г	Сок из свежей капусты — 100 г, картофельное пюре — 200 г	Сок из свежей капусты — 100 г
Обед	Суп-пюре из картофеля — 200 г, пюре из свежей капусты — 200 г, желе из фруктового сока	Суп-пюре из капусты и картофеля — 200 г, картофельные котлеты — 200 г, желе из фруктового сока	Суп рисовый на овощном бульоне — 250 г, капустные котлеты — 200 г, желе из сока	Суп картофельный — 200 г, плов из отварного мяса — 250 г, изюм — 100 г
Полдник	Отвар шиповника — 100 г	Отвар шиповника — 100 г	Отвар шиповника — 100 г (или морковный сок — 100 г)	Отвар шиповника — 100 г

Окончание

Приемы пищи	I рацион	II рацион	III рацион	IV рацион
Ужин	Картофельное пюре — 300 г, отвар шиповника — 100 г	Плов из риса с фруктами — 150 г, отвар шиповника — 100 г	Блинчики с мясом, картофельное пюре — 200 г	Котлеты картофельные — 200 г, мясо отварное — 40 г
На ночь	20% раствор глюкозы с лимонным соком — 100 г	20% раствор глюкозы с лимонным соком — 100 г	20% раствор глюкозы с лимонным соком — 100 г	20% раствор глюкозы с лимонным соком — 100 г
На весь день		Хлеб белый бессолевой вчерашней выпечки — 25 г	Хлеб белый бессолевой вчерашней выпечки — 100 г	Хлеб белый бессолевой вчерашней выпечки — 250 г, сахар — 30 г

Химический состав и калорийность углеводов

Белки, г	21	33	50	76
Жиры, г	18	29	45	71
Углеводы, г	183	228	316	419
Калории, ккал	923	1237	1774	2493
Калий, мг	5900	7830	5160	5520

* Из кн. „Справочник по диетологии“ /Под ред. А. А. Покровского, М. А. Самсонова. — М.: Медицина, 1981. — С. 162.

Варианты магниевой диеты*

Приемы пищи	I рацион	II рацион	III рацион
Первый завтрак	Гречневая каша с жареными отрубями — 150 г, чай с лимоном	Крупеник из гречневой каши — 350 г, чай с лимоном	Тертая морковь — 150 г, каша пшенная — 200 г, чай с лимоном
Второй завтрак	Сок морковный или абрикосовый — $\frac{1}{2}$ стакана	Сок томатный — $\frac{1}{2}$ стакана	Котлеты из сухофруктов с жареными пшеничными отрубями — 200 г, отвар шиповника — $\frac{1}{2}$ стакана
Обед	Борщ со слизистым отваром из пшеничных отрубей — 250 г, плов из риса с курагой — 150 г, отвар сушеной черной смородины — $\frac{1}{2}$ стакана	Щи со слизистым отваром из пшеничных отрубей — 250 г, тушеное мясо с луком — 55 г, яблоко — 100 г	Борщ со слизистым отваром из пшеничных отрубей — 250 г, мясные биточки — 90 г, салат из свежей капусты с лимоном — 150 г, кисель из сушеной черной смородины — 200 г
Полдник	Отвар шиповника — $\frac{1}{2}$ стакана	Салат из моркови с яблоками — 150 г, отвар шиповника — $\frac{1}{2}$ стакана	Яблоко — 100 г
Ужин	Морковно-яблочные котлеты — 200 г	Творог — 100 г, капустные котлеты — 200 г	Морковно-яблочные котлеты — 200 г, суфле творожное — 150 г, сок томатный — $\frac{1}{2}$ стакана

Окончание

Приемы пищи	I рацион	II рацион	III рацион
На ночь	Горячее молоко — $\frac{1}{2}$ стакана	Горячее молоко — $\frac{1}{2}$ стакана	Горячее молоко — $\frac{1}{2}$ стакана
На весь день		Хлеб отрубной бессолевой — 125 г	Хлеб отрубной бессолевой — 250 г, сахар — 30 г
Химический состав и калорийность рациона			
Белки, г	40	70	85
Жиры, г	50	55	80
Углеводы, г	150	160	350
Калории, ккал	1200	1415	2460
Магний, мг	700	997	1300

* Из кн. „Справочник по диетологии“ /Под ред. А. А. Покровского, М. А. Самсонова. — М.: Медицина, 1981. — С. 163—164.

Магниева диета (3 рациона) строится по принципу диеты 10, но обогащается продуктами с повышенным содержанием солей магния. Разработанные рационы отличаются по химическому составу и калорийности. Применение магниевой диеты в течение 10—12 дней способствует терапевтическому эффекту. Затем переходят на диеты 10 или 10с.

Больным с ожирением, страдающим гипертонической болезнью, помимо калиевой и магниевой диет, показаны разгрузочные дни (молочные, творожные, рисово-компотные, салатные, овощные, арбузные). Особенно большое лечебное значение имеет назначение разгрузочных дней (контрастных диет) при гипертонических кризах. Важно, что разгрузочные дни усиливают двигательную функцию кишечника, способствуют увеличению диуреза, выведению из организма холестерина, азотистых шлаков, понижению артериального давления.

Лечебное питание при ревматизме

Ревматизм — общее инфекционно-аллергическое заболевание, при котором в воспалительный процесс вовлекается соединительная ткань главным образом сердечно-сосудистой и центральной нервной систем, внутренних органов, суставов, серозных оболочек. Первичную роль в развитии ревматизма отводят стрептококковой инфекции. Считается, что возбудителем ревматизма является бета-гемолитический стрептококк А, который выполняет роль пускового фактора, приводящего к изменению иммунологической реактивности организма и системному поражению соединительной ткани. Не исключается, что первопричиной ревматизма является связь стрептококка со специфическим вирусом.

Клиническая картина ревматизма чрезвычайно разнообразна. Выделяют три периода болезни.

Первый период — период развития стрептококковой инфекции. После перенесенной катаральной или лакунарной ангины, обострения хронического фарингита или тонзиллита и после ее ликвидации в организме идет формирование аллергической реактивности, нарушение иммунитета к этой инфекции в связи с индивидуальной слабостью защитных механизмов. В первом периоде болезни клинических проявлений ее может не обнаруживаться; иногда отмечаются недомогание, потливость, головные боли, субфебрилитет. В крови может быть обнаружен стрептококковый антиген.

Во втором периоде (через 1—3 недели после перенесенной стрептококковой инфекции) на фоне кажущегося благополучия возникают клинические проявления первичной атаки ревматизма. Больные жалуются на сердцебиение, перебои в области сердца, одышку, лихорадку ($38—39^{\circ}\text{C}$), слабость, потливость, разбитость. Появляются летучие боли в суставах, припухлость, ограничение подвижности. Одновременно могут поражаться кожа, легкие, печень, почки, центральная нервная система, сердце. Изменяется биохимическая картина крови.

Третий период — возвратное течение, рецидив ревматического процесса. Исчезают краснота, отечность, болезненность суставов, но остаются органические поражения сердца с повреждением сердечной мышцы (ревматический миокардит с исходом в кардиосклероз) или клапанного аппарата сердца (с формированием различных пороков сердца), что ведет к хронической сердечной недостаточности и инвалидности.

Ревматизм развивается в любом возрасте, но чаще всего у детей и подростков. Своевременное и квалифицированное лечение больных в активной фазе болезни в стационаре, затем в пригородном санатории, в дальнейшем — диспансерное наблюдение и своевременное получение про-

филактического лечения позволяют получить наилучшие результаты лечения.

Общие принципы медикаментозного лечения ревматизма: антибиотики (пенициллин, бициллин), противовоспалительные, обезболивающие, жаропонижающие (аспирин, анальгин, амидопирин, бутадюн, реопирин, индометацин и др.), иммунодепрессанты и гормональные препараты (кортизон, преднизолон, дексаметазон, триамсинолон, имуран, делагил), антигистаминные препараты (димедрол, супрастин, тавегил), витамины С, В₁, В₆ и др.

Вопросы лечебного питания всегда интересовали клиницистов, изучавших проблемы ревматизма. Клинико-экспериментальные работы В. Т. Талалаева, Ф. К. Меньшикова, М. И. Певзнера, Е. М. Тареева легли в основу построения десенсибилизирующей диеты. В настоящее время Институт питания АМН СССР рекомендует использовать при лечении ревматизма две диеты: в активной фазе и в подостром периоде болезни. Питание при ревматизме строится на основе диеты 10.

Для больных ревматизмом в активной фазе (острый ревматизм) характерны лихорадка, выраженные воспалительные и аллергические явления в сердце (ревмокардит), в суставах (полиартрит). Нарушены водно-солевой, углеводный обмен, повышенная проницаемость сосудов ведет к задержке жидкости в тканях, развиваются явления полигиповитаминоза.

Диета для больных ревматизмом в активной фазе должна содержать достаточное количество витаминов С, Р, РР, В₁, В₂, т. к. они улучшают метаболические процессы в организме. В диете резко ограничено содержание углеводов, пуриновых веществ, поваренной соли, оказывающих выраженную сенсibilизацию и аллергизацию организма. Длительность назначения диеты зависит от продолжительности острой фазы болезни. При своевременном лечении основные симптомы через 7—12 дней исчезают, на первый план выступают симптомы ревмокардита, недостаточности

кровообращения, нарушения белкового обмена и иммунологической реактивности. Уменьшение в рационе количества белка ведет к положительному лечебному эффекту в активной фазе ревматизма. При остром ревматизме целесообразно ограничить до 1 л свободную жидкость и до нижней границы физиологической нормы калорийность.

В подострой фазе ревматизма назначают белковый вариант диеты 10. При ухудшении состояния целесообразно ограничивать диету в основном за счет углеводов. При недостаточности кровообращения назначают диету Кареля, разгрузочные дни (овощные, фруктовые, картофельные, из кураги, чернослива, изюма и др.).

ДИЕТА 10р

Показания к назначению диеты. Острый ревматизм (активная фаза, активность III степени) с явлениями ревмокардита, полиартрита, полисерозита, инфекционно-аллергический и ревматоидный полиартрит.

Целевое назначение. Снизить или купировать явления гиперергии, уменьшить экссудативные явления в соединительной ткани, т. е. оказать десенсибилизирующий эффект.

Общая характеристика. Диета с некоторым ограничением калорийности, с содержанием белков и жиров на нижней границе физиологической нормы, резким ограничением углеводов, пуриновых веществ, поваренной соли, некоторым ограничением свободной жидкости и одновременным обогащением витаминами С, Р, РР, В₁, В₂.

Кулинарная обработка. Все блюда готовятся без соли. Мясо и рыба — в отварном виде, овощи должны быть хорошо разварены.

Химический состав. Белки — 70—80 г (из них $\frac{2}{3}$ животных), жиры — 70—80 г (из них $\frac{1}{3}$ растительных), углеводы — 200—250 г; 1800—2000 ккал; витамины: С — 150 мг, Р — 0,5 мг, РР — 30 мг, В₁ и В₂ — по 4 мг; поваренная

соль — 3—4 г (дается на руки больному); масса рациона — 2 кг, свободной жидкости (включая первое блюдо) — 1 л.

Режим питания. Прием пищи 6 раз в день.

Перечень рекомендуемых блюд и продуктов. Супы овощные, щи, борщи вегетарианские бессолевые; блюда из мяса, рыбы в отварном или слегка припущенном виде; блюда из яиц во всех видах; овощи и зелень, содержащие незначительное количество углеводов, в сыром и хорошо вываренном виде, свежие и запеченные фрукты; отвар шиповника, фруктово-ягодные и овощные соки, напитки из отрубей, пекарских и пивных дрожжей, компоты, желе из яблок, фруктов, молока; молоко, сливки, кефир, простокваша, сыр, творог, сметана в натуральном виде и блюда из них, масло сливочное и растительное.

Ограничиваются. Сахар, конфеты, мед, варенье, кремовые и тортовые изделия, хлебобулочные изделия, блюда из круп, острые блюда и соусы, консервы, соленья, фасоль, горох, бобы, щавель, шпинат, жирные сорта мяса, птицы, рыбы.

ПРИМЕРНОЕ СЕМИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Понедельник. 8 ч.: каша геркулесовая — 150 г, яйцо всмятку — 2 шт., кофе ненатуральный с молоком — 200 г.

11 ч.: яблоки печеные — 100 г.

14 ч.: борщ — 250 г, голубцы с мясом и рисом — 250 г, желе молочное — 125 г.

17 ч.: печенье — 50 г, настой шиповника — 200 г.

19 ч.: рыба заливная с огурцом свежим — 100/100 г, котлеты морковные — 100 г, чай с молоком — 200 г.

21 ч.: кефир — 200 г.

Вторник. 8 ч.: мясо отварное — 100 г, винегрет — 200 г, чай с молоком — 200 г.

11 ч.: творог кальцинированный — 100 г.

14 ч.: щи вегетарианские — 250 г, рыба отварная с отварной капустой — 100/15 г, желе лимонное — 125 г.

17 ч.: фрукты свежие — 100 г.

19 ч.: творожники со сметаной — 220 г, кофе с молоком — 200 г.

21 ч.: простокваша — 200 г.

Среда. 8 ч.: сельдь вымоченная — 50 г, отварной картофель — 100 г, сыр — 40 г, чай с молоком — 200 г.

11 ч.: фрукты свежие — 100 г.

14 ч.: суп-пюре овощной — 250 г, суфле мясное — 150 г, картофельное пюре — 150 г, желе фруктовое — 125 г.

17 ч.: настой шиповника — 200 г.

19 ч.: суфле творожное — 150 г, яйцо всмятку — 1 шт., кофе с молоком — 200 г.

21 ч.: кефир — 200 г.

Четверг. 8 ч.: творог со сметаной — 150 г, яйцо всмятку — 2 шт., кофе с молоком — 200 г.

11 ч.: сок фруктовый — 200 г.

14 ч.: щи вегетарианские — 250 г, котлета мясная с картофельно-морковным пюре — 100/200 г, желе молочное — 125 г.

17 ч.: фрукты свежие — 100 г.

19 ч.: суфле рыбное — 150 г, овощи отварные — 200 г, компот из сухофруктов — 200 г.

21 ч.: простокваша — 200 г.

Пятница. 8 ч.: каша гречневая — 150 г, сыр голландский — 40 г, чай с молоком — 200 г.

11 ч.: сок томатный — 200 г.

14 ч.: свекольник — 250 г, мясо отварное — 100 г, котлеты капустно-морковные — 200 г, фрукты свежие — 100 г.

17 ч.: яблоки печеные — 100 г, отвар шиповника — 200 г.

19 ч.: рыба отварная с картофельным пюре — 100/200 г, омлет паровой — 150 г, кофе с молоком — 200 г.

21 ч.: кефир — 200 г.

Суббота. 8 ч.: творог со сметаной — 150 г, яйцо всмятку — 2 шт., чай с молоком — 200 г.

- 11 ч.: дрожжевой напиток без сахара — 100 г.
14 ч.: щи зеленые с яйцом и сметаной — 250 г, говядина отварная с отварным картофелем — 90/200 г, сок томатный — 200 г.
17 ч.: яблоки свежие — 100 г, отвар шиповника — 200 г.
19 ч.: суфле рыбное — 150 г, пудинг геркулесовый с творогом и изюмом — 220 г, кофе с молоком — 200 г.
21 ч.: протокваша — 200 г.
Воскресенье. 8 ч.: сыр — 40 г, чернослив — 100 г, каша геркулесовая — 150 г, кофе с молоком — 200 г.
11 ч.: яблоко печеное — 100 г, отвар шиповника — 200 г.
14 ч.: суп из сборных овощей вегетарианский — 250 г, котлеты паровые с картофельно-морковным пюре — 100/200 г, сок томатный — 200 г.
17 ч.: дрожжевой напиток без сахара — 100 г.
19 ч.: пудинг морковный с рисом и творогом — 280 г, омлет паровой — 150 г, яблоки свежие — 100 г.
21 ч.: кефир — 200 г.
Ежедневно: хлеб ржаной — 150 г, хлеб белый — 50 г, масло сливочное — 15 г, сахар (в блюда) — 30 г.

Диета Кареля

Показания к назначению. Заболевания сердечно-сосудистой системы с недостаточностью кровообращения III степени, тяжелые декомпенсированные пороки сердца с периферическими отеками и застойными явлениями в органах при длительном неэффективном медикаментозном лечении сердечными средствами до поступления на стационарное лечение.

Целевое назначение. Способствовать восстановлению нарушенного кровообращения, нормализации функции почек и обмена веществ (особенно водно-солевого), увеличению диуреза (максимальному выведению из организма

Химический состав

	I рацион	II рацион	III рацион	IV рацион
Белки, г	20	30	50	60
в т. ч. белки животные	20	20	40	50
Жиры, г	25	40	50	60
Углеводы, г	35	115	210	250
Кальций, г	0,85	1,3	2	2
Фосфор, г	1,65	1,65	1,65	1,65
Железо, мг	1,5	2,3	8,6	8,6
Поваренная соль, г				
в продуктах	1,5	1,7	1,8	1,9
Витамин А (в продуктах)	0,8	1	1,25	1,2
Витамин В ₁ .	0,35	0,4	0,75	1,8
Витамин В ₂ .	0,35	1	1,8	1,8
Витамин С .	7	8	15	15
Витамин РР .	3,5	5,5	19,5	13
Общее количество свободной жидкости, мл	800	800	900	1000
Калорийность, ккал	460	1000	1500	1700
Препараты витаминов, мг:				
витамин А	2	2	2	2
витамин В ₁	4	4	4	4
витамин В ₂	4	4	4	4
витамин С	200	200	200	200
витамин РР	30	30	30	30

Режим питания. Питание дробное через 2 ч. Длительность пребывания больного на каждом рационе диеты устанавливается индивидуально, в зависимости от состояния. В среднем на I рационе больные находятся 1—2 дня, на II — 2—3 дня, на III — 3—4 дня, на IV — 3—6 дней.

Рационы модифицированной диеты Кареля*

Часы	I рацион	II рацион	III рацион	IV рацион
8	100 г молока	100 г молока, 1 яйцо, 50 г белого хлеба без соли	100 г молока, 1 яйцо, 150 г бе- лого хлеба бес- солевого	100 г молока, 1 яйцо, 200 г бес- солевого хлеба
10	100 г молока	100 г молока	100 г молока	100 г молока
12	100 г молока	100 г молока	100 г молока	100 г молока, 200 г картофельного пюре, 4 г масла
14	100 г молока	100 г молока, 200 г рисовой каши, 5 г масла	100 г молока, 200 г картофельного пюре, 10 г масла	100 г молока, 100 г мясного пюре, 5 г масла
16	100 г молока	100 г молока	100 г молока	100 г молока
18	100 г молока	100 г молока	100 г молока, 1 яйцо	100 г молока, 1 яйцо
20	100 г молока	100 г молока	100 г молока	100 г молока
22	100 г фруктового сока	100 г фруктового сока	100 г фруктового сока	100 г фруктового сока
Перед сном	100 г 20% раство- ра глюкозы	100 г 20% раствора глюкозы	100 г 20% раство- ра глюкозы	100 г 20% раство- ра глюкозы

Дополнительно на все 4 рациона выдаются препараты витаминов: А — 2 мг, В₁ — 4 мг, С — 200 мг, РР — 30 мг.

* Данные из кн. „Лечебное питание“ /Под ред. Ф. К. Меншикова, М. С. Маршака. — М.: Медицина, 1958.

жидкости и недоокисленных продуктов обмена), функции почек и органов пищеварения.

Общая характеристика. Диета Кареля, назначаемая в виде последовательных четырех рационов, преимущественно молочная. Во всех рационах предусмотрен фруктовый сок, 20% раствор глюкозы, препараты витаминов А, В₁, В₂, С, РР. В I рационе дается молоко малыми порциями (дробно) через каждые 2 ч. Начиная со II рациона ассортимент продуктов постепенно расширяется (бессолевой белый хлеб, яйца, сахар, сливочное масло, мясо, картофель, яблоки). Диета содержит много кальциевых, мало натриевых солей; щелочные валентности преобладают над кислыми. Диета Кареля — диета с резким ограничением пищевых веществ.

Кулинарная обработка. Пища готовится без соли. Молоко дается в теплом кипяченом виде. Хлеб белый бессолевой, мясо — в паровом рубленом виде, фрукты, овощи — в виде пюре или тертые.

Лечебное питание при атеросклерозе.

Диета 10с

Атеросклероз — хроническое заболевание, характеризующееся нарушением белкового и жирового обмена. В связи с изменениями нервной и эндокринной регуляции липидного обмена выявляется гиперхолестеринемия с отложением холестерина в сосудистую стенку, уплотнением и потерей эластичности стенок артерий, сужением их просвета, последующим нарушением кровоснабжения органов. Обычно поражается (хотя и неравномерно) вся артериальная система организма, и на первом месте по объему, интенсивности и частоте поражения атеросклерозом стоят

различные отделы аорты, сонных артерий, сосуды сердца и головного мозга.

Начальным проявлениям атеросклероза предшествует многолетний бессимптомный период. Болезни подвержены мужчины в 3—5 раз чаще, чем женщины, у пожилых людей частота и выраженность заболевания атеросклерозом увеличивается, вызывая массу заболеваний органов кровообращения: атеросклероз аорты и ее ветвей, аневризма аорты, атеросклероз брыжеечных артерий, атеросклероз почечной артерии и артерий головного мозга, гипертоническую болезнь, атеросклеротическое поражение сосудов сердца, инсульт, инфаркт миокарда и т. д.

В связи с наследственной предрасположенностью к заболеванию атеросклерозом и сопутствующими ему сахарным диабетом, ожирением, подагрой, желчнокаменной и почечнокаменной болезнью, а также стрессовыми и психоэмоциональными перегрузками, малой физической активностью, питанием с постоянным употреблением избыточно калорийной пищи за счет животных жиров и легкорастворимых углеводов в крови повышается содержание холестерина, а во внутренних оболочках артерий формируются атеросклеротические бляшки. Появление атеросклеротической бляшки — начальная стадия развития атеросклероза. Процесс всегда прогрессирует. Просветы сосудов суживаются, сосуды теряют эластичность и способность расширяться, неровности сосудистых стенок ведут к образованию кровяных сгустков и тромбов, изменению свертываемости и нарушению кровоснабжения внутренних органов при усиленной нагрузке на них.

Клинические проявления атеросклероза связаны с нарушением кровоснабжения внутренних органов, пораженных болезнью. Например, при поражении атеросклерозом артерий головного мозга снижается память, уменьшается умственная работоспособность, появляются бессонница, утомляемость, головные боли и головокружения, больные становятся лабильными и эгоцентричными (раздражитель-

ными, плаксивыми, навязчивыми, придиричвыми), постепенно могут развиваться слабоумие и галлюцинаторно-бредовой синдром.

При поражении веночных артерий сердца развивается клиническая картина коронарной недостаточности с явлениями атеросклеротического коронарокардиосклероза, проявляющаяся одышкой, повышенной утомляемостью, болями, перебоями и неприятными ощущениями в области сердца и за грудиной. Боли за грудиной могут иррадиировать в левую лопатку, шею, принимать сжимающий, жгучий характер, продолжаться от нескольких минут до получаса, что говорит о развитии стенокардии; боли, длительные по времени, характерны для инфаркта миокарда.

У людей среднего и пожилого возраста часто развивается атеросклероз аорты и ее ветвей. Атеросклероз грудной аорты может вызывать длительные многочасовые боли за грудиной с иррадиацией в живот, руки, шею, спину, появляющиеся при физической и эмоциональной нагрузке, а иногда и в покое. При значительном развитии атеросклеротического процесса в грудной аорте выявляются нарушения кровоснабжения головного мозга, грудных позвонков, может развиться аневризма аорты — грозное осложнение. Атеросклероз брыжеечных артерий проявляется приступами брюшной жабы: через несколько часов после еды у больного появляются запор, вздутие живота, сердцебиение, повышается артериальное давление крови, боль в области сердца, одышка, которые устраняются, как и при стенокардии, приемом нитроглицерина, папаверина, спазмолитиков, коронаролитиков.

При тромбозе почечной артерии развиваются сильные и длительные боли в пояснице, повышаются артериальное давление, лейкоцитоз и СОЭ крови.

Для лечения атеросклероза применяют средства, влияющие на нормализацию липидов, в первую очередь холестерина (диоспонин, линетол, мисклерон, пармидин, про-

дектин, цетамифен), витамины А, В₆, В₁₂, С, РР, фолиевую кислоту, метионин, липокаин, препараты йода.

Для профилактики и лечения атеросклероза показаны занятия физкультурой и физическим трудом (в зависимости от степени развития болезни, функционального состояния организма). Ведущую роль в лечении атеросклероза отводят диетотерапии, поскольку большинством исследователей установлена прямая связь частоты заболевания атеросклерозом между содержанием жира и холестерина в пище и уровнем холестерина в крови.

Для лечения и профилактики атеросклероза предложена диета 10с с пониженным содержанием животных жиров, легкоусвояемых углеводов и резким ограничением холестерина в пище (гипохолестериновая диета). Животные жиры этой диеты по возможности заменяются жирами растительными. Содержащиеся в растительных жирах полиненасыщенные жирные кислоты обладают активными биологическими свойствами: образуют с холестерином легкорастворимые соединения, ускоряют его превращение в желчные кислоты, способствуют его выведению из организма, повышают эластичность и уменьшают проницаемость стенки. Содержащиеся в растительных маслах полиненасыщенные жирные кислоты активируют биологическое действие холина и витаминов В₁, В₆, С. Необходимо заметить, что растительные жиры не содержат холестерин, а имеют в своем составе фитостерины — вещества, препятствующие всасыванию холестерина в кишечнике. Растительные масла нормализуют нарушенное отношение (индекс) в крови лецитина к холестерину.

В диете 10с ограничивают животные жиры (сливочное масло, мясной жир), продукты, богатые витамином D и холестерином (жирные сорта мяса, птицы и рыб, икра, печень, мозги, дрожжи, грибы), которые способствуют повышению свертываемости крови и образованию тромбозамболических осложнений, резко повышают содержание холестерина в крови.

В диете рекомендуется увеличить содержание продуктов, богатых липотропными веществами (холином, метионином, бетаином), способствующих повышению уровня фосфолипидов, которые образуют с холестерином комплексы, препятствующие выпадению холестерина из крови в осадок. Продукты, богатые липотропными веществами, — творог, сыр, овсяная, гречневая крупы, продукты растительного происхождения, нежирные сорта мяса и рыбы.

Рекомендуется ограничение углеводов, особенно легкоусвояемых (сахар, варенье, сладости, сдобное тесто, кремовые изделия, рис, манная крупа), т. к. сахарная диета способствует тромбообразованию, но включение в диету сложных углеводов преимущественно растительного происхождения — свежих фруктов, ягод, овощей, зелени (морковь, свекла, картофель, огурцы, помидоры, яблоки, чернослив, курага, апельсины, мандарины, укроп, петрушка, салат и т. п.).

Диета должна быть обогащена йодом, т. к. он входит в состав гормона щитовидной железы, который обладает антисклеротическим действием, способствуя быстрому распаду холестерина. Рекомендуется включать в рацион нежирные сорта рыбы, морскую капусту, кальмаров, креветки, мидии, гребешки и т. д.

Из диеты необходимо исключать продукты, возбуждающие деятельность нервной и сердечно-сосудистой систем — азотистые экстрактивные вещества (крепкие мясные, грибные и рыбные бульоны и супы из них, уха), натуральный кофе, крепкий чай, пряности, пиво, алкоголь.

Одновременно диета должна быть обогащена витаминами Р, РР, F группы В.

На фоне одного из вариантов диеты 10с рекомендуется периодически (1 раз в 7—10 дней) назначать разгрузочные дни: фруктовые, овощные, фруктово-овощные, творожный, кефирный и т. п. (см. ниже).

ДИЕТА 10с

Показания к применению диеты. Атеросклероз, гипертоническая болезнь II—III стадии, протекающая на фоне атеросклероза, атеросклероз, осложнившийся инфарктом миокарда или инсультом, хроническая коронарная недостаточность без нарушения кровообращения.

Целевое назначение. Предупреждение и замедление процессов прогрессирующего атеросклероза, уменьшение нарушений обмена веществ, и в первую очередь холестерина и липидного обмена, обеспечение физиологических потребностей организма при максимальном щажении сердечно-сосудистой системы, нормализации функции печени, почек, центральной нервной системы.

Общая характеристика. Диета с некоторым ограничением калорийности за счет животных жиров и легкоусвояемых углеводов, резким сокращением азотистых экстрактивных веществ, пуринов, витамина Д, холестерина и веществ, возбуждающих нервную систему и деятельность сердца, полным исключением из рациона поваренной соли, обогащенная клетчаткой, незаменимыми жирными кислотами, липотропными веществами, калием, магнием, микроэлементами (особенно йодом), витаминами (особенно С, F).

Кулинарная обработка. Блюда готовят без соли. Мясо, рыба даются в отварном виде. Жареные блюда исключаются.

Химический состав. Предусматривается два варианта диеты.

Диета 10с₁ назначается для больных атеросклерозом с сопутствующим ожирением и нарушением кровообращения.

Белки — 90 г, жиры — 70 г (из них 20—25 г животных), углеводы — 250—300 г; 2300—2400 ккал; хлорид натрия — 3 г (в продуктах), кальций — 0,5 г, фосфор — 1 г, магний —

1 г; калий — 2—3 г; витамины: А — 2 мг, В₁ — 4 мг, С — 150 мг, РР — 30 мг; свободная жидкость — 1 л.

Диета 10с₂ назначается для больных атеросклерозом с нормальной или пониженной массой тела.

Белки — 100 г, жиры — 80 г (из них 25—30 г животных), углеводы — 300—350 г; 2700—2800 ккал; кальций — 0,8 г, фосфор — 1,6 г, магний — 1 г, калий — 2—3 г; витамины — А — 2 мг, В₁ — 4 мг, С — до 150 мг, РР — 30 мг; хлорид натрия — 5—7 г (из них 2—4 г содержится в продуктах, а 3—5 г выдается на руки больному), свободная жидкость — 1,2 л.

Режим питания. Количество приемов пищи 5—6 раз в день.

Перечень рекомендуемых блюд. Супы вегетарианские с картофелем и крупой, супы фруктовые, овощные (щи, свекольники, борщ), молочные нежирные сорта говядины, телятины, кролики, индейки, куры в отварном виде с последующим запеканием или обжариванием, в виде рубки или куском, нежирные сорта рыбы (треска, навага, хек серебристый, ледяная) в отварном виде или запеченная, под маринадом, заливная, рубленая или куском, блюда из продуктов моря (морской гребешок, мидии, морская капуста, паста «Океан»); кефир, простокваша, ряженка, ацидофилин, творог и блюда из него, блюда из белипа, сметана и сливки только в блюдах и в ограниченном количестве (за счет нормы жира), сыр неострый; овощи в сыром и вареном виде в различных блюдах; спелые фрукты и ягоды в блюдах и сыром виде; фруктово-ягодные соки (виноградный ограничивается), изюм, курага, чернослив, абрикосы, сливы, арбуз, бананы, вишня, клубника, земляника, малина; сладости (мед, варенье, пастила, конфеты не более 100 г в день, а в пересчете на сахар — не более 30—40 г сахара в день); блюда из гречневой, овсяной, ячневой, пшенной круп (каши, крупеники, пудинги, запеканки, крупяные котлеты); паровые белковые омлеты, цельные яйца — не более 3 шт. в неделю, закуски в виде сала-

тов из сырых и вареных овощей с добавлением даров моря, салаты фруктовые, «Докторская» колбаса, нежирная ветчина, 1 раз в неделю вымоченная сельдь; соус молочный (бешамель), соусы на овощном отваре с добавлением томатной пасты, фруктовые и ягодные подливы; чай некрепкий, чай с лимоном, чай с молоком, некрепкий кофе (суррогат), плодово-ягодные и овощные соки, отвар шиповника, кисели, компоты, желе, муссы, самбуки; хлеб пшеничный из муки I—II сорта, хлеб ржаной, хлеб белковый отрубной, несдобное сухое печенье, изделия из несдобного теста, сухари, хрустящие хлебцы без соли.

Запрещаются. Супы на мясных, рыбных, грибных бульонах, супы из бобовых, жирные сорта мяса, утка, гусь, жареные мясные блюда без отваривания; внутренние органы животных (печень, почки, мозги), колбасы, копчености, мясные консервы, жирные виды рыб, рыба соленая, копченая, рыбная икра, рыбные консервы, жирные сливки, жирные сметана и творог, соленый и жирный сыр, мясные и кулинарные жиры, гидрожиры; шоколад, кремовые и тортовые изделия; мороженое; изделия из свежего и слоеного теста; перец, горчица; какао, газированные напитки, крепкий кофе и крепкий чай; грибы; пиво, алкоголь.

Примечание. Снижение калорийности в первом варианте диеты 10с₁ достигается за счет исключения из рациона диеты 10с₂ 0,5 порции первого блюда (в обед) и уменьшения выдаваемых на руки больному хлеба и сахара в течение дня (из буфетной продукции).

ПРИМЕРНОЕ СЕМИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Понедельник. 8 ч.: овощной салат с мясом — 150 г, каша овсяная молочная — 200 г, чай с лимоном — 200 г.

11 ч.: морковь тертая без сахара — 150 г.

14 ч.: щи вегетарианские — 250 г, бефстроганов из отварного мяса с отварным картофелем — 55/200 г, компот из свежих яблок — 200 г.

17 ч.: курага размоченная — 50 г.

19 ч.: рыба отварная с овощным гарниром — 100/200 г, сок овощной — 200 г.

21 ч.: кефир — 200 г.

Вторник. 8 ч.: омлет белковый паровой — 110 г, винегрет — 200 г, чай с лимоном — 200 г.

11 ч.: яблоки свежие — 100 г.

14 ч.: суп с рыбными фрикадельками — 250 г, рулет мясной, фаршированный омлетом, — 120 г, котлеты капустные — 200 г, желе молочное — 125 г.

17 ч.: размоченный чернослив — 50 г, отвар шиповника — 200 г.

19 ч.: пудинг творожный — 200 г, чай с лимоном — 200 г.

21 ч.: простокваша — 200 г.

Среда. 8 ч.: каша гречневая с растительным маслом — 200 г, салат овощной — 200 г, чай с молоком — 200 г.

11 ч.: яблоки свежие — 100 г.

14 ч.: борщ вегетарианский — 250 г, зразы картофельные с отварным мясом — 250 г, компот из свежих фруктов — 200 г.

17 ч.: сок фруктовый — 200 г.

19 ч.: пудинг морковный с черносливом — 180 г, рыба отварная — 100 г, чай — 100 г.

21 ч.: кефир — 200 г.

Четверг. 8 ч.: тщательно вымоченная сельдь с отварным картофелем — 40/150 г, каша молочная — 200 г, чай с лимоном — 200 г.

11 ч.: сок овощной — 200 г.

14 ч.: суп вегетарианский с перловой крупой на растительном масле — 250 г, отварное мясо со сборными овощами — 55/200 г, кисель ягодный — 200 г.

17 ч.: фрукты свежие — 100 г.

19 ч.: рыба отварная — 100 г, биточки морковно-яблочные — 200 г, чай — 200 г.

21 ч.: простокваша — 200 г.

Пятница. 8 ч.: винегрет — 200 г, рыба отварная — 100 г, чай с лимоном — 200 г.

11 ч.: творог протертый — 100 г.

14 ч.: суп молочный с вермишелью — 250 г, рагу из вареного мяса со сборными овощами — 80/200 г, компот из свежих фруктов — 200 г.

17 ч.: сухарики — 25 г, отвар шиповника — 200 г.

19 ч.: крупеник — 250 г, сок фруктовый — 200 г.

21 ч.: кефир — 200 г.

Суббота. 8 ч.: каша пшенная молочная — 200 г, омлет белковый паровой — 110 г, чай с лимоном — 200 г.

11 ч.: фрукты свежие — 100 г.

14 ч.: щи вегетарианские — 250 г (на растительном масле), фрикадели мясные паровые с картофельным пюре — 100/200 г, желе из кураги — 125 г.

17 ч.: сок овощной — 200 г.

19 ч.: пудинг творожный с яблоками — 160 г, свекла тушеная с черносливом — 200 г, чай с лимоном — 200 г.

21 ч.: простокваша — 200 г.

Воскресенье. 8 ч.: рыба отварная с польским соусом — 100/50 г, тушеная капуста с картофельным пюре — 200 г, чай с молоком — 200 г.

11 ч.: яблоки свежие — 100 г.

14 ч.: свекольник — 250 г, зразы картофельные с отварным мясом — 250 г, компот из свежих фруктов — 200 г.

17 ч.: сок свекольный — 200 г, сухарики — 25 г.

19 ч.: сырники — 220 г, котлеты морковно-яблочные — 200 г, чай с лимоном — 200 г.

21 ч.: кефир — 200 г.

Ежедневно: хлеб белый вчерашний — 100 г, хлеб отрубной — 100 г, сахар — 30 г.

Лечебное питание при туберкулезе.

Диета II

Туберкулез — общее инфекционное заболевание, вызываемое микобактериями туберкулеза, при котором поражаются чаще всего легкие, но по мере развития болезни в патологический процесс могут вовлекаться верхние дыхательные пути, плевра, мозговые оболочки, центральная нервная система, кости и суставы, лимфатическая система, кишечник и брюшина, кожа и подкожная клетчатка, глаза, мочеполовые и другие органы. Заражение туберкулезом может произойти: 1) при употреблении в пищу молока, мяса, яиц от больных животных и птиц, 2) при употреблении в пищу продуктов и воды, загрязненных выделениями больных туберкулезом, 3) при вдыхании с воздухом мельчайших капелек или частиц высохшей мокроты, выделяемых больными туберкулезом людьми и домашними животными (крупный рогатый скот, куры), 4) при тесном контакте с больными и несоблюдении санитарно-гигиенических и противоэпидемических правил. В одних случаях туберкулез возникает и протекает остро, в других начинается исподволь и прогрессирует как хроническое заболевание, в третьих сначала развивается бессимптомно, затем внезапно проявляет себя.

При туберкулезе легких больные предъявляют жалобы на утомляемость, недомогание, снижение аппетита и трудоспособности, головные боли, лихорадку и озноб, боли в груди, кашель от редкого и сухого до изнурительного с появлением гнойной мокроты. При прогрессировании заболевания и вовлечении в патологический процесс других органов могут появляться и новые жалобы. Многообразие клинических форм, особенностей течения туберкулеза вызывает применение комплекса различных лечебно-профилактических мероприятий.

Для лечения туберкулеза назначают специфическую антитуберкулезную терапию: стрептомицин, ПАСК, фтивазид, тубазид, метазид, салюзид, циклосерин, канамицин, этионамид, биомицин, пипразинамид, тимон и т. п., симптоматическую терапию (жаропонижающие — бутадиион, амидопирин, фенацетин), сердечно-сосудистые (коргликон, препараты наперстянки, камфора, коразол, адонизид), средства от кашля (кодеин, дионин, текодин, термопсис) и при необходимости — хирургические методы лечения.

Во время легочного кровотечения, при острой или тяжелой вспышке болезни показан режим покоя, по мере затихания процесса — режим щажения, при рассасывании и уплотнении очагов, закрытии каверн рекомендован тренировочный режим (труд, физкультура и спорт). Основная масса больных туберкулезом должна лечиться по месту жительства, и только при некоторых формах показано климатическое лечение в высокогорных или степных районах, на побережье Черного моря.

Важнейшим элементом лечения является диетическое питание. При построении диеты для больных туберкулезом учитывают общее состояние, локализацию, степень активности и особенности течения заболевания, а также температурную реакцию, сопутствующие заболевания и осложнения, состояние органов пищеварения, упитанность больного и образ его жизни. М. И. Певзнер рекомендовал назначать 35 ккал на каждый килограмм массы тела при строгом постельном режиме, 40 ккал — при тренировочном режиме, 50 ккал — при трудовом режиме. При истощении, снижении реактивности организма, прогрессирующем похудании необходимо повышать калорийность на $\frac{1}{3}$ по сравнению с рекомендуемой.

За последнее время установлено, что традиционное откармливание больных туберкулезом, введение в рацион большого количества жира, значительное повышение калорийности нецелесообразны, т. к. это может привести к перегрузке органов пищеварения, ослаблению защитных

сил организма, алергизации, нарушению обменных процессов. Следует назначать до 1 г жиров на 1 кг массы тела (в период активизации туберкулезного процесса), снижать до 4—5 г на 1 кг массы тела количество углеводов в рационе, особенно легкоусвояемых (сахар, варенье, мед и др.). Белки необходимы больному для покрытия их затрат, выработки иммунитета, усиления бактериостатического действия антибиотиков, рубцевания туберкулезного очага. В рационе повышенное количество белков достигается за счет мяса, птицы, рыбы, творога, яиц, молока, гематогена.

В диете должно быть достаточное количество витаминов А, группы В, С, К, РР, минеральных солей, но ограниченное количество поваренной соли и жидкости, что увеличивает противовоспалительное и десенсибилизирующее действие рациона.

Показания к применению диеты. Туберкулез, понижение общего аппетита, снижение реактивности организма в период выздоровления после инфекционных заболеваний, травм и операций.

Целевое назначение. Повышение общего питания, реактивности организма и его сопротивляемости, особенно к туберкулезной инфекции.

Общая характеристика. Усиленная диета с повышенной калорийностью, полным содержанием белков (особенно белков животного происхождения), повышенным содержанием липотропных веществ, кальция, витаминов, физиологическим содержанием углеводов, жиров.

Химический состав. Белки — 120—160 г (в том числе 60% животного происхождения), жиры — 100—120 г (в том числе 20—25% растительных), углеводы — 450—500 г; 3300—4000 ккал; витамины: С — 200—500 мг, В₁ — 5—6 мг, В₂ — 5—6 мг, А — 3—4 мг; кальций и фосфор — по 1,6—2 г, магний — 0,5 г, железо — 15 мг; поваренная соль — 10—15 г.

Кулинарная обработка. Обычная с учетом сохранения пищевых качеств продуктов и блюд.

Режим питания. 4—5 раз в день.

Перечень рекомендуемых продуктов и блюд. Различные виды мяса, птицы, рыбы, мясные субпродукты (печень, сердце, легкие, почки, консервы; молочные продукты (сыр, творог, молоко, кисломолочные напитки) в натуральном виде и в блюдах, яйца и блюда из них; различные крупы, особенно геркулесовая, гречневая, пшеничная; картофель и овощи, листовая зелень (для добавления в готовые блюда), фрукты и ягоды (в ассортименте); фруктово-ягодные и овощные соки; винегреты, салаты, холодные закуски; супы крупяные, овощные на бульонах; соусы на бульонах: сметанный, молочный, яичный, томатный и т. п.; пряности в умеренном количестве; сливочное, топленое, растительные масла в блюда и для обжаривания; настой шиповника, чай, кофе, какао, блюда из гематогена; хлеб ржаной и пшеничный, булочки, ватрушки, пироги, бисквит, печенье.

Запрещаются. Очень жирные сорта мяса, птицы, рыбы, говяжий, бараний, кулинарный жиры, жирные торты и пирожные с большим количеством крема, острые и жирные соусы, пиво и алкогольные напитки.

ПРИМЕРНОЕ СЕМИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Понедельник. 8 ч.: вымоченная сельдь с винегретом — 30/200 г, каша молочная пшеничная — 250 г, чай с молоком — 200 г.

14 ч.: борщ со сметаной — 500 г, бифштекс с яйцом и салатом из капусты — 120/40/200 г, яблочное желе — 125 г.

17 ч.: печенье — 30 г, фруктовый сок — 200 г.

19 ч.: биточки мясные жареные с картофельным пюре — 120/200 г, лапша с тертым сыром — 200 г, чай с лимоном — 200 г.

Вторник. 8 ч.: мясной паштет — 100 г, яичница из 2 яиц,

каша рисовая молочная — 250 г, какао на молоке — 200 г.
14 ч.: ши свежие — 500 г, жареная курица с картофельным пюре — 150/200 г, компот — 200 г.

17 ч.: пирог с яблоками — 150 г, отвар шиповника — 200 г.
19 ч.: рыба заливная — 150 г, картофельные котлеты — 220 г, яблоки свежие — 200 г, чай с лимоном — 200 г.

Среда. 8 ч.: отварное мясо с гречневой рассыпчатой кашей — 100/200 г, молоко — 200 г.

14 ч.: суп с лапшой на курином бульоне — 500 г, мясные котлеты с тушеными овощами — 120/250 г, печеные яблоки — 200 г.

17 ч.: творог — 150 г, сок морковный — 200 г.

19 ч.: бефстроганов с лапшой — 100/200 г, котлеты из капусты — 220 г, чай с лимоном — 200 г.

Четверг. 8 ч.: сыр — 60 г, каша геркулесовая молочная — 250 г, компот из свежих фруктов — 200 г.

11 ч.: рассольник на мясном бульоне — 500 г, жареная рыба с картофельным пюре — 100/200 г, свежие фрукты — 200 г, кисель молочный — 200 г.

17 ч.: бисквит из гематогена — 100 г, ягодный сок — 200 г.

19 ч.: сырники со сметаной — 200 г, пирог с яблоками — 150 г, чай с лимоном — 220 г.

Пятница. 8 ч.: каша рисовая молочная — 250 г, творог — 150 г, чай с молоком — 200 г.

14 ч.: суп рисовый на мясном бульоне — 500 г, жареные мясные зразы, фаршированные яйцом, — 250 г, яблоки свежие — 200 г, компот — 200 г.

17 ч.: печенье — 30 г, фруктовый сок — 200 г.

19 ч.: куриные котлеты с картофельным пюре — 100/200 г, морковно-яблочные котлеты — 220 г, чай с лимоном — 200 г.

Суббота. 8 ч.: сосиски с картофельным пюре — 150/200 г, каша гречневая молочная — 250 г, чай с молоком — 200 г.

14 ч.: окрошка — 500 г, печень жареная с овощами — 150/250 г, чернослив в сиропе — 50/150 г.

17 ч.: бисквит из гематогена — 100 г, настой шиповника — 200 г.

19 ч.: голубцы с мясом и рисом — 250 г, блинчики с творогом — 280 г, чай с лимоном — 200 г.

Воскресенье. 8 ч.: паштет из печени с салатом из сборных овощей — 100/200 г, яичница жареная с помидорами — 200 г, клубничный сок — 200 г.

14 ч.: щи зеленые — 500 г, говядина отварная с картофелем и зеленым горошком — 120/200/100 г, яблоки свежие — 200 г, кисель фруктовый — 200 г.

17 ч.: творог — 150 г, сок фруктовый — 200 г.

19 ч.: рыба отварная с картофелем — 100/200 г, пирог с яблоками — 150 г, чай с лимоном — 200 г.

Ежедневно: 21 ч.: кефир — 200 г, 8 ч.: масло сливочное — 20 г, хлеб ржаной — 250 г, хлеб пшеничный — 200 г.

Лечебное питание

при инфекционных заболеваниях.

Диета 13

К инфекционным заболеваниям относят большую группу болезней, вызываемых попаданием и размножением в организме человека патогенных микроорганизмов. Инфекционные болезни характерны тем, что при наличии соответствующих условий появляется заражение здорового организма от больного человека или животного патогенными микроорганизмами: бактериями, вирусами, риккетсиями, простейшими. Различают четыре основных механизма передачи инфекции: кишечный (возбудитель попадает из зараженного организма в незараженный через рот), капельный (возбудитель выделяется во внешнюю среду при разговоре, кашле, чихании и проникает через дыхательные пути здорового человека), кожный (возбудитель проникает через раны и поврежденные кожные покровы), трансмис-

сивный (возбудитель попадает в незараженный организм через кровососущих членистоногих переносчиков).

Каждое инфекционное заболевание имеет свою клиническую картину и цикл течения болезненного процесса. С момента попадания в организм патогенных микроорганизмов до первых проявлений болезни (общее недомогание, повышение температуры, разбитость, головная боль), как правило, проходит короткое время — от нескольких часов до нескольких суток. Затем начинается период разгара болезни, и появляются жалобы и симптомы, характерные для данного заболевания. Заканчивается заболевание периодом выздоровления (нормализацией температуры, исчезновением проявлений болезни, улучшением состояния).

Любое инфекционное заболевание, кроме местных проявлений, приводит к изменению функций многих органов и систем, выражающихся в нарушениях сердечно-сосудистой, дыхательной, мочевыделительной, пищеварительной, нервной и других систем.

При лечении инфекционного заболевания, наряду со специфическими антимикробными средствами, антибиотиками, сульфаниламидами, симптоматическими средствами, воздействующими на токсическое действие микроорганизмов, их способность к размножению и развитию, дезинтоксикацию организма, выравнивание обменных нарушений, повышение защитных сил и сопротивляемости инфекции, создание благоприятных условий для быстрой нормализации деятельности пораженных органов и систем, огромное значение играет лечебное питание. Диетотерапия должна строиться с учетом вида инфекции, стадии заболевания, осложнений и сопутствующих заболеваний, а также состояния органов пищеварения. Используемая ранее практика содержания больных на одностороннем питании, голодании или избыточном питании себя не оправдала. В остром периоде больному необходимо достаточное количество белков. Для этого рекомендуются мясные бульоны,

мясные суфле, яйца всмятку, белковые омлеты, творог, кефир. Количество углеводов и жиров умеренно ограничивают в остром периоде инфекционного заболевания, но затем вводят чай с лимоном, чай с медом, настой шиповника, соки и морсы с витамином С, сырые ягоды и фрукты, кисели, компоты, чай с молоком или сливками, печеные яблоки, муссы, слизистые отвары и каши из рисовой, овсяной, гречневой, ячневой, манной круп, пудинги с фруктовой подливкой. Витамин С, содержащийся в ягодах, фруктах и витаминных препаратах, оказывает дезинтоксикационное действие, повышает иммунные свойства организма. Большое количество жидкости необходимо для выведения из организма токсических веществ и продуктов обмена, возмещения потерь жидкости в связи с потоотделением. Клетчатка овощей, ягод оказывает благотворное влияние на кишечную перистальтику и нормализацию стула, соки фруктов и ягод — ошелачивающее действие. Ограничивают продукты, вызывающие вздутие кишечника (капусту, бобовые, молоко в натуральном виде), поваренную соль, поддерживающую воспалительный процесс, крепкий чай, кофе, шоколад, крепкие мясные и рыбные бульоны — продукты, возбуждающие нервную систему.

Питание должно быть частое, дробное. Температура пищи определяется состоянием больного: горячие напитки рекомендуются при ознобе, резкой слабости, упадке сердечной деятельности; лихорадящим больным небольшими глотками дают холодные напитки. Пища должна быть или горячей, или холодной, но не тепловатой. Иногда для улучшения аппетита рекомендуют давать 1—2 чайн. ложки коньяка, добавляя его в чай или кофе.

В остром периоде при большинстве инфекционных заболеваний назначается диета 13. При тяжелом течении инфекционного заболевания, высокой температуре, затемнении сознания назначают нулевые диеты с переводом на диету 13. Для инфекционных больных с выраженными поражениями толстого кишечника и поносами должны после-

довательно назначаться четвертые диеты (4, 4б, 4в) с переводом в дальнейшем на диету 2 или 15.

Диета может меняться при осложнениях со стороны сердечно-сосудистой системы, желудка, печени, почек и т. п., и тогда назначаются варианты диет 10, 1, 5, 7.

ДИЕТА 13

Показания к применению диеты. Острые инфекционные заболевания в лихорадящем периоде.

Целевое назначение. Усиленное выведение токсинов, повышение защитных сил организма, сопротивляемости к инфекции, создание условий для быстрой нормализации всех органов и систем.

Общая характеристика. Диета с содержанием белков на нижней границе физиологической нормы, умеренным ограничением жиров, углеводов, поваренной соли, калорийности, повышенным содержанием витаминов и жидкости. Ограничиваются продукты, раздражающие желудочно-кишечный тракт и вызывающие бродильные процессы.

Кулинарная обработка. Пища готовится путем отваривания в воде или на пару, в жидком, полужидком или пюреобразном виде.

Химический состав. Белки — 70—90 г (в том числе 20% животных), жиры — 70 г, (15% растительных), углеводы — 300—400 г; 2200—2500 ккал; витамины: А — 3—4 мг, В₁ — по 5—6 мг, С — до 150 мг, РР — 30 мг; поваренная соль — 7—9 г; свободная жидкость — 2—2,5 л.

Режим питания. 5—7 раз в сутки с более обильным питанием в часы снижения температуры и появления аппетита.

Перечень рекомендуемых продуктов и блюд. Супы на слабом мясном, рыбном бульоне, овощном отваре с вермишелью, крупами, супы молочные, супы с гренками, фрикадельками, овощные; нежирные сорта мяса, птицы, рыбы

и блюда из них в отварном, паровом виде куском, в виде рубки, заливном виде; яйца всмятку, паровые омлеты; нежирный творог, сметана, кефир, ацидофилин, молоко в блюдах; каши, пудинги, суфле, крупеники из рисовой, манной, гречневой, геркулесовой круп; картофель, морковь, свекла, цветная капуста в виде пюре, суфле, паровых пудингов, спелые и сладкие сорта ягод и фруктов, яблоки печеные; кисели, желе, муссы, компоты, меринги из сладких сортов фруктов; сахар, мед, варенье, пастила; сливочное масло в натуральном виде и в блюдах, до 10 г рафинированного растительного масла; белый соус на слабом мясном бульоне; чай и кофе некрепкие с молоком, чай с лимоном, настой шиповника, соки из свежих ягод и фруктов, морсы, витаминизированные витамином С; хлеб пшеничный или белый I сорта или сухари белые, несдобное печенье, бисквит.

Запрещаются. Жирные и соленые сорта мяса, птицы, рыбы, колбаса, ветчина, консервы, копчености, маринады, солености, яйца вкрутую, свиной, говяжий, бараний жир, комбизир, молоко в натуральном виде, бобовые, острые пряности (горчица, хрен, перец), капуста, редька, лук, чеснок, грибы, шоколад, халва, пирожные, свежий хлеб, сдоба, блины, пироги, крепкие мясные и рыбные бульоны, крепкий чай и кофе, алкогольные напитки.

ПРИМЕРНОЕ СЕМИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Понедельник. 8 ч.: каша гречневая протертая — на молоке — 200 г, чай с молоком — 200 г.

11 ч.: яйцо всмятку — 1 шт., напиток виноградный — 200 г.

14 ч.: суп овощной протертый со сметаной — 250 г, мясное пюре с морковно-картофельным пюре — 60/200 г, кисель — 200 г.

17 ч.: настой шиповника — 200 г.

19 ч.: омлет белковый — 110 г, компот из сухофруктов — 200 г.

21 ч.: простокваша — 200 г.

Вторник. 8 ч.: каша молочная — 200 г, лимонно-яблочный напиток — 200 г.

11 ч.: суфле творожное — 110 г, кофе некрепкий — 200 г.

14 ч.: бульон с вермишелью — 250 г, рулет мясной паровой с картофельным пюре — 90/100 г, чай — 200 г.

17 ч.: яблоки печеные — 100 г, чай с лимоном — 200 г.

19 ч.: котлеты мясные паровые с овощным пюре — 110/100 г, кефир — 200 г.

21 ч.: компот из свежих фруктов — 200 г.

Среда. 8 ч.: каша рисовая молочная — 200 г, сок морковный — 200 г.

11 ч.: творог нежирный протертый — 100 г, настой шиповника — 200 г.

14 ч.: бульон с гречками — 250 г, суфле мясное с вермишелью — 110/100 г, желе — 125 г.

17 ч.: пюре из чернослива — 100 г, чай — 200 г.

19 ч.: рыба отварная с картофельным пюре — 100/200 г, кисель — 200 г.

21 ч.: простокваша — 200 г.

Четверг. 8 ч.: каша геркулесовая — 200 г, апельсиновый сок — 200 г.

11 ч.: сыр неострый — 40 г, чай с лимоном — 200 г.

14 ч.: суп-пюре картофельный — 250 г, котлеты куриные — 100 г, компот из сухофруктов — 200 г.

17 ч.: пюре из моркови — 200 г, чай с лимоном — 200 г.

19 ч.: суфле творожное — 110 г, кисель — 200 г.

21 ч.: сок из свежих ягод — 200 г.

Пятница. 8 ч.: лапша отварная с маслом и тертым сыром — 200 г, сок — 200 г.

11 ч.: сухой бисквит — 100 г, чай с молоком — 200 г.

14 ч.: бульон с манной крупой — 200 г, котлеты мясные паровые с гречневой протертой кашей — 100/200 г, кисель молочный — 200 г.

17 ч.: мед — 30 г, чай — 200 г.

19 ч.: рыба отварная с овощным пюре — 100/200 г, клюквенный морс — 200 г.

21 ч.: простокваша — 200 г.

Суббота. 8 ч.: суфле мясное — 110 г, каша манная — 200 г, сок виноградный — 200 г.

11 ч.: вареники ленивые со сметаной — 220 г, чай — 200 г.

14 ч.: бульон с гречками — 250 г, суфле рыбное — 110 г, кисель — 200 г.

17 ч.: яблоки свежие — 100 г.

19 ч.: суфле творожное — 110 г, компот из сухофруктов — 200 г.

21 ч.: яблочно-лимонный напиток — 200 г.

Воскресенье. 8 ч.: фрикадельки мясные с гречневой вязкой кашей — 100/200 г, томатный сок — 200 г.

11 ч.: яйцо всмятку — 1 шт., отвар из отрубей — 200 г.

14 ч.: бульон с фрикадельками — 250 г, суфле мясное с картофельным пюре — 110/200 г, желе молочное — 125 г.

17 ч.: пюре морковное — 200 г, чай с молоком — 200 г.

19 ч.: рыба отварная заливная — 150 г, ацидофилин — 200 г.

21 ч.: настой шиповника — 200 г.

Ежедневно: хлеб белый черствый — 200 г (или сухари из 200 г белого хлеба), сливочное масло на завтрак — 10—15 г.

Лечебное питание при фосфатурии.

Диета 14

Фосфатурия — нарушение фосфорно-кальциевого обмена, проявляющееся выпадением в осадок нерастворимых кальциевых солей фосфорной кислоты, из которых в мочевыводящих путях могут образовываться кристаллические конкременты (фосфаты). Фосфатурия чаще всего встреча-

ется у молодых людей с неустойчивой нервной системой и повышенной кислотностью желудочного сока. Фосфатурия встречается как самостоятельное заболевание при нарушении кислотно-щелочного равновесия в организме, при язвенной болезни, гастрите с повышенной желудочной секрецией, туберкулезе легких, бронхоэктатической болезни, хроническом бронхите, сахарном диабете.

Фосфатурия возникает вследствие щелочной реакции мочи (щелочного диатеза) и при повышенном выведении с мочой солей кальция, которые, вступая в реакцию взаимодействия с соединениями фосфорной кислоты, выпадают в осадок.

Учитывая, что некоторые соли фосфорной кислоты в щелочной среде нерастворимы, диетотерапию при фосфатурии следует строить с преобладанием в рационе кислых валентностей и с ограничением кальция, что служит изменению щелочной среды и растворению фосфатов. Сдвигу реакции мочи в кислую сторону способствует введение в рацион вываренных и протертых блюд из мяса, птицы, рыбы, мучных, крупяных блюд, супов на мясном, рыбном, грибном бульонах, овощей и фруктов, бедных кальцием (тыква, бобовые), ягод, богатых кислыми валентностями (брусника, красная смородина). Включение в рацион овощей, фруктов, хлеба ржаного, рыбьего жира, сливочного масла обеспечивает организм многими витаминами. Продукты, богатые калием (курага, печеный картофель), ограничение поваренной соли, большого количества жидкости (1,5—2,5 л) способствуют диурезу. Исключаются продукты, возбуждающе действующие на нервную систему (алкоголь, острые закуски и пряности, копчености, солености, кофе, какао). При фосфатурии назначается диета 14.

Показания к применению диеты. Фосфатурия с щелочной реакцией мочи и выпадением осадка фосфорно-кальциевых солей.

Целевое назначение. Восстановление кислой реакции мочи и создание препятствия образованию осадка.

Общая характеристика. Физиологически полноценная диета с достаточным количеством белков, жиров, углеводов, повышенным содержанием витамина А (который благоприятно влияет на эпителий мочевыводящих путей и препятствует выпадению фосфатов), преобладание кислых и резкое ограничение щелочных валентностей в пищевых рационах, умеренное ограничение соли, солей кальция, увеличение количества свободной жидкости.

Кулинарная обработка. Без ограничений.

Химический состав. Белки — 100—120 г, жиры — 80—100 г, углеводы — 400—500 г; 2800—3400 ккал; витамины: А — 4 мг, С — 100 мг, В₁ — 4 мг, В₂ — 4 мг, РР — 15 мг; кальций — 0,4 г, фосфор — 2 г, магний — 0,5 г, железо — 15 мг; поваренная соль 8—10 г.

Режим питания. 4—5 раз в день.

Перечень рекомендуемых блюд и продуктов. Мясо, птица, рыба в вареном, жареном, паровом виде, в виде рубки, куском, заливные блюда; супы на мясном, рыбном, грибном бульонах с крупами, лапшой, бобовыми; яйца вкрутую, всмятку, яичница; сливочное, топленое, растительные масла; разнообразные крупы в виде блюд, макаронные изделия, бобовые; тыква, яблоки, брусника, красная смородина, компоты, желе, кисели из них; соусы и пряности неострые в ограниченном количестве; чай, ненатуральный кофе черный, отвар шиповника, морсы из красной смородины и брусники, минеральные воды типа «Доломитовый нарзан», морковный сок, дрожжевой напиток; рыбий жир; хлеб из пшеничной и ржаной муки, различные изделия из теста; мед, сахар, кондитерские изделия, фруктовое мороженое; сметана 15—20 г (в блюда); кислые яблоки.

Запрещаются. Молоко, кефир, простокваша, творог, сыр, соленые и острые консервы, омлет, приготовленный на молоке, овощи, фрукты, ягоды, богатые щелочными валентностями (кроме разрешенных), острые закуски, супы молочные, картофельные, овощные, соки из свежих

овощей, ягод и фруктов (кроме разрешенных), сливочное мороженое, натуральный кофе, какао, пряности, алкогольные напитки.

ПРИМЕРНОЕ СЕМИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Понедельник. 8 ч.: каша гречневая рассыпчатая — 200 г, яичница из 2 яиц, кофе черный — 200 г.

11 ч.: желе фруктовое — 125 г.

14 ч.: суп с фрикадельками — 400 г, блинчики с мясом — 250 г, чай — 200 г.

17 ч.: рыба жареная — 100 г, пшенный пудинг с маслом — 200 г, компот из изюма — 200 г.

19 ч.: яблоки из несладких сортов — 200 г.

Вторник. 8 ч.: каша рисовая рассыпчатая с маслом — 200 г, яйцо всмятку — 1 шт., чай — 200 г.

11 ч.: дрожжевой напиток — 200 г.

14 ч.: суп рисовый на мясном бульоне — 400 г, котлеты жареные с вермишелью — 110/200 г, кисель брусничный — 200 г.

17 ч.: булочка — 100 г, чай — 200 г.

19 ч.: котлеты мясные жареные с манной кашей — 110/250 г, чай — 200 г.

Среда. 8 ч.: рыба отварная с геркулесовой кашей, сваренной на воде, — 150/200 г, кофе черный — 200 г.

11 ч.: желе из красной смородины — 125 г.

14 ч.: бульон с клецками — 400 г, гуляш с пшенной кашей — 100/200 г, чай — 200 г.

17 ч.: печенье — 50 г, кофе черный — 200 г.

19 ч.: почки в сметанном соусе — 150/75 г, отвар шиповника — 200 г.

Четверг. 8 ч.: мясо отварное с манной кашей — 75/300 г, чай — 200 г.

11 ч.: яблоки кислых сортов — 200 г.

14 ч.: суп гороховый на мясном бульоне с мясом — 400 г,

кура отварная с вермишелью — 100/200 г, кисель из красной смородины — 200 г.

17 ч.: булочка — 100 г, чай с медом — 30/200 г.

19 ч.: котлеты рыбные с гречневой рассыпчатой кашей — 110/250 г, чай — 200 г.

Пятница. 8 ч.: зразы рисовые с мясом — 250 г, кофе черный — 200 г.

11 ч.: печенье — 50 г, настой шиповника — 200 г.

14 ч.: суп грибной — 400 г, мясо жареное с макаронами — 100/200 г, дрожжевой напиток — 200 г.

17 ч.: ватрушка с джемом — 100 г, чай — 200 г.

19 ч.: рыба жареная с овсяной кашей — 100/300 г, морковный сок — 200 г.

Суббота. 8 ч.: каша пшеничная — 250 г, яйцо всмятку — 2 шт., кофе черный — 200 г.

11 ч.: яблоки кислых сортов — 200 г.

14 ч.: суп куриный рисовый — 400 г, печень с гречневой рассыпчатой кашей — 100/200 г, желе из красной смородины — 125 г.

17 ч.: мороженое фруктовое — 100 г.

19 ч.: рыба отварная с перловой кашей — 100/200 г, чай — 200 г.

Воскресенье. 8 ч.: манная запеканка с изюмом — 250 г, яйцо всмятку — 1 шт., чай — 200 г.

11 ч.: яблоки кислых сортов — 200 г.

14 ч.: суп гороховый с мясом на мясном бульоне — 400 г, суфле мясное с зеленым горошком — 110/100 г, компот из изюма — 200 г.

17 ч.: пирог с яблоками — 100 г, чай — 200 г.

19 ч.: рыба жареная с овсяной кашей — 100/200 г, чай — 200 г.

Ежедневно: хлеб ржаной — 200 г, хлеб пшеничный — 200 г, масло сливочное на завтрак — 15 г.

ДИЕТА 15

Показания к применению диеты. Различные заболевания без нарушений со стороны желудочно-кишечного тракта, не требующие специальных лечебных диет.

Целевое назначение. Обеспечение полноценного питания больного в условиях лечебного учреждения, проверка функциональной способности желудочно-кишечного тракта в отношении усвояемости и переносимости пищи.

Общая характеристика. Физиологически полноценная, разнообразная диета с повышенным содержанием витаминов. Количество белков, жиров, углеводов, минеральных солей соответствует нормам питания здорового человека.

Химический состав. Белки — 80—100 г (в том числе 50—60% животных), жиры — 80—100 г (в том числе 20—25% растительных), углеводы — 400—450 г; 2700—3000 ккал; витамины: А — 2 мг, В₁ — 4 мг, В₂ — 4 мг, С — 100 мг, РР — 30 мг; кальций — 0,8 г, фосфор — 1,6 г, магний — 0,5 г, железо — 15 мг; поваренная соль — 10—15 г; свободная жидкость — 1,5—2,0 л.

Кулинарная обработка. Без ограничений.

Режим питания. 4—5 раз в день.

Перечень рекомендуемых блюд и продуктов. Супы на мясном, рыбном, грибном бульонах, супы овощные, фруктовые, крупяные, молочные, борщи, рассольники; разнообразные мясные, рыбные блюда с исключением жирных сортов мяса, птицы, рыбы; блюда из круп, макаронных изделий, овощей, фруктов, молока и молочных продуктов; сырые ягоды и фрукты, яйца и блюда из них; масло сливочное, топленое и растительное в блюда; чай, кофе, какао, квас, овощные, фруктовые, ягодные соки; хлеб пшеничный и ржаной, печенье, пироги, бисквит.

Ограничиваются: Блюда из жирных сортов мяса, птицы, рыбы, перец, горчица, редька, репа, чеснок, лук.

ПРИМЕРНОЕ СЕМИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Понедельник. 8 ч.: творог с молоком — 75 г, каша гречневая рассыпчатая с маслом — 160 г, кофе с молоком — 200 г.
14 ч.: суп рисовый на мясном бульоне — 400 г, рагу мясное с картофелем отварным — 80/220 г, кисель клюквенный — 200 г.

19 ч.: макароны с мясом — 335 г, чай — 200 г.

21 ч.: кефир — 200 г.

Вторник. 8 ч.: сыр плавленый — 40 г, каша геркулесовая молочная — 200 г, кофе с молоком — 200 г.

14 ч.: суп крестьянский на мясном бульоне — 400 г, шницель мясной рубленый жареный с гречневой рассыпчатой кашей — 100/150 г, кисель яблочный — 200 г.

19 ч.: рыба жареная с картофельным пюре — 100/150 г, чай — 200 г.

21 ч.: кефир — 200 г.

Среда. 8 ч.: колбаса вареная — 40 г, макароны отварные с маслом — 200 г, кофе с молоком — 200 г.

14 ч.: суп картофельный с фасолью на мясном бульоне — 400 г, гуляш мясной с рисом — 75/150 г, кисель клюквенный — 200 г.

19 ч.: котлеты мясные жареные с перловой кашей — 50/200 г, чай — 200 г.

21 ч.: кефир — 200 г.

Четверг. 8 ч.: творог с молоком — 75 г, каша пшенная молочная — 200 г, кофе с молоком — 200 г.

14 ч.: рассольник на мясном бульоне — 400 г, плов мясной — 240 г, кисель яблочный — 200 г.

19 ч.: рыба жареная с вязкой гречневой кашей — 100/200 г, чай — 200 г.

21 ч.: кефир — 200 г.

Пятница. 8 ч.: сельдь с отварным картофелем — 30/250 г, чай — 200 г.

14 ч.: щи на мясном бульоне со сметаной — 400 г, котле-

ты мясные жареные с вермишелью — 100/150 г, кисель клюквенный — 200 г.

19 ч.: крупеник — 300 г, чай — 200 г.

21 ч.: кефир — 200 г.

Суббота. 8 ч.: колбаса вареная — 40 г, каша геркулесовая молочная — 200 г, кофе с молоком — 200 г.

14 ч.: суп гороховый на мясном бульоне — 400 г, запеканка картофельная с мясом — 250 г, компот из сухофруктов — 200 г.

19 ч.: лапшевник с творогом — 310 г, чай — 200 г.

21 ч.: кефир — 200 г.

Воскресенье. 8 ч.: сыр плавленый — 40 г, каша манная молочная — 200 г, кофе с молоком — 200 г.

14 ч.: суп овощной с фасолью — 400 г, рыба жареная с картофельным пюре — 100/150 г, кисель яблочный — 200 г.

19 ч.: котлеты мясные жареные с перловой кашей — 50/200 г, чай — 200 г.

21 ч.: кефир — 200 г.

Ежедневно: хлеб пшеничный — 200 г, хлеб ржаной — 200 г, масло сливочное — 15 г (на завтрак).

Лечебное питание хирургических больных

В хирургические стационары больные госпитализируются в плановом и экстренном порядке. Снижению частоты осложнений, летальности, быстрейшему выздоровлению этих больных способствует правильная диетотерапия до и после операций.

В предоперационном периоде для больных при отсутствии противопоказаний к приему пищи назначают полноценный по химическому составу рацион с содержанием

белков 120—150 г, жиров 100 г, углеводов 300—400 г, витаминов А, С, К, Р, группы В (В₁, В₂, В₆, В₁₂) в 1,5—2 раза больше физиологической нормы, калорийностью 3000—3200 ккал. В рационе должно быть достаточное количество мяса, творога, рыбы, яиц, молочнокислых продуктов (источников белков животного происхождения), сахара, меда, варенья (источников углеводов), отвара шиповника, фруктов и ягод (источников витаминов С, Р), сливочного масла, сметаны, сливок, моркови, помидоров, персиков, абрикосов (источников витаминов А, К), черного хлеба, отвара из отрубей и дрожжей, различных крупяных блюд (источников витаминов группы В). В предоперационном периоде разрешается принимать в день до 2,0—2,5 л фруктово-ягодных, овощных соков и минеральных вод. Такой рацион способствует повышению иммунитета, сопротивляемости организма к инфекции и быстрейшему заживлению раны. При сопутствующих заболеваниях и при необходимости в предоперационном периоде назначается одна из диет рационального питания: 1, 2, 3, 5, 7, 8, 9, 10, 15. В последние 3—5 дней перед операцией из рациона должны быть исключены продукты, вызывающие метеоризм (цельное молоко, бобовые, капуста, орехи, хлеб из муки грубого помола и т. п.). За 8 ч. до операции больные не должны принимать пищу. Более длительно голодать не рекомендуется.

Одной из причин экстренных госпитализаций и возможных операций являются острые заболевания органов брюшной полости, объединяемые собирательным термином «острый живот» (острый аппендицит, холецистит, панкреатит, внематочная беременность, прободная язва желудка, кишечная непроходимость и т. п.). «Острый живот» — это «катастрофа» в брюшной полости с острым началом, внезапными болями, тахикардией, бледностью, беспокойством.

В послеоперационном периоде лечебное питание больного зависит от характера и объема оперативной помощи,

сопутствующих заболеваний и течения послеоперационного периода.

Аппендэктомия

1-й день после операции — диета 0.

2—4-й день — диета 0б или 0в.

5-й день — диета 1х, затем диета 2 или 15.

Операции гинекологические, урологические, на мягких тканях и костях

Если операция была травмирующей, проводилась под общим наркозом (особенно в гинекологических, урологических отделениях), на первые 1—3 дня назначается диета 0, 0б, 1х. В других случаях — диета 15. Для ослабленных, истощенных больных, при больших кровопотерях рекомендуется диета 11.

Операции на желудке, кишечнике

После 1—3 дней голода назначают нулевые диеты (0, 0б, 0в) с переводом на диету 1х и на рациональное питание.

Операции торакальные (легкие, сердце, средостение)

На 1—2 дня назначается диета 0, на 3—5-й день — диета 1х, на 5—6-й день — диета 10 или 15.

Операции торакальные (резекция пищевода)

В течение первых 5—6 дней парентеральное и зондовое питание. На 7—8-й день разрешено два приема пищи через рот: 1-й — 100 г чая маленькими глотками, 2-й — 50 г настоя шиповника. 8—9-й день — два приема пищи: 1-й — теплый сладкий чай с лимоном — 200 г, 2-й — мясной бульон — 150 г, настой шиповника — 50 г. На 10—11-й день — бульон, чай, сливки, жидкий кисель — по 50 г (без ограничения количества жидкости), яйцо всмятку — 1 шт., масло сливочное — 20 г. 12—15-й день. По 100—200 г на 6—8 приемов: чай, мясной (куриный) бульон, суп-пюре крупяной, натуральные и консервированные соки, кефир, сливки, протертые фрукты, яйцо всмятку.

16—22-й день — диета 0б.

23—27-й день — диета 0в.

С 28-го дня — диета 1х.

Операции на щитовидной железе

1-й день — голод.

2—4-й день — диета 1а.

4—5-й день — диета 1б.

С 6-го дня больного переводят на диету 15.

Тонзиллэктомия

После операции в 1-й день вечером разрешено: мясной бульон — 200 г, сливки — 100 г, кисель — 200 г.

2—3-й день — диета 0б.

3—5-й день — диета 0в.

5—6-й день — диета 1х.

Операции на желчных путях

1-й день — голод.

2-й день. 8 ч.: чай — 200 г.

11 ч.: отвар шиповника — 200 г.

14 ч.: отвар овощной — 200 г.

17 ч.: отвар шиповника — 200 г.

19 ч.: отвар компота — 200 г.

21 ч.: чай — 200 г.

3-й день. 8 ч.: каша манная жидкая — 250 г, чай — 200 г.

11 ч.: отвар шиповника — 200 г.

14 ч.: суп рисовый слизистый — 250 г.

17 ч.: кисель яблочный — 200 г.

19 ч.: каша геркулесовая молочная протертая — 250 г, чай — 200 г.

21 ч.: кисель фруктовый — 200 г.

4—5-й день. 8 ч.: каша манная молочная — 150 г, омлет белковый паровой — 110 г, чай — 200 г.

11 ч.: компот ягодный — 200 г.

14 ч.: суп-пюре овощной с крупой — 250 г, суфле мясное паровое — 150 г, кисель — 200 г.

17 ч.: отвар шиповника — 200 г.

19 ч.: творог кальцинированный — 120 г, чай — 200 г.

21 ч.: кисель яблочный — 200 г.

На день: сухари из 100 г пшеничного хлеба, сахар — 30 г. С 5—6-го дня больного переводят на диету 5а, через 1—1,5 месяца — на диету 5.

Желудочные кровотечения часто наблюдаются у больных язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки, при циррозе печени из варикозно расширенных вен пищевода, при геморрагическом синдроме, вызванном нарушением процессов свертываемости крови и функциональной способности печени, у пожилых людей с атеросклеротическими изменениями сосудов, при повышенной проницаемости стенок сосудов желудка вследствие гиповитаминоза С и Р и т. д.

У больных появляются симптомы острого малокровия (слабость, головокружение, звон в ушах, слабый частый пульс, бледность кожных покровов, падение артериального давления крови, обмороки), а также рвота «кофейной гущей»; черный дегтеобразный стул. Кровотечение может быть от незначительного до массивного и профузного. Непрекращающееся кровотечение требует хирургического вмешательства. Если же кровотечение остановлено, больному на 10—12 дней показан строгий постельный режим, холод на область желудка (пузырь со льдом), голод в течение двух дней.

Прием пищи разрешают только после прекращения кровотечения. На 3-й день дается жидкость из расчета два стакана в холодном виде столовыми ложками (холодное молоко, замороженные сливки, отвар шиповника, растопленное масло сливочное). Пить воду не рекомендуется.

При благоприятном течении заболевания рацион осторожно расширяют, назначая с 3-го дня диету 1а, затем 1б, 1. Сроки пребывания больных с желудочным кровотечением на этих диетах определяются их состоянием и течением болезни. Дополнительно к первым диетам больным рекомендуют сливки, сметану, сливочное масло, фруктовые и овощные соки, отвар шиповника. Содержащиеся в них жиры и витамины С и Р способствуют более быст-

рому формированию фибрина, остановке кровотечения, укреплению сосудистой стенки.

Нулевые диеты

Нулевые диеты назначаются после операций на желудочно-кишечном тракте (резекция желудка или кишечника, ушивание прободной язвы желудка или двенадцатиперстной кишки), после ряда урологических, гинекологических вмешательств. Непосредственно после этих операций больным на 1—3 дня назначают голод, разрешая лишь полоскать водой рот, жидкость вводят парентально (в капельницах). Нулевые диеты представляют собой несбалансированные виды питания без права выбора блюд и преследуют цель минимальным количеством пищевых веществ обеспечить жизненные потребности больного организма.

Диету 0, назначаемую на 2—3 дня, сменяет диета 0б — несколько более расширенная, которую назначают на 3—4 дня. После диеты 0б больного на 3—4 дня переводят на диету 0в, являющуюся переходной к первым диетам и сбалансированному питанию.

ДИЕТА 0

Показания к назначению диеты. На 2—4-й день после операции на желудочно-кишечном тракте, внутренних органах, урологические, гинекологические вмешательства, тяжелое полубессознательное состояние больного.

Целевое назначение. После голода минимальным количеством пищевых веществ поддерживать силы больного, максимально разгрузить органы пищеварения, способствовать выведению из организма недоокисленных продуктов и тем самым устранить ацидоз, предупредить метеоризм.

Общая характеристика. Диета состоит из жидких и желеобразных блюд с исключением молока, концентрированных растворов сахаристых веществ, растительной клетчатки и плотных веществ даже в виде пюре.

Кулинарная обработка. Пища жидкой консистенции.

Химический состав. Белки — 15 г, жиры — 15 г, углеводы — 200 г; 1000 ккал; аскорбиновая кислота — 200 мг, поваренная соль — 4 г.

Режим питания. Количество приемов пищи не менее 6 раз в сутки, при показаниях — круглосуточно через 2—2,5 ч. Температура пищи обычная.

8 ч.: фруктово-ягодный сок — 200 г.

10 ч.: чай с молоком или сливками с сахаром — 200 г.

12 ч.: кисель фруктовый или ягодный — 200 г.

14 ч.: слабый бульон с маслом — 200 г.

16 ч.: кисель лимонный — 200 г.

18 ч.: отвар шиповника — 200 г.

20 ч.: чай с молоком — 200 г.

22 ч.: отвар рисовый со сливками — 200 г.

ДИЕТА 06

Показания к назначению диеты. Назначается при строгом постельном режиме на 3—4 дня после операций на желудке, кишечнике, внутренних органах.

Целевое назначение. Способствовать стимуляции защитных сил организма, содействовать лучшему заживлению операционной раны при максимальном щажении органов пищеварения, предупреждать метеоризм.

Общая характеристика. Диета состоит из легкоусвояемых жидких, желеобразных блюд с низкой калорийностью и ограничением поваренной соли. Исключаются блюда, являющиеся сильными возбудителями секреции, а также механически, химически, термически раздражающие слизистую желудочно-кишечного тракта.

Кулинарная обработка. Пища жидкой, полужидкой и желеобразной консистенции.

Химический состав. Белки — 30 г, жиры — 20 г, углеводы — 300 г; 1500 ккал; поваренная соль — 5 г.

Режим питания. 6 раз в сутки.

Перечень рекомендуемых блюд. Сырые овощные и ягодные соки, витаминные напитки; жидкие 5—10% слизистые каши из рисовой, гречневой и манной круп на воде с добавлением небольшого количества молока или сливок; паровой белковый омлет, яйцо всмятку; куриное, мясное и рыбное суфле; обезжиренный мясной бульон.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

1-й день. 8 ч.: омлет белковый паровой — 110 г, каша геркулесовая слизистая на молоке — 150 г, чай — 100 г.

11 ч.: сок морковный сырой — 200 г.

14 ч.: бульон с протертым мясом — 200 г, суфле мясное паровое — 110 г, желе — 125 г.

17 ч.: яйцо всмятку — 1 шт.

19 ч.: суфле рыбное — 110 г, чай — 100 г.

21 ч.: кисель фруктовый — 200 г.

2-й день. 8 ч.: яйцо всмятку — 1 шт., каша рисовая слизистая на молоке — 150 г, чай — 100 г.

11 ч.: витаминный напиток — 200 г.

14 ч.: бульон мясной — 200 г, суфле рыбное — 110 г, кисель фруктовый — 200 г.

17 ч.: яйцо всмятку — 1 шт.

19 ч.: суфле мясное — 110 г, чай — 200 г.

21 ч.: кисель фруктовый — 200 г.

3-й день. 8 ч.: яйцо всмятку — 1 шт., каша геркулесовая слизистая на молоке — 150 г, витаминный напиток — 100 г.

11 ч.: сок свекольный сырой — 200 г.

14 ч.: бульон куриный — 200 г, суфле мясное паровое — 110 г, желе — 125 г.

17 ч.: яйцо всмятку — 1 шт.

19 ч.: суфле рыбное — 110 г, чай — 200 г.

21 ч.: кисель фруктовый — 200 г.

4-й день. 8 ч.: омлет паровой — 110 г, витаминный напиток — 200 г.

11 ч.: сок морковный сырой — 200 г.

14 ч.: бульон куриный — 200 г, суфле куриное — 110 г, отвар из компота — 200 г.

17 ч.: яйцо всмятку — 1 шт.

19 ч.: суфле рыбное — 110 г, чай — 200 г.

21 ч.: кисель фруктовый — 200 г.

ДИЕТА 0в

Показания к назначению диеты. Назначается на 3—4 дня при строгом постельном режиме после операций на желудке, кишечнике, внутренних органах.

Целевое назначение. Способствовать стимуляции защитных сил организма, содействовать лучшему заживлению операционной раны при максимальном щажении органов пищеварения, предупредить метеоризм.

Общая характеристика. Диета состоит из легкоусвояемых жидких желеобразных блюд с количеством белков, жиров и углеводов, меньшим нижней границы физиологической нормы.

Кулинарная обработка. Пища жидкой, полужидкой, желеобразной консистенции или приготовления на пару.

Химический состав. Белки — 50—60 г, жиры — 30—50 г, углеводы — 300 г; 1700—1800 ккал.

Режим питания. 6 раз в сутки.

Перечень рекомендуемых блюд. Сырые овощные и ягодные соки, витаминные напитки; нежирный мясной бульон, слизистые крупяные супы на мясном и курином нежирном бульоне; жидкие 10% каши из рисовой, гречневой, геркулесовой, манной круп на воде с добавлением небольшого количества молока или сливок; паровой белковый омлет;

яйцо всмятку; куриное, мясное, рыбное, творожное суфле; нежирный кальцинированный протертый творог.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

1-й день. 8 ч.: яйцо всмятку — 1 шт., каша геркулесовая слизистая на молоке — 150 г, витаминный напиток — 100 г.

11 ч.: сок морковный сырой — 200 г.

14 ч.: суп манный на курином нежирном бульоне — 200 г, суфле творожное — 150 г, кисель из сухофруктов — 200 г.

17 ч.: омлет белковый паровой — 110 г.

19 ч.: суфле рыбное — 110 г, чай — 200 г.

21 ч.: кисель фруктовый — 200 г.

2-й день. 8 ч.: яйцо всмятку — 1 шт., каша рисовая слизистая на молоке — 150 г, чай — 200 г.

11 ч.: витаминный напиток — 200 г.

14 ч.: суп рисовый слизистый на мясном нежирном бульоне — 200 г, суфле мясное паровое — 110 г, кисель фруктовый — 200 г.

17 ч.: отвар шиповника — 200 г.

19 ч.: творог кальцинированный — 100 г, суфле рыбное — 110 г, чай — 200 г.

21 ч.: кисель фруктовый — 200 г.

3-й день. 8 ч.: яйцо всмятку — 1 шт., каша манная молочная жидкая — 150 г, чай — 200 г.

11 ч.: витаминный напиток — 200 г.

14 ч.: суп слизистый крупяной на мясном нежирном бульоне — 200 г, суфле мясное паровое — 110 г, чай с молоком — 200 г.

17 ч.: яйцо всмятку — 1 шт.

19 ч.: суфле творожное — 150 г, кисель из сухофруктов — 200 г.

21 ч.: отвар шиповника — 200 г.

Зондовое питание.

Зондовые диеты 1з, 2з

Показания к назначению диет. Коматозные состояния, обусловленные уремией, печеночной недостаточностью, диабетической комой, бессознательные состояния, вызванные сепсисом, ожоговой болезнью, черепно-мозговые травмы и операции, опухоли и другие заболевания головного мозга с развитием нарушений нервной регуляции актов жевания и глотания (контузии, трепанации черепа, инсульт, ботулизм, менингит эпидемический цереброспинальный, опухоли полости рта, глотки, пищевода, резекция пищевода, ожоги и рубцовые изменения пищевода, нарушение проходимости антрального отдела желудка, тотальное поражение желудка (в этом случае зондовое питание осуществляется через наложенные гастростому и энтеростому), челюстно-лицевые травмы и операции (перелом нижней челюсти, травмы с повреждением языка, нёба, полости рта с выраженным отеком тканей).

Целевое назначение. Обеспечение питания через зонд, т. к. введение пищи обычным путем в рот не только бесполезно, но и опасно, потому что создается угроза аспирации ею (пищей) дыхательных путей и асфиксии (удушьё) из-за нарушения акта жевания и глотания или нарушения проходимости верхних отделов желудочно-кишечного тракта, бессознательного или коматозного состояния, резко ослабленного состояния.

Общая характеристика. Полноценная по калорийности и химическому составу диета, состоящая из жидких и полужидких блюд. Плотные продукты и блюда хорошо измельчают с помощью мясорубки, протирачных механизмов, сита, с тем чтобы исключить попадание трудных измельчаемых частей (волокна клетчатки, прожилки мяса, крупные гранулы других продуктов). В блюдо для получения

необходимой консистенции вводят дополнительно мясной бульон, овощной отвар, молоко, фруктово-ягодные и овощные соки, кофе, чай, кипяченую воду. Холодные и горячие блюда и напитки исключаются. В большинстве случаев за основу зондовой диеты берется диета 2, при сопутствующих заболеваниях — рекомендуемые диеты.

Кулинарная обработка. Все блюда готовят в вареном виде или на пару, хорошо протирают.

Химический состав. Белки — 100—120 г (из них $\frac{2}{3}$ животных), жиры — 100—120 г (из них $\frac{1}{3}$ растительных), углеводы — 400—500 г; 3200—3500 ккал; железо 15 мг; фосфор — 1,6 г, кальций — 0,8 г, калий — 3—4 г; витамины: А — 4 мг, В₁ и В₂ — по 4 мг, С — 100 мг, РР — 30 мг; поваренная соль — 10—12 г; свободная жидкость — до 2,5 л и более (по назначению врача).

Режим питания. 4—6 раз в день, Зондовое питание назначается на период, в течение которого больной не способен принимать пищу самостоятельно.

Перечень рекомендуемых продуктов и блюд диеты 1з соответствует продуктам и блюдам диет 1, 2з, 2. Соответственно используются и рекомендуемые семидневные меню диет 1 и 2.

Дополнительно в зондовых диетах широко используются продукты диетического и детского питания и специальные сухие молочные смеси-энпиты. Все эти продукты и смеси тщательно измельчены, гомогенизированы, многие из них обогащены биологически активными веществами.

ДИЕТА 1х

Показания к назначению диеты. Назначается вслед за диетой 0в на 3—5-й день после операций на легких, сердце, средостении, на 5-й день после операций аппендэктомии, тонзиллэктомии, аденомэктомии, на 28-й день после резекции пищевода, на 8—12-й день после операции на желу-

дочно-кишечном тракте при благоприятном течении послеоперационного периода.

Целевое назначение. Способствовать нормализации обмена веществ и восстановлению общих сил организма, повысить сопротивляемость организма, ликвидировать явления интоксикации и воспаления, восстановить нарушенную моторную и секреторную деятельность желудка и кишечника при операциях на желудочно-кишечном тракте путем резкого ограничения в пище механических, химических, термических раздражителей, предупредить метеоризм.

Общая характеристика. Диета физиологически полноценная по химическому составу с повышенным содержанием белков, витаминов и некоторым ограничением углеводов. Может применяться длительное время, а после операций на желудочно-кишечном тракте — обязательно не менее 2—3 месяцев.

Кулинарная обработка. Все блюда готовятся в вареном виде и на пару, протертые. Третьи блюда готовят несладкие.

Химический состав. Белки — 130—140 г, жиры — 100—110 г, углеводы — 300—350 г; 2800—3200 ккал; железо — 20 мг; витамины: А — 2 мг (каротин — 4 мг), В₁ и В₂ — по 4 мг, С — 150 мг; поваренная соль — 6—8 г.

Режим питания. 6 раз в день. Горячие и холодные блюда исключаются. Рекомендуемая температура блюд +55°С.

Перечень рекомендуемых блюд и продуктов. Нежирные, некрепкие мясные и рыбные бульоны, супы на нежирном мясном и курином бульоне, овощных отварах (исключая белокочанную капусту) с яичными хлопьями, вермишелью, различными крупами, картофелем, протертым мясом, кнелями, супы-пюре; мясные и куриные блюда (из нежирных сортов без сухожилий) в рубленом виде и паровые (паровые мясные и куриные котлеты, суфле, паровые пудинги и рулеты), рыба нежирных сортов в рубленом виде и на пару (кнели, фрикадели, рулет, котлеты,

пюре, суфле); яйцо всмятку, омлет паровой; блюда из круп и макаронных изделий, несладкие протертые вязкие каши, запеканки, пудинги из геркулеса, риса, гречневой крупы, вермишель, лапша в отварном виде; творог некислый свежеприготовленный кальцинированный в протертом виде, суфле творожное, сметана в виде приправы, молоко в блюдах, кефир только через два месяца после операции, неострый тертый сыр; масло сливочное, топленое, растительное в блюда в натуральном виде (не жарить!); овощи в отварном виде, протертые; свежие, спелые фрукты и ягоды, печеные яблоки, несладкие компоты, кисели, муссы, желе, компоты на ксилите; сметанные соусы, соусы на овощном отваре; кофе и чай с молоком (или без молока), настой шиповника, соки несладкие овощные, фруктово-ягодные; хлеб пшеничный вчерашний, сухарики из пшеничного хлеба, несдобное печенье, несдобная выпечка.

Запрещаются. Соленья, копчености, маринады, квашенья, рыбные и мясные консервы, изделия из горячего и сдобного теста, кремовые изделия, жирные сорта мяса, птицы, рыбы, квас, морс, сиропы, шоколад, какао, мороженое, горячие и холодные блюда, овощи с грубой растительной клетчаткой и эфирными маслами (редис, репа, брюква, капуста белокочанная, свекла, бобовые, щавель, лук, чеснок, хрен), грибы, пряности, мед, сахар, пиво, алкоголь.

ПРИМЕРНОЕ СЕМИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Понедельник. 8 ч.: каша гречневая протертая — 150 г, яйцо всмятку — 2 шт., чай с ксилитом — 200 г.

11 ч.: творог кальцинированный — 100 г, сок фруктовый — 200 г.

14 ч.: суп-пюре с фрикадельками — 400 г, паровая котлета куриная с картофельно-морковным пюре — 100/200 г, желе фруктовое — 125 г.

17 ч.: яблоки печеные — 100 г, отвар шиповника — 200 г.

19 ч.: котлеты рыбные с картофельным пюре — 100/200 г,
сок ягодный — 200 г.

21 ч.: кефир — 200 г.

Вторник. 8 ч.: мясо отварное — 100 г, каша рисовая без сахара — 250 г, чай на ксилите — 200 г.

11 ч.: суфле творожное — 150 г, настой шиповника — 200 г.

14 ч.: суп картофельный с фрикадельками — 400 г, суфле мясное с овощным пюре — 150/200 г, яблочно-мандариновый напиток — 200 г.

17 ч.: яблоки печеные — 100 г.

19 ч.: яичный омлет с мясом — 250 г, мусс из сырых яблок — 160 г.

21 ч.: сок морковный — 200 г.

Среда. 8 ч.: каша геркулесовая — 250 г, омлет паровой — 180 г, чай на ксилите — 200 г.

11 ч.: котлеты морковно-яблочные — 220 г, витаминный напиток — 200 г.

14 ч.: суп-пюре из сборных овощей — 400 г, зразы мясные паровые, фаршированные морковью и яйцами, — 140 г, соус молочный — 75 г, картофельное пюре — 200 г, желе ягодное — 125 г.

17 ч.: творог кальцинированный — 100 г, отвар шиповника — 200 г.

19 ч.: крупеник — 200 г, яблоки печеные — 100 г.

21 ч.: сок ягодный — 200 г.

Четверг. 8 ч.: студень мясной — 100 г, каша рисовая — 250 г, чай с молоком — 200 г.

11 ч.: сыр — 50 г, витаминный напиток — 200 г.

14 ч.: суп-пюре из кур — 400 г, шницель мясной паровой с глазуньей — 150 г, овощи отварные — 200 г, яблоки печеные — 100 г.

17 ч.: суфле творожное — 150 г, отвар шиповника — 200 г.

19 ч.: зразы рыбные паровые — 110 г, картофельное пюре — 200 г, соус сметанный — 75 г, компот на ксилите — 200 г.

21 ч.: сок фруктовый — 200 г.

Пятница. 8 ч.: рыба отварная с польским соусом — 100/75 г, сыр российский — 50 г, каша рисовая — 200 г, чай с молоком — 200 г.

11 ч.: яблоки печеные — 100 г, витаминный напиток — 200 г.

14 ч.: мясной бульон с фрикадельками и яичными хлопьями — 400 г, кнели куриные паровые с морковным пюре — 100/200 г, желе молочное — 125 г.

17 ч.: творог кальцинированный — 100 г, отвар шиповника — 200 г.

19 ч.: голубцы с гречневой кашей и творогом — 300 г, яйцо всмятку — 2 шт., чай с молоком — 200 г.

21 ч.: ацидофилин — 200 г.

Суббота. 8 ч.: каша гречневая протертая — 250 г, куриная котлета паровая — 100 г, кофе с молоком — 200 г.

11 ч.: творог кальцинированный — 100 г, сок ягодный — 200 г.

14 ч.: суп картофельный с мясом — 400 г, куры отварные с рисом под белым соусом — 100/200/75 г, компот из сухофруктов на ксилите — 200 г.

17 ч.: котлеты морковно-яблочные — 220 г, дрожжевой напиток — 100 г.

19 ч.: пудинг морковный с рисом и творогом — 280 г, яблоки печеные — 100 г.

21 ч.: сок ягодный — 200 г.

Воскресенье. 8 ч.: зразы из гречневой крупы с творогом — 250 г, омлет паровой — 180 г, чай на ксилите — 100 г.

11 ч.: фрукты свежие — 100 г, настой шиповника — 200 г.

14 ч.: бульон мясной прозрачный с кнелями — 400 г, паштет из отварного мяса — 80 г, картофельное пюре — 200 г, напиток из свежих ягод — 200 г.

17 ч.: суфле творожное — 150 г, витаминный напиток — 200 г.

19 ч.: омлет с овощами — 220 г, зразы картофельные, фаршированные мясом, — 250 г, желе ягодное — 150 г.

21 ч.: сок морковный — 200 г.

Ежедневно: хлеб пшеничный — 300 г, сахар — 20—40 г.

Лечебное питание больных, перенесших частичную резекцию желудка

Резекция желудка производится при язвенной болезни, не поддающейся терапевтическому лечению, а также при раке и полипозе желудка. Несмотря на многолетнюю историю, большой опыт и значительные успехи, накопленные в хирургии, у многих больных в ближайшем послеоперационном периоде или в более отдаленные сроки развиваются осложнения и заболевания оперированного желудка. Все это объясняется сложными анатомо-физиологическими перестройками в организме: выпадением секреторной функции желудка (организм лишается в результате операции соляной кислоты), желудочной слизи, предохраняющей нижележащие отделы пищеварительного тракта от неблагоприятных химических, механических и термических воздействий, бактерицидного действия соляной кислоты и значительным ростом условно-патогенной кишечной флоры в желудке, двенадцатиперстной и тощей кишке (энтерококк, кишечная палочка и др.), нарушением двигательной функции.

После резекции желудка по поводу язвенной болезни возможны болезни оперированного желудка (пострезекционный синдром).

Демпинг-синдром — наиболее частое осложнение, при котором через 20—30 мин. после еды появляются слабость, потливость, головокружение, головные боли, боли в подложечной области, животе, его вздутие, тошнота, отрыжка, поносы и т. п. Демпинг-синдром сопровождается значительными колебаниями уровня сахара в крови и артериального давления. У больных развиваются похудание, астения, анемия, полигипоавитаминоз, нарушения обмена веществ. Развитие демпинг-синдрома связано с нарушением всасываемости, внезапным растяжением тощей кишки

и является, как правило, следствием употребления легко-растворимых углеводов (меда, сахара, сладкомолочных блюд, третьих сладких блюд, сладких соков, крупяных и мучных изделий), жирных, очень холодных или горячих блюд. Борьба с проявлениями демпинг-синдрома должна быть направлена на ограничение в рационе углеводов, повышение количества белков. Пищу необходимо принимать лежа в горизонтальном положении, что замедлит ее эвакуацию в тонкую кишку.

Анемии (агастрические, агастральные) — следствие нарушения всасывания пищевого железа, витаминов С, В₁₂, фолиевой кислоты. Развивается через 1—3 года после резекции желудка. Профилактические мероприятия в борьбе с анемией — назначение витаминов С, В₁₂, фолиевой кислоты, диеты. В рационе должны быть мясо, крупы, печень говяжья, орехи, гематоген, фрукты, овощи, зелень, ягоды, витаминные напитки.

Рецидив язвы требует назначения противоязвенного лечения и диет 1а, 1б.

Расстройства обмена веществ — нарушения обмена белков, жиров, углеводов, минеральных солей и микроэлементов, **поливитаминная недостаточность** — следствие нарушения единства органов пищеварения и тесно связанных с этим нарушений питания, дистрофических процессов. Для предупреждения нарушений обмена веществ целесообразно в установленные сроки получать рекомендуемую диетотерапию.

Эзофагит — воспаление пищевода, нарушение глотания вследствие заброса желчи и сока поджелудочной железы в пищевод — требует назначения протертой диеты с преобладанием жидких, кашеце- и желеобразных блюд, ограничением жиров до 80—90 г, углеводов — до 250—350 г. Исключаются все жирные и острые блюда (сметана, соусы, подливы). Рекомендуется есть стоя или сидя, после еды не ложиться в течение 40—45 мин. Не рекомендуется пить жидкость между приемами пищи, есть перед сном.

Диета 1р назначается для больных, перенесших резекцию желудка, через 2—3 месяца после операций после диет 0, 0б, 0в, 1х. Диета физиологически полноценная, сбалансированная по химическому составу, непротертая, может применяться длительное время. Однако в диету 1р могут быть внесены изменения с учетом переносимости отдельных продуктов, т. е. питание при резекции желудка должно быть индивидуализировано.

ДИЕТА 1р

Показания к назначению диеты. Через 2—3 месяца и более после резекции желудка, при легкой форме и средней тяжести демпинг-синдрома, наличии осложнения.

Целевое назначение. Предупредить и уменьшить проявления демпинг-синдрома, способствовать нормализации функционального состояния печени и желчевыводящих путей.

Общая характеристика. Диета физиологически полноценная, сбалансированная по химическому составу, с повышенным содержанием белков, нормальным содержанием жиров, некоторым ограничением углеводов (за счет легкоусвояемых), умеренным ограничением химических раздражителей, исключением сильных стимуляторов секреции поджелудочной железы и желчеотделения, блюд и продуктов, вызывающих развитие демпинг-синдрома. Диета может применяться длительное время.

Кулинарная обработка. Все блюда непротертые, в отварном виде или на пару. Отдельные блюда разрешаются в запеченном виде, но без грубой корочки. Третьи блюда не сладкие или готовятся на ксилите.

Химический состав. Белки — 130—140 г, жиры — 100—110 г, углеводы — 350—400 г; 2800—3200 ккал; поваренная соль — 10—12 г.

Режим питания. Дробный (5—6 раз в день). Темпера-

тура пищи +20—55° С. Холодные и горячие блюда исключаются.

Перечень рекомендуемых блюд и продуктов. Нежирные мясные бульоны и супы на них, супы на овощных отварах, с добавлением круп, щи, борщи, свекольники; нежирные сорта мяса, птицы (говядина, телятина, кролик, курица) и рыбы (треска, ледяная, минтай и др.) в отварном, тушеном, запеченном виде, яйцо всмятку, омлеты паровые; овощи в сыром, вареном, тушеном, запеченном виде (разрешаются также кислая квашеная капуста, помидоры свежие); фрукты и ягоды свежие, зрелые в сыром виде; несладкие компоты, муссы, кисели; каши вязкие и рассыпчатые, запеканки, пудинги, крупеники из различных круп (несладкие); чай и кофе ненатуральный с молоком и без молока, отвар шиповника, овощные и несладкие фруктово-ягодные соки, при переносимости — молоко цельное, кефир, ацидофилин, простокваша, творог нежирный свежий, кальцинированный и блюда из него, сметана — в блюда, масло сливочное, топленое, растительное; соусы сметанный, молочный, на овощном отваре; хлеб пшеничный серый вчерашний, несдобные несладкие сорта печенья и булочных изделий, хлеб ржаной сеяный; неострый сыр; сосиски диетические, колбаса нежирная, сельдь нежирная, салаты, винегреты, заливные мясо и рыба, блюда из капусты.

Запрещаются. Мозги, печень, почки, соленья, маринады, копчености, мясные, рыбные и другие консервы, копченая колбаса, щавель, шпинат, бобовые, лук, чеснок, пряности, грибы, шоколад, кофе, мороженое, изделия из слоеного и сдобного теста, холодные и горячие блюда, газированные напитки, алкоголь.

ПРИМЕРНОЕ СЕМИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Понедельник. 8 ч.: каша гречневая рассыпчатая — 200 г, сырники со сметаной — 200 г, чай с молоком — 200 г (на ксилите).

11 ч.: булочка вчерашняя — 100 г, сок ягодный — 200 г.
14 ч.: борщ вегетарианский со сметаной — 400 г, клели
куриные с морковно-свекольным пюре — 120/200 г, желе
лимонное — 125 г.

17 ч.: омлет белковый — 180 г, витаминный напиток —
200 г.

19 ч.: рыба отварная с картофелем отварным — 100/200 г,
пюре свекольное с черносливом — 150 г.

21 ч.: кефир — 200 г.

Вторник. 8 ч.: каша овсяная молочная — 250 г, котлеты
морковно-творожные со сметаной — 220 г, кофе с молоком
на ксилите — 200 г.

11 ч.: ватрушка с творогом — 100 г, сок томатный — 200 г.

14 ч.: щи вегетарианские — 400 г, курица отварная с вер-
мишелью отварной — 100/180 г, желе ягодное — 125 г.

17 ч.: творог кальцинированный — 100 г, отвар шиповни-
ка — 200 г.

19 ч.: рулет картофельный с отварным мясом запечен-
ный — 300 г, яйцо всмятку — 1 шт., витаминный напиток —
100 г.

21 ч.: простокваша — 200 г.

Среда. 8 ч.: сыр российский — 50 г, тефтели мясные с
гречневой вязкой кашей — 100/250 г, капуста тушеная —
150 г, чай — 200 г.

11 ч.: яблоки свежие — 100 г, отвар шиповника — 200 г.

14 ч.: суп картофельный с фрикадельками — 400 г, мясо
отварное с тушеной морковью — 100/150 г, мусс из сырых
яблок — 160 г.

17 ч.: котлеты морковно-творожные, запеченные со смета-
ной — 150 г, витаминный напиток — 200 г.

19 ч.: рыба отварная, запеченная в сметанном соусе, с
картофелем отварным — 100/200 г, омлет белковый паро-
вой — 150 г, витаминный напиток — 200 г.

21 ч.: ацидофилин — 200 г.

Четверг. 8 ч.: мясо отварное с рисовой вязкой кашей —
100/200 г, яйцо всмятку — 1 шт., чай с молоком — 200 г.

11 ч.: яблоко печеное — 100 г, сок фруктовый — 200 г.
14 ч.: суп из сборных овощей — 400 г, бефстроганов с морковным пюре — 100/200 г, желе молочное — 125 г.
17 ч.: суфле творожное — 150 г, настой шиповника — 200 г.
19 ч.: зразы рыбные — 110 г, зразы свекольно-творожные, запеченные со сметаной, — 220 г, кофе с молоком — 200 г.
21 ч.: кефир — 200 г, творог кальцинированный — 100 г.
Пятница. 8 ч.: сыр голландский — 50 г, омлет паровой белковый — 150 г, яблоко печеное — 100 г.
11 ч.: творог кальцинированный — 100 г, напиток витаминный — 200 г.
14 ч.: суп-крем гречневый — 400 г, мясо отварное с картофелем и капустой тушеной — 100/100/100 г, желе фруктовое — 125 г.
17 ч.: яблоки свежие — 100 г, сыр плавленый — 100 г.
19 ч.: пудинг творожный с яблоками — 220 г, суфле морковное паровое — 150 г, чай с молоком — 200 г.
21 ч.: протокваша — 200 г.
Суббота. 8 ч.: рыба отварная со свекольно-картофельным пюре — 100/200 г, каша геркулесовая — 250 г, чай с молоком — 200 г.
11 ч.: котлеты морковно-яблочные — 220 г, сок фруктовый — 200 г.
14 ч.: суп вермишелевый мясной — 400 г, сосиски с отварным картофелем — 100/200 г, желе ягодное — 125 г.
17 ч.: салат из свежей капусты и яблок — 150 г, витаминный напиток — 200 г.
19 ч.: пудинг творожный, запеченный со сметаной, — 220 г, морковь свежая натертая без сахара — 150 г, отвар шиповника — 200 г.
21 ч.: молоко — 200 г.
Воскресенье. 8 ч.: творог со сметаной — 150 г, каша рисовая молочная — 200 г, кофе с молоком — 200 г.
11 ч.: фрукты свежие — 100 г, напиток витаминный — 200 г.
14 ч.: суп овсяный молочный — 400 г, мясо отварное с капустой тушеной — 100/200 г, желе яблочное — 125 г.

17 ч.: омлет белковый паровой — 150 г, отвар шиповника — 200 г.

19 ч.: суфле из белица с морковным пюре — 150/200 г, сыр — 50 г, яблоки печеные — 100 г.

21 ч.: кефир — 200 г.

Ежедневно: хлеб пшеничный — 150 г, хлеб ржаной — 150 г, сахар — 30 г (на руки больному).

Лечебное питание при анемии

Анемия — бескровие. Обычно термином «анемия» обозначают малокровие — состояние, характеризующееся уменьшением количества эритроцитов (форменных элементов крови) и содержанием гемоглобина в единице объема крови. Причины, вызывающие анемию: кровопотери, повышенное кроворазрушение, расстройство кровообращения. Различают три вида анемий.

I. Анемии постгеморрагические развиваются вследствие острых и хронических кровопотерь (травмы, ранения, легочные, носовые, маточные, почечные, желудочно-кишечные кровотечения).

II. Анемии гемолитические (от повышенного кроворазрушения) развиваются вследствие наличия наследственно-семейной гемолитической болезни, вызываются инфекционными факторами (сепсис, малярия), токсическими (при отравлении гемолитическими ядами, медикаментами). Возможны гемолитические посттрансфузионные анемии (при переливании несовместимой группы крови).

III. Анемии вследствие расстройства кровообразования бывают при недостаточном или неполноценном питании, дефиците в рационе железа, витамина В₁₂, фолиевой и аскорбиновой кислот. Развитие этих анемий возможно при повышенных потерях или недостаточном усвоении организмом железа, что случается при наличии хронических ин-

фекций вследствие токсического угнетения костного мозга при острых инфекционных заболеваниях, лучевой болезни, рентгеновском облучении, химических воздействиях на организм ряда химических веществ (бензол, хлорэтиламин, антипурин, пирамидон, уретан, атофан, сульфаниламиды, ПАСК, некоторые антибиотики). Анемии этой группы могут развиваться в период роста и полового созревания у подростков, при повышенном потреблении железа и витамина В₁₂ у беременных женщин, вследствие операций на желудке (резекции желудка), при злокачественных новообразованиях. Возможна пернициозная (глистная) анемия при инвазии человека широким лентецом.

Для лечения анемий необходимо определить и устранить источник кровопотери, бороться с шоком и коллапсом, переливая одногрупповую кровь и кровезаменители.

При железодефицитных анемиях назначают железо, восстановленное водородом, в сочетании с аскорбиновой кислотой, панкреатином и углекислым кальцием, или лактат железа, глицерофосфат, углекислый сахарат железа, аскорбинат железа; настойку яблочнокислого железа, ферровен.

При В₁₂-дефицитных анемиях назначают витамин В₁₂, муковит, фолиевую кислоту.

При других формах анемий в зависимости от патогенетического (причинного) фактора назначают вышеперечисленные лекарственные средства, а также викасол, витамины К, В₁, В₆, В₁₂, фолиевую, аскорбиновую, пантотеновую кислоты, хлористый кальций, камполон, анемин, преднизолон, коамид и другие препараты кобальта. В некоторых случаях возможна и медуллотерапия (пересадка от донора костного мозга).

Лечебное питание при анемии должно быть частью комплексной терапии. В рацион больных анемией включаются продукты, содержащие в повышенном количестве витамины А, В₁, В₆, В₁₂, С, РР, белки — триптофан, лизин, метионин, гистидин, терозин, серу, микроэлементы железа,

медь, марганец с цинком, кобальт — вещества, необходимые для построения эритроцитов (форменных элементов крови), синтеза гемоглобина, стимулирования выхода готовых форм клеток крови из кровяного депо.

В рационе больного должны быть блюда из печени (100—200 г в день), субпродуктов, нежирной рыбы, кур, мяса, пекарских и пивных дрожжей (100—150 г в день), достаточное количество свежей зелени, фруктов, овощей, гематоген, каши из различных круп, овощные и фруктовые соки. Следует несколько ограничивать содержание жиров в рационе, т. к. они оказывают тормозящее действие на кроветворение.

Показания к применению диеты. Анемия различной этиологии.

Целевое назначение. Способствовать восстановлению процессов кроветворения.

Общая характеристика. Повышенная калорийность за счет увеличения полноценных белков, повышенное содержание в рационе витаминов В₁, В₂, В₆, В₁₂, С, РР, микроэлементов железа, меди, марганца, кобальта, цинка, фолиевой кислоты, ограничение количества жиров.

Химический состав. Белки — 130—160 г, жиры — до 70 г (из них 15—20 г растительного масла), углеводы — 350—400 г; 3000—3200 ккал; железо — 25—40 мг, медь — 5—6 мг, марганец — 7 мг, кобальт — 5 мг, цинк — 30 мг, никель — 1 мг, магний — 0,4 мг, кальций — 0,8 мг, фосфор — 1,4 г; витамины А — 3 мг, С — 150—200 мг, В₁, В₂ — по 6—8 мг; никотиновая кислота — 40—60 мг, фолиевая кислота — 0,5 мг.

Кулинарная обработка. Обычная.

Перечень рекомендуемых блюд и продуктов. Хлеб белый и черный — по 200—300 г в день; сливочное масло и сахар — по 50 г, растительное масло — 15—20 г; блюда из печени (100—200 г в день), почек, сердца, рубцов, кур, мяса, нежирной рыбы, гематогена, пекарских и пивных дрожжей (100—150 г в день); свежая зелень, фрукты,

овощи (зеленый горошек, бобы, салат, шпинат, щавель, петрушка, сельдерей, свекла, апельсины, мандарины, лимоны), абрикосы, яблоки, черная смородина, земляника, малина, крыжовник; компоты, желе, кисели фруктовые и ягодные, овощные и фруктово-ягодные соки; творог, кефир, простокваша, сыр, блюда из яиц; каши из различных круп (овсяная, гречневая, рисовая, манная, пшеничная); напитки из дрожжей, отрубей и шиповника; супы мясной, рыбный, молочный, щи, борщи.

Режим питания. Дробный (6 раз в день).

ПРИМЕРНОЕ СЕМИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Понедельник. 8 ч.: печень в дрожжевом соусе — 120/100 г, каша овсяная молочная — 270 г, масло сливочное — 10 г, кофе с молоком — 200 г.

11 ч.: салат из моркови и яблок — 200 г, чай — 200 г.

14 ч.: бульон мясной с фрикадельками — 400 г, биточки мясные с овощным гарниром — 120/200 г, кисель из черной смородины — 200 г.

17 ч.: яблоки — 100 г.

19 ч.: пудинг творожно-яблочный — 150 г, почки в сметане — 150 г, настой шиповника — 200 г.

21 ч.: простокваша — 200 г.

Вторник. 8 ч.: сельдь вымоченная с винегретом — 50/200 г, яйцо всмятку — 1 шт., масло сливочное — 10 г, кофе с молоком — 200 г.

11 ч.: рыба отварная с жареным картофелем — 100/200 г, настой шиповника — 200 г.

14 ч.: суп рисовый с овощами на курином бульоне — 400 г, курица отварная с овощным гарниром — 150/200 г, компот из свежих фруктов — 200 г.

17 ч.: бисквит из гематогена — 100 г, чай с лимоном — 200 г.

19 ч.: голубцы с мясом и рисом — 250 г, яблоки печеные — 100 г.

21 ч.: простокваша — 200 г.

Среда. 8 ч.: каша рисовая молочная — 300 г, овощное пюре — 200 г, масло сливочное — 10 г, чай с лимоном — 200 г.

11 ч.: творог — 100 г, настой шиповника — 200 г.

14 ч.: борщ на мясном бульоне — 400 г, печень с тушеной капустой — 120/150 г, яблоки свежие — 100 г.

17 ч.: бисквит из гематогена — 100 г, апельсины — 100 г.

19 ч.: каша пшенная с молоком — 300 г, яйцо всмятку — 1 шт., чай с молоком — 200 г.

21 ч.: простокваша — 200 г.

Четверг. 8 ч.: печень жареная с листовным овощным салатом — 120/200 г, омлет из 2 яиц, масло сливочное — 10 г, какао на молоке — 200 г.

11 ч.: рыба жареная с картофелем и помидорами — 100/150/50 г, настой шиповника — 200 г.

14 ч.: рассольник с почками и дрожжевым экстрактом — 400 г, мясо тушеное с овощами — 110/200 г, фрукты свежие — 100 г.

17 ч.: бисквит из гематогена — 100 г, чай с лимоном — 200 г.

19 ч.: пудинг из творога со сметаной — 150 г, компот из свежих фруктов — 200 г.

21 ч.: простокваша — 200 г.

Пятница. 8 ч.: каша геркулесовая молочная — 300 г, яйцо всмятку — 2 шт., масло сливочное — 10 г, кофе с молоком — 200 г.

11 ч.: салат овощной — 200 г, дрожжевой напиток — 200 г.

14 ч.: щи из свежей капусты на мясном бульоне — 400 г, бефстроганов с гречневой кашей — 160/200 г, фрукты свежие — 100 г.

17 ч.: бисквит из гематогена — 100 г, напиток из отрубей — 200 г.

19 ч.: ленивые вареники со сметаной — 220 г, чай с лимоном — 200 г.

21 ч.: простокваша — 200 г.

Суббота. 8 ч.: печень жареная с тушеными овощами — 100/200 г, масло сливочное — 10 г, какао с молоком — 200 г.

11 ч.: рыба отварная с тушенной в молоке капустой — 100/200 г, настой шиповника — 200 г.

14 ч.: суп рисовый с овощами на курином бульоне — 400 г, зразы мясные с картофельным пюре и зеленым горошком — 110/150/50 г, желе лимонное — 125 г.

17 ч.: бисквит из гематогена — 100 г, чай с лимоном — 200 г.

19 ч.: творожники со сметаной — 200 г, яйцо всмятку — 1 шт., компот из свежих фруктов — 200 г.

21 ч.: простокваша — 200 г.

Воскресенье. 8 ч.: сыр — 50 г, салат лиственный — 200 г, яйцо всмятку — 1 шт., масло сливочное — 10 г, чай — 200 г.

11 ч.: творог — 100 г, дрожжевой напиток — 200 г.

14 ч.: суп куриный с овощами — 400 г, бефстроганов с гречневой рассыпчатой кашей и тушеной морковью — 110/200/100 г, кисель из черной смородины — 200 г.

17 ч.: сухарики из гематогена — 30 г, настой шиповника — 200 г.

19 ч.: рыба жареная с тушеными овощами — 100/200 г, компот из свежих фруктов — 200 г.

21 ч.: простокваша — 200 г.

Ежедневно: хлеб черный и белый — по 200—300 г.

Лечебное питание при лейкопении и агранулоцитозе

Лейкопения — уменьшение числа лейкоцитов ниже 4000 в 1 мм³ периферической крови.

Агранулоцитоз — отсутствие или резкое уменьшение содержания в крови зернистых лейкоцитов (нейтрофилов).

Лейкопения и агранулоцитоз развиваются вследствие острых и хронических инфекций (грипп, болезнь Боткина, брюшной тиф, корь, коревая краснуха, бруцеллез, туберкулез, сифилис, сепсис и др.), системных заболеваний крови при авитаминозах, токсического действия на кроветворные органы динитрофенола, фосфора, ртути, свинца, иприта, бензола, препаратов ДДТ, амидопирин, 6-метилурацила, сульфаниламидов, барбитуратов, стероидных гормонов и др.

Лечение лейкопении и агранулоцитоза должно быть направлено на устранение причинного фактора. Диета больных лейкопенией и агранулоцитозом строится на том же принципе, что и диета больных анемиями, но в рационе увеличивается содержание аскорбиновой и фолиевой кислот, метионина, холина, лизина, пуринов. Должно содержаться достаточное количество субпродуктов (печень, почки, сердце, легкие), нежирных сортов мяса, птицы, рыбы, овощей, лиственной зелени, фруктов, ягод, овощных и фруктово-ягодных соков, каш из гречневой, овсяной, рисовой и других круп, настоя шиповника и дрожжей, молочнокислых продуктов, содержащих необходимые вещества.

Показания к применению диеты. Лейкопения и агранулоцитоз.

Целевое назначение. Способствовать восстановлению процессов кроветворения.

Общая характеристика. Преимущественно белковый характер, нормальное содержание жиров, несколько пониженное содержание углеводов, увеличение аскорбиновой, фолиевой кислот, метионина, холина, лизина, пуриновых оснований.

Химический состав. Белки — 140—160 г, жиры — 90 г, углеводы — 300—400 г; 3000—3200 ккал; витамины: А — 3 мг, каротин — 4 мг, В₁, В₂, В₆ — по 6 мг, С — 150—300 мг; фолиевая кислота — 100—200 мг; железо — 40 мг, кобальт и медь — по 5 мг, метионин — 2 г, холин — 4 г; поваренная соль — 15 г.

Кулинарная обработка. Обычная.

Режим питания. Дробный (6 раз в день).

Перечень рекомендуемых блюд и продуктов. Хлеб белый и черный — по 200 г, дрожжи — 100—200 г, сахар и масло сливочное — по 50 г, настой шиповника — 2 стакана, суп мясной, бульон с фрикадельками, суп молочный, овощной, борщ, щи из свежей капусты; котлеты мясные, рыбные, бефстроганов, мясо куском, блюда из внутренних органов (печень, почки, сердце, легкие), блюда из курицы и рыбы; гречневая, манная, рисовая, пшеничная каши, пудинги из этих круп, овощи, фрукты, ягоды и блюда из них; овощные и фруктово-ягодные соки, компоты, кисели, желе, простокваша, молоко, кефир.

ПРИМЕРНОЕ СЕМИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Понедельник. 8 ч.: яйцо всмятку — 2 шт., рыба отварная со сборными овощами — 100/200 г, масло сливочное — 10 г, кофе с молоком — 200 г.

11 ч.: творог — 100 г, отвар шиповника — 200 г.

14 ч.: щи свежие с добавлением отрубей — 400 г, почки с гречневой кашей — 150/300 г, компот из сухофруктов — 200 г.

17 ч.: бисквит из гематогена — 100 г, настой шиповника — 200 г.

19 ч.: печень жареная — 100 г, пудинг из гречневой каши — 250 г, сыр — 50 г, настой шиповника — 200 г.

21 ч.: кефир — 200 г.

Вторник. 8 ч.: каша рисовая молочная — 300 г, овощное пюре — 100 г, масло сливочное — 10 г, чай с молоком — 200 г.

11 ч.: творог — 100 г, настой шиповника — 200 г.

14 ч.: борщ с мясом и отрубями — 400 г, курица отварная со сборными овощами — 100/200 г, компот из свежих фруктов — 200 г.

17 ч.: бисквит из гематогена — 100 г, настой шиповника — 200 г.

19 ч.: котлеты мясные с кашей пшеничной — 110/200 г, чай с молоком — 200 г.

21 ч.: простокваша — 200 г.

Среда. 8 ч.: печень жареная со сборными овощами — 100/200 г, масло сливочное — 10 г, настой шиповника — 200 г.

11 ч.: рыба отварная с тушеной морковью — 100/100 г, дрожжевой напиток — 200 г.

14 ч.: суп с рисом и отрубями — 400 г, мясо говяжье жареное со сборными овощами — 100/200 г, компот из сухофруктов — 200 г.

17 ч.: бисквит из гематогена — 100 г, настой шиповника — 200 г.

19 ч.: творог — 100 г, каша овсяная молочная — 300 г, чай с лимоном — 200 г.

21 ч.: простокваша — 200 г.

Четверг. 8 ч.: паштет из печени с жареным картофелем — 100/250 г, помидоры — 100 г, масло сливочное — 10 г, чай с молоком — 200 г.

11 ч.: морковь тушеная — 200 г, настой шиповника — 200 г.

14 ч.: бульон мясной с фрикадельками — 400 г, котлеты мясные с тушеными свеклой и морковью — 100/200 г, фрукты свежие — 200 г.

17 ч.: ягоды свежие — 200 г, молоко — 200 г.

19 ч.: вареники ленивые со сметаной — 200 г, напиток из отрубей — 200 г.

21 ч.: кефир — 200 г.

Пятница. 8 ч.: омлет из 2 яиц с сыром, каша пшеничная молочная — 250 г, масло сливочное — 10 г, чай с лимоном — 200 г.

11 ч.: сыр — 50 г, дрожжевой напиток — 200 г.

14 ч.: суп-рассольник с почками и дрожжевым экстрактом — 400 г, почки со сборными овощами — 100/200 г, компот из свежих фруктов — 200 г.

17 ч.: сухари из белого хлеба — 75 г, чай с молоком — 200 г.

19 ч.: рыба жареная с тушеными овощами — 100/200 г, творог — 100 г, настой шиповника — 200 г.

21 ч.: простокваша — 200 г.

Суббота. 8 ч.: каша гречневая молочная — 300 г, яйцо всмятку — 2 шт., масло сливочное — 10 г, кофе с молоком — 200 г.

11 ч.: яблоки свежие — 100 г, дрожжевой напиток — 200 г.

14 ч.: суп овощной с грибами и дрожжевым экстрактом — 400 г, печень в сметане с рисом и тушеной морковью — 100/200, кисель из черной смородины — 200 г.

17 ч.: апельсины — 100 г, напиток из отрубей — 200 г.

19 ч.: творожники со сметаной — 220 г, каша овсяная молочная — 300 г, настой шиповника — 200 г.

21 ч.: простокваша — 200 г.

Воскресенье. 8 ч.: рыба отварная с отварным картофелем — 100/200 г, каша рисовая молочная — 300 г, масло сливочное — 10 г, чай с лимоном — 200 г.

11 ч.: сыр — 50 г, настой шиповника — 200 г.

14 ч.: суп рисовый с овощами на курином бульоне — 400 г, зразы мясные с картофельным пюре, зеленым горошком, огурцом — 100/250 г, компот из свежих фруктов — 200 г.

17 ч.: бисквит из гематогена — 100 г, настой шиповника — 200 г.

19 ч.: печень жареная с зеленым горошком и помидорами — 100/50/150 г, творог — 100 г, чай с лимоном — 200 г.

21 ч.: простокваша — 200 г.

Ежедневно: черный и белый хлеб по 200—300 г.

Пищевая аллергия

Пищевой (нутритивной) аллергией называются различные аллергические заболевания, вызываемые пищевыми

аллергенами: некипяченым коровьим молоком, куриными яйцами, злаками (особенно пшеница), рыбой, мясом, шоколадом, кофе, какао, фруктами (особенно мандаринами, апельсинами, лимонами, грейпфрутами), овощами (картофелем, красным перцем, луком), чесноком, помидорами, огурцами, свеклой, морковью, фасолью, горохом, цветной капустой, салатом, сельдью, красной икрой, ягодами (особенно земляникой, клубникой, черной смородиной), медом, орехами, подсолнухом, подсолнечным маслом, халвой, копченостями, мясными и рыбными консервами, пряностями (перцем, горчицей, уксусом), красным вином, дрожжами и многими другими продуктами. В принципе, любой пищевой продукт может явиться аллергеном и способствовать развитию различных аллергических реакций.

В развитии пищевой аллергии большое значение отводится индивидуальной предрасположенности вследствие наследственной отягощенности, причем по наследству передается только предрасположенность к аллергическим заболеваниям, а не заболевание. Играть роль и другие факторы: острые и хронические заболевания органов пищеварения, нервно-психическое состояние. Аллергизацию организма усиливают алкоголь, курение, пряности, перец, хрен, солености, прием некоторых лекарств, глистные инвазии и т. п. Всасывание аллергенов уменьшается после приема пектина, слизистых отваров, кипяченого молока, хлористого кальция. Функциональное состояние органов пищеварения определяет клинику и тяжесть пищевой аллергии.

Клинически пищевая аллергия проявляется по немедленному и замедленному механизму реакций. Аллергическая реакция немедленного типа возникает через 10—30 мин. после приема пищевого аллергена. Возникновение ее через 12 и более часов после приема пищи говорит о замедленном типе аллергической реакции.

Наиболее частым клиническим проявлением пищевой аллергии является крапивница с появлением волдырей, (урти-

карной) сыпи различной формы и величины, сопровождающаяся гиперемией кожи, кожным зудом, лихорадкой, экземой, дерматитом, головными болями, головокружениями. Аллергический процесс может поражать любой орган. При поражении органов пищеварения (полость рта, пищевод, желудок, печень, желчный пузырь, поджелудочная железа, кишечник) появляются жалобы на боли в области эпигастрия, отсутствие аппетита, изжогу, рвоту, потливость, слабость, зуд в анальном отверстии. Самое грозное проявление пищевой аллергии — анафилактический шок, требующий реанимационных мероприятий.

Больному с острой аллергической реакцией назначают экстренные терапевтические меры: антигистаминные препараты (димедрол, супрастин, пипольфен), хлористый кальций, глюкокортикоидные гормоны (кортизон, гидрокортизон, преднизолон, дексаметазон и др.), промывание желудка, кишечника, на 2—3 дня — голод (если позволяет состояние больного). Затем назначается гипоаллергенная диета, содержащая только те продукты, которые редко являются аллергенами.

Диета определяется индивидуально лечащим врачом. Подозреваемый продукт-аллерген исключают из рациона на 7—10 дней. В случае, если не удастся выявить продукты-аллергены, исключают наиболее распространенные аллергены, и через несколько дней исчезают аллергические симптомы. Иногда появляется необходимость в назначении строгих элиминационных диет, например на 1—3 дня назначают 4—6 стаканов некрепкого сладкого чая, затем на 1—3 дня добавляют белый хлеб, приготовленные на воде каши, еще через 2—3 дня — молочные продукты, в дальнейшем — овощи, фрукты, мясные, рыбные, яичные блюда и т. п. Для определения продукта-аллергена необходимо вести пищевой дневник.

Хороших результатов при пищевой аллергии можно добиться при своевременном лечении заболеваний органов пищеварения, что способствует уменьшению проницаемости

слизистой оболочки кишечника, а также дегельментизации и антипротозойного лечения.

Схема (примерная) ведения пищевого дневника (А. Д. Адо, 1979)

Цель дневника — выявить пищевые вещества, являющиеся причиной заболевания. Дневник ведут ежедневно, аккуратно заполняя его четкими и разборчивыми записями до тех пор, пока не будут обнаружены все аллергены и закончено лечение.

Если заболевание протекает в виде периодических кратковременных обострений, то во время ведения дневника назначается основная диета, соблюдение которой требует:

1. Исключить из питания острые блюда и пряности, к которым относятся горчица, перец, уксус, лук, чеснок, хрен, редька, редиска, томатная паста и соус, гвоздика, сырая капуста, мускат, майонез, различные консервы, кофе, какао, шоколад;

2. Исключить из питания все соленое (сельдь, сыры, соленые овощи, копчености, минеральные воды и др.);

3. Категорически запретить употребление алкогольных напитков даже в малых количествах (в том числе пива);

4. Исключить все жареное, заменив его употреблением отварных, паровых, тушеных продуктов;

5. Исключить из пищи яйца, свинину, мозги, внутренности (печень, почки) и орехи;

6. Из жиров разрешить только масло (любое);

7. Не превышать обычных количеств употребляемой пищи и жидкости, которые должны соответствовать порциям, отпускаемым в столовой (например, фрукты — не более 250 г за раз);

8. Исключить уже известные пищевые аллергены.

Если на фоне этой диеты обострение заболевания неоднократно совпадает с приемом определенных продуктов,

то их исключают из пищи сроком не менее двух недель. Важно помнить, что при исключении молока нельзя употреблять и продукты, содержащие молоко даже в малых количествах: сдобные булочки, печенье, конфеты и др. С этой же целью необходимо иметь индивидуальную посуду: не только свою тарелку, ложку, стакан, но и свою кастрюлю, половник и т. д.

При длительном непрерывном течении заболевания вместо основной диеты приходится пользоваться одной из пробных, каждая из которых включает в себя все требования, предъявляемые к основной диете, и отличается от последней дополнительными ограничениями пищевого рациона. Пробную диету назначает врач.

Чтобы освободить кишечник от предшествующей ранее пищи, вечером ставят очистительную клизму (1—1,5 л теплой кипяченой воды +40° или лучше такое же количество теплого настоя ромашки, для чего 6 ст. ложек цветов ромашки заливают 1,5 л кипятка, остужают до +40° и процеживают через марлю или тряпочку). Со следующего утра начинают соблюдать назначенную диету в продолжении срока, указанного врачом, но менее недели. При переходе на диету не рекомендуется сразу прекращать прием ранее употребляемых лекарств.

После исчезновения симптомов болезни прекращают принимать лекарства, остаются на одной диете. В случае обострения болезни проводят такую же работу с другой диетой до тех пор, пока не подберут такую, которая принесет полное выздоровление и даст возможность избавиться от лекарств (под руководством врача). Затем к подобранной диете постепенно через каждые 2—4 дня прибавляют по одному дополнительному продукту до тех пор, пока не появится обострение, которое указывает, что последний является пищевым аллергеном.

Успех в этой работе может принести только обязательное и точное заполнение всех граф дневника.

В первой графе отмечают число, месяц, год, название

Дата и диета	Время	Продукты (какие и сколько)	Симп				
			зуд кожи, где?	сыпь (волды- ри), где?	припухлость кожи, где?	чувство жара, где?	головная боль, где?
8 мая 1965 г. Основная диета	7 ч.	Натощак (до завтрака)	—	—	—	—	—
	8 ч.	Завтрак					
		Молоко коровье, 200 г	—	—	—	—	—
		Сахар, 15 г					
		Булка городская					
	13 ч.	Обед					
		Щи, 1 порция	+	+	правое веко и губы		+ левый висок
		Капуста	+	+			
		Говядина отварная, 50 г	езде	спина			
		Морковь					
		Укроп				+	
		Петрушка				+	
		Рис отварной				лицо	
		Масло подсолнечное, 15 г					
		Чай					
		Сахар					
	20 ч.	Ужин					
		Черничный кисель, 500 г	+	—	+	—	—
			спина		губы		

И							Лекарство	Примечание
загруженность дыхания	рвота, в какое время?	боли в животе, где?	урчание в животе	стул, в какое время?	понос	общее состояние		
-	+	-	-	+	-	-	-	Второй раз обострение совпадало с приемом в пищу говядины отварной
-	+	в 14 ч.	под ложечкой и внизу слева	в 14 ч. 30 мин.	температура 37,8° С, слабость	супрастин 2 таблетки в 15 ч., клизма с ромашкой 1,5 л в 17 ч.	-	
-	-	-	-	+	+	+	пипольфен 1 таблетка в 21 ч.	
				в 17 ч. 15 мин. (после клизмы)		тошнота		

диеты. Во второй графе записывают время каждого приема пищевых продуктов. В разделе «Продукты» графа «Для лечения» заполняется по специальному указанию врача, а в графе «Для питания» — наименование и количество каждого продукта, входящего в состав приготовленной пищи. Обязательно указывать не только название, но и качество пищевого продукта: хлеб (белый, черный, бородинский, орловский, городская булка, булка сдобная с изюмом и т. д.), мясо (говядина, баранина, свинина, курятина, утка и т. д.), рыба (треска, сельдь, окунь и т. д.), сыр (ярославский, пошехонский и т. д.), способ кулинарной обработки, срок хранения.

Выраженность симптомов отмечается во всех графах следующими условными знаками (за исключением граф «стул» и «общее состояние»):

- симптомы отсутствуют;
- + симптомы выражены слабо;
- ++ симптомы средней силы;
- +++ симптомы выражены очень сильно.

Во время ведения дневника разрешается принимать пищу три раза в день без дополнительных промежуточных приемов любой пищи даже в небольших количествах. Описанными условными знаками отмечают состояние четыре раза в день: 1-й раз — натощак, до завтрака; 2-й раз — в промежуток времени от начала завтрака до обеда; 3-й раз — от начала обеда до ужина; 4-й — от начала ужина до ночного сна.

Графа «Примечания» служит для описания найденного аллергена или для записи соображений и выводов владельца дневника о подозреваемых пищевых аллергенах. При этом необходимо помнить, что обострение заболевания может появиться или через 10—20 мин., или в течение 24 ч. с момента приема пищи.

Больным отеком Квинке, у которых во время обострения отмечается охриплость голоса и затруднение глотания, категорически запрещается прием алкогольных напитков

даже в ничтожно малых дозах, в том числе и после полного излечения, т. к. алкоголь усиливает аллергическую реакцию. Таким больным в случае усиления глухости и охриплости голоса, а тем более его исчезновения необходимо срочно несколько раз подряд произвести промывание желудка, тщательно очистить кишечник с помощью клизм и принять две таблетки пипольфена (супрастина или димедрола), а при начинающемся затруднении дыхания — две таблетки преднизолона (если этот препарат не запрещен врачом). При нарастании описанных проявлений немедленно вызвать неотложную помощь (желательно, чтобы у больного имелись в запасе ампулы с пипольфеном или супрастином для укола).

Разгрузочные дни (контрастные диеты)

Разгрузочные дни (контрастные диеты) — это специальные лечебные рационы, или так называемые дни переключения в питании.

Показания к назначению. Ожирение, сахарный диабет, подагра, мочекислый диатез, уратурия, хронические артриты, атеросклероз, гипертоническая болезнь, недостаточность кровообращения II—III степени, нефриты, энтероколиты, запоры, болезни печени и желчного пузыря и некоторые другие заболевания.

Целевое назначение. На фоне соответствующей диеты включение разгрузочных дней способствует потере в весе за счет уменьшения жирового депо и усиления диуреза, нормализации кислотно-щелочного равновесия и минерального обмена, повышенного выведения соли и азотистых шлаков, максимальной разгрузке сердечно-сосудистой системы.

Общая характеристика. Разгрузочные дни (контрастные диеты) несбалансированы по химическому составу, с резко пониженной калорийностью. По преобладанию в диете пищевых веществ разгрузочные дни делятся на белковые — молочные, творожные, мясные, мясо-овощные; углеводные — сахарные, ягодные, фруктовые, овощные, рисово-фруктовые, жировые — сметана, сливки, сливочное масло; комбинированные — состоящие из различных продуктов. Разгрузочные дни назначаются с учетом переносимости продуктов и характера болезни. Чтобы контрастная диета была эффективной, необходимо накануне отказаться от ужина. Больному во время разгрузочного дня рекомендуется соблюдать постельный режим или относительный покой.

Кулинарная обработка. Обычная.

Режим питания. Контрастные диеты применяют один раз в 7—10 дней, при хорошей переносимости и в случае необходимости — до двух раз в неделю. Дробный прием пищи, 5—8 раз в день.

Молочный день. I вариант. Назначают при болезнях сердечно-сосудистой системы в стадии субкомпенсации или декомпенсации.

6 раз в день через каждые 2 ч. дают по 100 г молока и на ночь 200 г фруктового сока с 20 г сахара или глюкозы.

Белки — 17 г, жиры — 21 г, углеводы — 46 г, 450 ккал.

II вариант. Назначают при атеросклерозе, подагре, ожирении, мочекаменной болезни с уратурией.

1,5 л молока делятся на 6—8 приемов через каждые 2—3 ч.

Белки — 42 г, жиры — 48 г, углеводы — 71 г, 870 ккал.

Кефирный день. Назначают при атеросклерозе, заболеваниях сердечно-сосудистой системы, ожирении, сахарном диабете, подагре, мочекаменной болезни, запорах.

1,5 л нежирного кефира делятся на 6—8 приемов через 2—3 ч.

Белки — 45 г, жиры — 0,75 г, углеводы — 57 г, 450 ккал.

Простоквашный день. Назначают при атеросклерозе, ожирении, сахарном диабете, мочекишлом диатезе, подагре, запорах.

1,5 л простокваши делят на 6—8 приемов через каждые 2—3 ч.

Белки — 45 г, жиры — 0,75 г, углеводы — 57 г, 450 ккал.

Творожный день. I вариант. Назначают при нефритах, атеросклерозе, ожирении, сахарном диабете.

600 г обезжиренного творога, 60 г сметаны делят на 4 приема, стакан кофе с молоком без сахара, 2 стакана отвара шиповника.

Белки — 110 г, жиры — 21 г, углеводы — 11 г, 691 ккал.

II вариант. Назначают при ожирении, сахарном диабете, подагре, атеросклерозе, нефритах, сердечно-сосудистых заболеваниях, гепатитах и холециститах.

600 г обезжиренного творога, 50 г сахара, 2 стакана кофе с молоком, 2 стакана отвара шиповника делят на 4—6 приемов.

Белки — 108 г, жиры — 3,6 г, углеводы — 59 г, 703 ккал.

Творожно-кефирный день. Назначают при ожирении, сахарном диабете, атеросклерозе, нефритах, гепатитах, холециститах, подагре, мочекишлом диатезе.

Белки — 81 г, жиры — 2,3 г, углеводы — 9 г, 699 ккал.

Творожно-фруктовый день. Назначают при сахарном диабете, ожирении, нефритах, недостаточности кровообращения, подагре, мочекишлом диатезе, гепатитах.

400 г обезжиренного творога, 400 г чернослива или других фруктов делят на 6 приемов.

Белки — 81 г, жиры — 2,4 г, углеводы — 268 г, 1410 ккал.

Мясо-творожный день. Назначается при ожирении.

Вареное мясо — 270 г, капуста квашеная — 300 г, творог обезжиренный — 400 г, сметана — 20 г, кофе с молоком без сахара — 3 стакана, отвар шиповника — 3 стакана.

Белки — 59 г, жиры — 41 г, углеводы — 28 г, 1114 ккал.

Мясной день. Назначается при ожирении.

360 г отварного мяса без жира с гарниром из свежей или квашеной промытой капусты на 4 приема, 2 стакана кофе с молоком без сахара и 2 стакана отвара шиповника.

Белки — 99 г, жиры — 37 г, углеводы — 6,5 г, 764 ккал.

Комбинированный день (китайский разгрузочный день). Назначается при ожирении.

Завтрак — 100 г сыра, черный кофе с кусочком сахара; обед — 2 яйца всмятку, черный кофе с кусочком сахара; ужин — 200 г творога.

Белки — 74 г, жиры — 77 г, углеводы — 30 г, 1100 ккал.

Сахарный день. Назначается при остром нефрите, недостаточности печени и почек, остром гепатите и холецистите.

1 л чая и 200 г сахара (по 1 стакану чая с 40 г сахара) через 2—3 ч. 5 раз в день.

Белки — 0, жиры — 0, углеводы — 199,6 г, 748 ккал.

Чайный день. Назначается при остром гастрите, обострении хронических энтероколитов с поносами.

6—8 раз в день стакан чая с 10 г сахара.

Белки — 0, жиры — 0, углеводы — 60—80 г, 224—269 ккал.

Яблочный день. I вариант. Назначается при ожирении, подагре, атеросклерозе, гипертонической болезни, хронической сердечной недостаточности, гепатитах и холециститах, нефритах.

1,5 кг яблок на 5—6 приемов.

Белки — 6 г, жиры — 0, углеводы — 170 г, 690 ккал.

II вариант. Назначается при хронических колитах с поносами.

1,5 кг яблок на 5—6 приемов. Перед употреблением очистить от кожуры, семечек, натереть на мелкой терке.

Арбузный день. Назначается при ожирении, мочекаменной болезни, гепатитах, холециститах, нефритах, гипертонической болезни.

1,5 кг арбуза (без корки) на 5—6 приемов.

Белки — 14 г, жиры — 0, углеводы — 184 г, 570 ккал.

Тыквенный день. Назначается при ожирении, мочекишлом диатезе, гипертонической болезни, нефритах, гепатитах, холециститах.

1,5—2,0 кг печеной тыквы на 5—6 приемов.

Белки — 15 г, жиры — 0, углеводы — 130 г, 580 ккал.

Картофельный день. I вариант. Назначается при гипертонической болезни, нефритах, хронической сердечной и почечной недостаточности.

1,5 кг отварного в кожуре или печеного картофеля без соли на 5 приемов.

Белки — 30 г, жиры — 1,5 г, углеводы — 296 г, 1245 ккал.

II вариант. Назначается при отежном синдроме сердечно-сосудистых и почечных заболеваний в стадии декомпенсации.

1 кг печеного картофеля, 50 г сметаны, 20 г сливочного масла на 5 приемов.

Белки — 22 г, жиры — 33 г, углеводы — 199 г, калий — 5732 мг, 1126 ккал.

Огуречный день. I вариант. Назначается при ожирении, алиментарных запорах, подагре, мочекишлом диатезе.

1,5 кг свежих огурцов на 5 приемов.

Белки — 12 г, жиры — 0, углеводы — 45 г, 225 ккал.

II вариант. Назначается при ожирении, подагре, мочекишлом диатезе, алиментарных запорах.

1,5 кг свежих огурцов на 5 приемов, 2 варенных вкрутую яйца (по 1 шт. на обед и ужин).

Белки — 22 г, жиры — 9,2 г, углеводы — 45 г, 350 ккал.

Овощной день. Назначается при ожирении, сахарном диабете, подагре, мочекишлом диатезе, атеросклерозе, гипертонической болезни, хронических полиартритах, болезнях печени и почек.

1,5 кг сырых овощей (капуста, морковь, помидоры, кабачки, зелень, петрушка, укроп, лиственный салат, струч-

ки зеленой фасоли) в течение дня на 5—6 салатов с добавлением в каждую порцию 5 г растительного масла.

Калиевый день. Назначается при хронической сердечной недостаточности, нефритах.

500 г слегка размоченных сухих абрикосов (кураги) на 5 приемов.

Белки — 26 г, жиры — 0,2 г, углеводы — 329 г, 1360 ккал.

Сухофруктный день. Назначается при хронической сердечной недостаточности, гипертонической болезни, болезнях печени и желчевыводящих путей, нефритах.

500 г сухофруктов (размоченного чернослива или кураги или прокипяченного изюма) на 5 приемов.

Белки — 10 г, жиры — 0,2 г, углеводы — 68 г, 302 ккал.

Компотный день. Назначается при заболеваниях печени, желчных путей, сердечно-сосудистой системы, гипертонической болезни, подагре.

1,5 кг свежих яблок (или 250 г сушеных фруктов), 100 г сахара, 1,5 л воды на 5—6 приемов.

Белки — 6 г, жиры — 0, углеводы — 270 г, 1064 ккал.

Рисово-компотный день. Назначается при ожирении, сахарном диабете, болезнях печени и желчных путей, нефритах, гипертонической болезни.

1,5 кг свежих яблок (или 250 г сушеных фруктов), 50 г риса, 100 г сахара, 1,5 л воды. Через 2—3 ч. принимается по стакану компота, в обед и ужин — сладкая рисовая каша, сваренная на воде.

Белки — 9,7, жиры — 1,0 г, углеводы — 301 г, 1206 ккал.

Фруктовый день. Назначается при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, атеросклерозе, гипертонической болезни, ожирении, подагре, болезнях печени и желчевыводящих путей.

1,5 кг свежих фруктов (апельсины, мандарины, персики, виноград, вишня и т. д.) на 5—6 приемов.

Яблочно-овощной день. Назначается при сердечно-сосу-

дистых заболеваниях, гипертонической болезни, атеросклерозе, ожирении, сахарном диабете.

0,9 кг яблок и 0,6 кг моркови (или капусты).

Белки — 20 г, жиры — 10 г, углеводы — 158 г, 787 ккал.

Жировой день. I вариант. Назначается при ожирении, сахарном диабете.

350 г сметаны, 2 стакана отвара шиповника делят на 4 приема.

Белки — 9 г, жиры — 105 г, углеводы — 10 г, 1025 ккал.

II вариант. Назначается при ожирении, сахарном диабете.

300 г сметаны, 300 г салата из квашеной капусты, 2 стакана кофе с молоком без сахара, 2 стакана отвара шиповника на 3 приема.

Белки — 11 г, жиры — 123 г, углеводы — 18 г, 1246 ккал.

Мясной день. Назначается при атеросклерозе, ожирении, сахарном диабете.

400 г вареного мяса, 0,6—0,9 кг овощей (капуста, морковь, огурцы, помидоры), 2 стакана чая без сахара на 5 приемов.

Белки — 86 г, жиры — 50 г, углеводы — 63 г, 1045 ккал.

Рыбный день. Назначается при атеросклерозе, ожирении, сахарном диабете.

400 г отварной рыбы, 0,6—0,9 кг овощей (капуста, морковь, огурцы, помидоры), 2 стакана чая без сахара на 5 приемов.

Белки — 77 г, жиры — 10 г, углеводы — 64 г, 641 ккал.

Соковый день. Назначается при атеросклерозе, гипертонической болезни, ожирении, сахарном диабете, подагре, мочекаменной болезни, при заболеваниях печени и почек.

600 г сока (овощного, фруктового) и 800 г отвара шиповника на 4 приема.

Белки — 6 г, жиры — 0, углеводы — 20 г (сок томатный), 108 ккал.

Овсяный день. Назначают при атеросклерозе, ожирении,

нии, сахарном диабете с явлениями метаболического ацидоза.

750 г овсяной каши (из 200 г овсяной крупы) на воде, 2 стакана отвара шиповника на 5 приемов.

Белки — 24 г, жиры — 122 г, углеводы — 131 г, 690 ккал.

Творожно-молочный день (диета Яроцкого). Обладает выраженным диуретическим эффектом. Назначается при гипертонической болезни, недостаточности кровообращения на 3—5 дней, при ожирении — на 1—2 дня.

400 г творога, 800 г молока (4 стакана) делят на 5—6 приемов.

Белки — 93 г, жиры — 107 г, углеводы — 52 г, 1530 ккал.

Лечебно-профилактическое питание

Лечебно-профилактическое питание, или, как его сокращенно называют, ЛПП, построено на основе рационального питания, сочетает элементы профилактического и лечебного. Различные рационы его рекомендуются людям, работа которых связана с воздействием на организм вредных производственных факторов.

Состояние здоровья человека, реактивность его организма, функциональное состояние органов и систем в значительной степени определяют силу воздействия токсического агента, проникшего в организм через органы дыхания, кожные покровы, желудочно-кишечный тракт, а функциональное состояние основного обезвреживающего токсины органа — печени — определяет возможности организма обезвредить и удалить из организма яд. Поэтому рационы ЛПП составлены с учетом воздействия на организм токсического и пищевого фактора. При этом ЛПП ни в коем случае не заменяет непрерывного совершенствования технологии производства, улучшения условий труда и техники безопасности.

ЛПП должно повышать сопротивляемость организма к вредным воздействиям внешней среды, улучшать функциональное состояние органов и систем, пораженных данным веществом, повышать антитоксическую функцию печени, уменьшать всасываемость токсического вещества в кишечнике, препятствовать его депонированию в тканях и содействовать быстрому выведению из организма. Каждый пищевой рацион ЛПП должен иметь определенную пищевую ценность (калорийность), химический состав. Необходимо помнить, что не отдельные пищевые продукты в натуральном виде оказывают профилактическое и лечебное действие, а весь суточный рацион.

Калорийность суточного рациона зависит от энергетических трат человека, т. е. от характера выполняемой работы и профессии, роста, массы, пола и т. д. Полноценные белки животного происхождения (мясо, рыба, яйца, сыр, творог, молоко) увеличивают сопротивляемость организма, улучшают деятельность центральной нервной системы, обеспечивают кроветворение, обменные процессы и нормальную деятельность всех органов и систем человеческого организма. Жиры (растительные и животные) влияют на деятельность центральной нервной системы, органов внутренней секреции, способствуют усвоению ряда витаминов (ретинола, токоферола, витамина Д), сами являются источником ряда витаминов и энергии, но при работе в условиях воздействия ряда токсических веществ необходимо некоторое ограничение их. Так, фосфор, четыреххлористый углерод хорошо растворяются в жирах и всасываются в кишечнике.

Углеводы, являясь основным энергетическим материалом, содержатся в сахаре, овощах, фруктах, ягодах, крупах, хлебобулочных изделиях, бобовых, обеспечивают нормальную деятельность мускулатуры, миокарда, нормализуют накопление и содержание гликогена в печени и поддерживают ее антитоксическую активность. Вместе с тем

избыток сахара в рационе неблагоприятно отражается на деятельности центральной нервной системы, обмене веществ, способствует атеросклерозу, ожирению. Пектин, входящий в состав клеточных оболочек плодов и овощей, обволакивая слизистую оболочку кишечника, защищает ее от химических и механических раздражителей, связывает патогенную и гнилостную микрофлору, а также вредные для организма химические вещества (свинец, мышьяк и др.). Обладая способностью абсорбировать в кишечнике тяжелые металлы, пектин образует с ними нерастворимые пектинаты, которые хорошо выводятся из организма, тем самым предотвращая всасывание их в кровь. Поэтому пектины вместо сахара могут быть рекомендованы в рационе ЛПП для лиц, работающих с токсичными металлами. Обильное питье, жидкие блюда целесообразны в рационах ЛПП, вода способствует диурезу и выведению из организма многих токсичных веществ. Диурез увеличивается при резком ограничении поваренной соли. Химический состав рационов ЛПП и содержание в них минеральных веществ регламентируется характером производства. Кальций, содержащийся в молоке, твороге, сыре, хорошо взаимодействует с марганцем, образует непрочные соединения со свинцом, поэтому эти продукты показаны лицам, работающим там, где имеется вредное воздействие марганца. Защитным действием обладает и ряд витаминов: витамин С — универсальным антитоксическим действием, витамин А показан при хронической интоксикации с поражением слизистых оболочек дыхательных путей и пищеварительного тракта, витамин В₁ — при хронической интоксикации с поражением нервной системы.

Рацион ЛПП содержит около 40% суточной калорийности. Его делят на два приема: до работы и во время обеденного перерыва, после рабочего дня — обед в столовой или дома, за 1—1,5 ч. до сна — легкий ужин. Такой режим питания рекомендуется работающим в утреннюю смену. Питание до работы и во время обеденного пере-

рыва должны получать работающие во вторую и ночную смены.

ХАРАКТЕРИСТИКА РАЦИОНОВ ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ

РАЦИОН I

Рацион предназначен для лиц, работающих в условиях воздействия радиоактивных веществ и источников ионизирующих излучений (рентгеновских лучей). При длительном воздействии на организм незначительных доз радиоактивного излучения нарушается кроветворение, выражающееся в лейкопении, анемии, общем одряхлении, падении детородной функции, снижении защитных сил организма, развитии опухолей легких. При лучевых поражениях наблюдаются, кроме того, нарушения со стороны желудочно-кишечного тракта, белкового, минерального и витаминного обменов.

Рацион должен содержать следующие продукты: творог, сыр, молоко, простоквашу, печень, свежую рыбу, мед, сахар, растительное масло, гречневую и овсяную крупы, горох, бобы, овощи, зелень (кроме щавеля и шпината), фрукты. Экспериментальные наблюдения на животных показали, что печень, молочные продукты, овощи, фрукты, растительные масла, содержащиеся в рационе, задерживают развитие и облегчают течение лучевой болезни. Выживаемость животных, получающих этот рацион, значительно выше, чем в контрольной группе. Лечебно-профилактическое действие рациона обусловлено наличием в нем липотропных веществ метионина и лецитина, которые повышают функции печени, особенно антитоксическую, регулируют жировой обмен в печени, благоприятно влияют на кроветворение, центральную нервную систему. Метиони-

ном богаты продукты животного происхождения (мясо, рыба, творог, сыр, молоко, кефир). В яйцах, печени, бобовых содержится много лецитина. Антитоксическое действие оказывает витамин С. Кроме того, рацион I богат витаминами В, витаминами Р, Г, растительными белками.

Химический состав и калорийность. Белки — 59 г, жиры — 51 г, углеводы — 159 г; витамин С — 150 мг; 1380 ккал.

Рацион I лечебно-профилактического питания

Наименование продукта	Дневная норма, г (брутто)	Наименование продукта	Дневная норма, г (брутто)
Хлеб ржаной	100	Сметана	10
Мука пшеничная	10	Сыр	10
Мука картофельная	1	Масло животное	20
Крупа, макароны	25	Масло растительное	7
Бобовые	10	Картофель	160
Сахар	17	Капуста	150
Мясо	70	Овощи (морковь)	90
Рыба	20	Томат-пюре	7
Печень	30	Фрукты свежие	130
Яйцо	$\frac{3}{4}$ шт.	Клюква	5
Кефир	200	Сухари	5
Молоко	70	Соль	5
Творог	40	Чай	0,4

РАЦИОН II

Рацион II назначается работающим в условиях воздействия на организм хлора и его неорганических соединений,

фтора, щелочных металлов, фосгена, окислов азота, цианистых соединений, таллия, дефолиантов.

При длительном воздействии на организм фтора и его соединений раздражаются слизистые оболочки глаз, носоглотки, появляются жалобы на насморк, носовые кровотечения, кровоточивость десен, охриплость голоса. На ряде производств при профосмотрах выявляются также хронические конъюнктивиты и экземы век, гастриты, колиты, флюороз, изменения в костях.

Калий, натрий, литий и их соединения оказывают токсическое действие на кожу, слизистые оболочки глаз, органов дыхания и желудочно-кишечного тракта. В организме антагонистом лития является натрий, снимающий интоксикацию, вызываемую литием. Токсическое воздействие лития на организм проявляется в виде тошноты, головокружения, сонливости, тремора губ, поноса и др.

При хроническом воздействии на организм хлора и его неорганических соединений появляются поражения слизистых оболочек дыхательных путей, желудочно-кишечного тракта и кожных покровов. У работающих выявляются хронические бронхиты, анемии, конъюнктивиты, заболевания желудочно-кишечного тракта, астенические состояния, проявляющиеся слабостью, головными болями и головокружениями, бессонницей, похуданием и др.

Окислы азота вызывают поражения слизистых оболочек верхних дыхательных путей, желудочно-кишечного тракта, снижение артериального давления, изменения крови.

Цианистые соединения поражают дыхательные пути, почки, миокарду, слух, зрение, нервную систему. Выявляются изменения крови, половых и щитовидной желез.

Рацион II содержит полноценные белки и специфические витамины, которые способствуют повышению сопротивляемости организма вредному воздействию токсических промышленных веществ. Молочные продукты (творог, сыр, молоко, простокваша), богатые кальцием, препятствуют

Рацион II лечебно-профилактического питания

Наименование продукта	Дневная норма, г (брутто)	Наименование продукта	Дневная норма, г (брутто)
Хлеб пшеничный	100	Рыба	25
Хлеб ржаной	100	Печень	25
Мука пшеничная	15	Масло животное	15
Крупа, макароны	40	Молоко (кефир)	200
Картофель	100	Сыр (в среднем 30% жирности)	25
Овощи (капуста)	150	Яйцо	1/4 шт.
Горошек зеленый	10	Соль	5
Томат-пюре	2	Чай	0,5
Сахар	35	Специи по необходимо- сти	
Масло растительное	13		
Мясо	150		

отложению в организме фтора; витамин А усиливает защитное действие слизистых оболочек верхних дыхательных путей, желудочно-кишечного тракта, глаз, способствует репаративным процессам; витамин С оказывает антиоксидантическое действие широкого спектра. Продукты, богатые метионином (рыба, мясо, молочные), лецитином (яйца, бобовые), повышают функциональное состояние печени, стимулируют кроветворение, нормализуют деятельность центральной нервной системы.

Химический состав. Белки — 63 г, жиры — 50 г, углеводы — 185 г; витамины: А — 2 мг, С — 150 мг; 1481 ккал.

Получающим рацион II ЛПП необходимо выполнять следующие правила:

1. Не отпрапляться на работу натошак, а обязательно перед работой съесть хотя бы небольшое количество пищи:

1—2 стакана чая с сахаром и хлебом или стакан молока с хлебом и т. п.

2. Включать в свой пищевой рацион рекомендованные продукты.

3. Избегать в рабочие дни, особенно перед работой и во время обеденного перерыва, употребления различных соленых блюд и продуктов — селедки, копченостей, соевых и т. п.

4. Принимать пищу не менее трех раз в день.

5. Перед каждой едой и питьем не только мыть руки, но и обязательно полоскать водой рот.

6. Избегать употребления алкогольных напитков.

РАЦИОН III

Рацион III применяется для лиц, работающих в условиях воздействия на организм неорганических соединений свинца.

При хроническом отравлении свинцом и его соединениями длительное время нет заметных проявлений интоксикации организма. Через ряд лет выявляются изменения кроветворения и анемия, развивается хронический колит с периодическими обострениями в виде свинцовой колки, поражаются центральная нервная система, желудок, печень, почки.

Рацион III характеризуется тем, что он не содержит молока и молочных продуктов (творога, сметаны, сыра), капусты, некоторых других овощей, богатых кальцием, т. к. кальций способствует депонированию (отложению) свинца в костях. В рационе повышено содержание фосфора и продуктов с кислой реакцией (мясо, рыба, крупы, бобовые), ограничено содержание жиров, особенно тугоплавких, что резко уменьшает всасывание свинца в желудочно-кишечном тракте. Для увеличения антитоксического действия рациона вводится витамин С.

Для удаления свинца из организма, помимо рациона III,

Рацион III лечебно-профилактического питания

Наименование продукта	Дневная норма, г (брутто)	Наименование продукта	Дневная норма, г (брутто)
Хлеб пшеничный	100	Горошек, бобовые	35
Хлеб ржаной	100	Томат-пюре	3
Мука	4	Сахар	32
Крупа, макароны	45	Печенье	50
Лук, морковь	20	Печень	25
Мясо	130	Соль	5
Рыбные консервы	50	Чай	1,5
Масло сливочное	25		

могут использоваться лекарственные средства — комплексоны, вещества, растворяющие соединения свинца и выводящие его из организма. К комплексонам относятся тетацин, пектин, ионитные смолы. Тетацин повышает выведение свинца из организма в 100 раз, но его нельзя применять при заболеваниях печени и почек. Пектин — углевод клеточных оболочек. Содержится в овощах и фруктах. Обладает коллоидными свойствами, связывает свинец, образуя нерастворимый пектинат свинца, способствует выведению свинца из организма. Ионитные смолы также связывают соединения свинца, не обладают малой эффективностью и образуют каловые камни, что ограничивает их применение.

Рацион III физиологически неполноценен, т. к. в нем нет молочнокислых продуктов, овощей и фруктов. Длительное пребывание на этом питании недопустимо, ибо в организме развивается состояние ацидоза (сдвиг pH крови в кислую сторону). В связи с этим рацион III целесообразно чередо-

вать через неделю с рациональным питанием или завтраком одного из других рационов.

Химический состав. Белки — 53 г, жиры — 40 г, углеводы — 189 г; витамин С — 150 мг; 1364 ккал.

РАЦИОН IV

Рацион IV применяется для работающих в условиях воздействия на организм азотной, монохлоруксусной кислот, двуокиси хлора, нитро- и аминосоединений бензола и его гомологов, хлорированных углеводов, соединений мышьяка, теллура, фосфора, канцерогенных веществ, в том числе селена, четыреххлористого кремния, карбида кальция.

Нитро- и аминосоединения бензола и его гомологи (различные красители, лекарственные вещества, толуол и т. п.) вызывают ряд нарушений со стороны нервной системы (головные боли, головокружения, раздражительность, невралгии), заболевания крови, печени, почек, мочевого пузыря. При хроническом отравлении хлорированными углеводородами могут возникнуть нарушения функции печени, почек, расстройства желудочно-кишечного тракта или проявиться общее токсическое действие этих веществ на организм в виде малокровия, головных болей, нервно-мышечных нарушений, учащенном мочеиспускании.

Соединения мышьяка весьма токсичны. При хроническом отравлении мышьяком поражаются слизистые оболочки и кожные покровы, органы пищеварения, дыхания, нервная система, сердце, печень, почки. Проявления токсического действия соединений мышьяка на разные органы и системы зависят от путей попадания в организм того или иного вещества.

Хроническое отравление теллуrom вызывает такие же расстройства в жизнедеятельности организма, что и при отравлении мышьяком.

При интоксикации фосфором выявляются поражения костей, зубов, надкостницы, развиваются заболевания сердечно-сосудистой системы, нарушения со стороны нервной системы (невралгии, головные боли, повышенная возбудимость). Очень токсичен белый фосфор. Соли фосфорной кислоты малотоксичны. Фтористый водород может вызывать расстройства зрения, нарушения в деятельности сердца, печени, нервной системы, пищеварения.

При переходе из среды с повышенным атмосферным давлением воздуха в среду с более низким давлением возможно развитие кессонной болезни в результате образования в крови и тканях организма свободных пузырьков газа (азота). Симптомы и формы декомпрессионного заболевания зависят от количества и локализации газовых пузырьков, проявляются в виде удушья, загрудинных болей, кожного зуда, мышечно-суставных болей, вегетативно-сосудистых и мозговых нарушений, поражений периферических нервов.

Рацион IV предназначен для повышения антитоксической функции печени, стимулирования гликогенообразования и кроветворения. В рационе содержится много молока и молочных продуктов, богатых липотропными веществами, сахара (в домашних условиях целесообразно заменить медом). Молочный белок (казеин) и растительное масло оказывают благотворное действие в лечении токсического гепатита, вызванного воздействием на организм четыреххлористого углерода. В целях сопротивляемости организма воздействию перечисленных токсических веществ, повышения функционального состояния нервной системы и антитоксической функции печени в рацион дополнительно включают витамин С (150 мг), на работах с соединениями мышьяка, фосфора, ртути и теллуром, кроме того, витамин В₁ (4 мг).

Химический состав. Белки — 65 г, жиры — 45 г, углеводы — 181 г; 1428 ккал.

Рацион IV лечебно-профилактического питания

Наименование продукта	Дневная норма, г (брутто)	Наименование продукта	Дневная норма, г (брутто)
Хлеб ржаной	100	Мясо	100
Хлеб пшеничный	100	Рыба	50
Мука пшеничная	15	Масло животное	15
Крупа, макароны	15	Молоко (кефир)	200
Картофель	150	Сметана	20
Овощи	25	Творог	110
Томат-пюре	3	Яйцо	1/4 шт.
Сахар	45	Соль	5
Масло растительное	10	Чай	0,5

РАЦИОН V

Рацион V имеет специальное лечебно-профилактическое значение для работающих в условиях воздействия на организм тетраэтилсвинца, бромированных углеводов, непредельных углеводов, сероуглерода, тиофоса, органических и неорганических соединений ртути, соединений хрома, марганца, бериллия, бария.

Хроническое отравление тетраэтилсвинцом проявляется в виде поражений печени и нервной системы. Возникают головные боли, слабость, спазмы сосудов головного мозга, сердца и конечностей, расстраиваются сон и аппетит.

Бромзамещенные углеводороды при хроническом воздействии на организм вызывают поражения печени, почек, нервной системы. Появляются головные боли, головокружения, рвота, расстройства нервной системы.

Непредельные углеводороды вызывают поражения нервной системы с появлением повышенной возбудимости, го-

ловных болей, потливости со снижением артериального давления крови.

Сероуглерод поражает печень, желудочно-кишечный тракт, нервную систему, нарушает кроветворение. Появляются головные боли, боли в конечностях, нарушается сон, падает работоспособность, возникают боли в области сердца, выявляются гепатит, гастрит, язвенная болезнь желудка, колит, анемия.

Токсическое действие органических и неорганических соединений ртути проявляется в нарушениях центральной нервной системы, выражающихся головными болями и головокружениями, повышенной утомляемостью, слабостью, потливостью, сонливостью, болями в сердце и конечностях. Отмечаются нарушения в печени, почках, верхних дыхательных путях.

При хроническом воздействии на организм соединений марганца выявляются нарушения в печени, нервной системе, желудке, легких; бериллия — склероз легких, бериллиоз, перерождение печени и других органов.

При работе с соединениями бария возможны хронические отравления. Возникают поражения нервной системы, дыхательных путей, слизистых оболочек желудочно-кишечного тракта, глаз, повышается артериальное давление крови.

При хроническом воздействии на организм соединений хрома возникают поражения дыхательных путей, кожи, слизистых оболочек, желудочно-кишечного тракта, нервной системы.

В рацион ЛПП V целесообразно включать продукты, богатые лецитином, кроме того, витамин С как антиоксидант и витамин В₁ в целях повышения функциональной способности нервной системы.

Химический состав: Белки — 58 г, жиры — 53 г, углеводы — 172 г; витамин С — 150 мг, витамин В₁ — 4 мг; 1438 ккал.

Примечание. Замена мяса (говядины) жирными сортами свинины, баранины, птиц, солониной, соленой рыбой, селдью, копченостями не допускается.

ПРИМЕРНОЕ ШЕСТИДНЕВНОЕ МЕНЮ-РАСКЛАДКА ЛПП ПО РАЦИОНУ I

1-й день. Салат капустный (капуста — 264 г, сахар — 3 г, масло растительное — 11 г, клюква — 7,5 г), печень в сметане (печень — 99 г, мука пшеничная — 15 г, макароны — 70 г, масло животное — 15 г, сметана — 15 г), пудинг творожный (мука пшеничная — 10 г, мука картофельная — 4 г, сахар — 20 г, масло животное — 10 г, сметана — 5 г, творог — 90 г, яйцо — $\frac{1}{4}$ шт., клюква — 15 г.).

2-й день. Винегрет (картофель — 40 г, капуста — 30 г, морковь — 25 г, свекла — 40 г, лук — 30 г, масло растительное — 5 г), говядина отварная с картофелем (мука пшеничная — 5 г, картофель — 260 г, говядина — 164 г, молоко — 100 г, масло животное — 20 г), омлет запеченный с капустой (капуста — 100 г, яйцо — 1,5 шт., молоко — 50 г, масло животное — 10 г).

3-й день. Салат овощной (мука — 10 г, картофель — 80 г, морковь — 20 г, свекла — 45 г, лук — 18 г, сметана — 15 г), мясо тушеное с гарниром (мука — 10 г, капуста — 240 г, лук — 27 г, томат-пюре — 15 г, масло животное — 20 г, говядина — 169 г), сырники со сметаной (мука — 10 г, сахар — 5 г, масло животное — 5 г, сметана — 15 г, творог — 70 г, яйцо — $\frac{1}{4}$ шт.).

4-й день. Салат капустный (капуста — 264 г, сахар — 3 г, масло растительное — 11 г, клюква — 7,5 г), запеченная рыба с картофелем (мука — 4 г, картофель — 260 г, лук — 36 г, масло растительное — 10 г, масло животное — 5 г, рыба — 120 г, молоко — 50 г), яйцо всмятку — 1 шт.

5-й день. Свекла маринованная с зеленым горошком (зеленый горошек — 50 г, свекла — 95 г, сахар — 3 г, масло растительное — 5 г), печень по-строгановски (мука — 5 г,

картофель — 260 г, лук — 15 г, томат-пюре — 10 г, масло животное — 15 г, сметана — 10 г, печень — 81 г), творог с молоком (сахар — 10 г, творог — 80 г, молоко — 135 г).
6-й день. Винегрет (картофель — 60 г, капуста — 30 г, морковь — 25 г, свекла — 40 г, томат-пюре — 30 г, сметана — 10 г), тефтели с вермишелью (мука — 13 г, вермишель — 70 г, лук — 29 г, томат-пюре — 17 г, масло животное — 15 г, говядина — 97 г, молоко — 25 г), яичная каша с сыром (масло животное — 5 г, сыр — 60 г, яйцо — 1,5 шт., молоко — 60 г).
Ежедневно: фрукты — 130 г, кефир — 200 г, хлеб ржаной — 100 г, чай.

ПРИМЕРНОЕ ШЕСТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПО РАЦИОНУ II

1-й день. Салат овощной (картофель — 110 г, морковь — 25 г, масло растительное — 10 г, лук — 25 г, огурцы — 63 г), говядина тушеная с макаронами (мука пшеничная — 5 г, макароны — 50 г, морковь — 10 г, лук — 7 г, томат-пюре — 5 г, масло животное — 15 г, говядина — 169 г).

2-й день. Салат из капусты (капуста — 229 г, лук — 24 г, сахар — 10 г, масло растительное — 10 г), антрекот с яйцом и рисом (рис — 50 г, масло животное — 10 г, яйцо — 1 шт., говядина — 161 г).

3-й день. Винегрет (картофель — 55 г, капуста — 86 г, морковь — 25 г, свекла — 38 г, лук — 37 г, сахар — 5 г, масло животное — 15 г, говядина — 151 г).

4-й день. Рыба в маринаде (мука пшеничная — 5 г, морковь — 63 г, лук — 38 г, томат-пюре — 5 г, сахар — 3 г, масло растительное — 15 г, рыба — 156 г), печень с вермишелью (мука пшеничная — 8 г, вермишель — 50 г, лук — 60 г, масло животное — 15 г, печень — 133 г).

5-й день. Картофель тушеный с овощами (картофель — 307 г, морковь — 13 г, лук — 12 г, масло животное — 15 г), мясо с макаронами (макароны — 50 г, лук — 29 г, масло

растительное — 15 г, яйцо — $\frac{1}{4}$ шт., говядина — 161 г.).
6-й день. Рагу овощное (картофель — 110 г, капуста — 38 г, морковь — 63 г, лук — 36 г, масло растительное — 10 г, горошек — 53 г), блинчики с мясом (мука пшеничная — 75 г, сахар — 5 г, масло растительное — 5 г, масло животное — 15 г, яйцо — $\frac{1}{3}$ шт., говядина — 164 г).
Ежедневно: хлеб ржаной — 100 г, хлеб пшеничный — 100 г, сыр — 25 г, кефир с сахаром — 200/15 г, чай.

ПРИМЕРНОЕ ШЕСТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПО РАЦИОНУ III

1-й день. Отварная говядина с макаронами (мука пшеничная — 5 г, макароны — 60 г, лук — 8 г, морковь — 14 г, сахар — 2,5 г, масло животное — 15 г, говядина — 164 г).
2-й день. Печень с гречневой кашей (мука пшеничная — 6 г, греча — 46 г, масло животное — 15 г, печень — 133 г).
3-й день. Тефтели с рисом (мука пшеничная — 12 г, рис — 60 г, лук — 40 г, томат-пюре — 5 г, морковь — 10 г, сахар — 2,5 г, масло животное — 15 г, говядина — 154 г).
4-й день. Мясо жареное с горошком (горошек — 200 г, масло животное — 15 г, говядина — 155 г).
5-й день. Поджарка с пшенной кашей (пшено — 60 г, лук — 36 г, томат-пюре — 5 г, масло животное — 15 г, говядина — 161 г).
6-й день. Котлеты с гречневой кашей (греча — 46 г, масло животное — 15 г, говядина — 100 г).
Ежедневно: хлеб ржаной — 100 г, хлеб пшеничный — 100 г, масло животное — 10 г, консервы — 53 г, чай с сахаром — 2 стакана, печенье — 50 г.

ПРИМЕРНОЕ ШЕСТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПО РАЦИОНУ IV

1-й день. Творог со сметаной (сахар — 7,5 г, сметана — 15 г, творог — 101 г), мясо тушеное с гречневой кашей

(греча — 46 г, морковь — 5 г, лук — 5 г, томат-пюре — 12 г, масло растительное — 5 г, масло животное — 5 г, говядина — 112 г, мука пшеничная — 4 г).

2-й день. Вареники с творогом (мука пшеничная — 50 г, сахар — 12 г, масло животное — 5 г, сметана — 30 г, творог — 96 г, яйцо — $\frac{1}{3}$ шт.), картофельная запеканка с отварным мясом (картофель — 300 г, лук — 21 г, масло растительное — 15 г, говядина — 161 г).

3-й день. Пудинг из творога запеченный (крупа манная — 10 г, сахар — 15 г, масло растительное — 10 г, творог — 91 г, яйцо — $\frac{1}{2}$ шт.), мясо отварное с овощами (картофель — 200 г, морковь — 3 г, свекла — 3 г, масло животное — 5 г, сметана — 30 г, говядина — 164 г).

4-й день. Запеканка из творога (крупа манная — 10 г, сахар — 10 г, масло растительное — 5 г, сметана — 30 г, творог — 142 г, яйцо — $\frac{1}{5}$ шт.), рыба отварная или запеченная с картофелем (картофель — 200 г, масло растительное — 8 г, масло животное — 5 г, рыба — 151 г).

5-й день. Творог со сметаной (сахар — 7,5 г, сметана — 15 г, творог — 101 г), рулет с макаронами запеченными (макароны — 30 г, масло растительное — 3 г, яйцо — $\frac{1}{8}$ шт., говядина — 154 г).

6-й день. Сырники (мука пшеничная — 23 г, сахар — 25 г, сметана — 15 г, творог — 142 г), рыба жареная с картофелем (картофель — 200 г, масло растительное — 5 г, масло животное — 5 г, рыба — 154 г).

Ежедневно: хлеб ржаной — 100 г, хлеб пшеничный — 100 г, масло животное — 10 г, чай (сахар — 15 г, чай — 0,5 г), кефир — 200 г.

ПРИМЕРНОЕ ШЕСТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПО РАЦИОНУ V

1-й день. Салат летний с яйцом (картофель — 110 г, морковь — 25 г, лук — 25 г, масло растительное — 15 г, яйцо — 1 шт., огурцы — 63 г), ромштекс с гречневой кашей

(греча — 47 г, масло животное — 15 г, яйцо — $\frac{1}{4}$ шт., говядина — 157 г).

2-й день. Пудинг из творога (сахар — 20 г, масло животное — 10 г, сметана — 20 г, творог — 101 г, яйцо — $\frac{3}{4}$ шт.), гуляш с жареным картофелем (картофель — 300 г, лук — 25 г, томат-пюре — 5 г, масло растительное — 15 г, масло животное — 7 г, говядина — 161 г, мука пшеничная — 5 г).

3-й день. Салат из капусты (капуста — 175 г, лук — 25 г, сахар — 20 г, масло растительное — 15 г), бифштекс с яйцом и рисом (рис — 35 г, масло животное — 10 г, яйцо — 1 шт., говядина — 161 г).

4-й день. Творог со сметаной (сахар — 20 г, сметана — 25 г, творог — 101 г), яйцо вареное — 1 шт., рыба жареная с жареным картофелем (мука пшеничная — 6 г, картофель — 200 г, томат-пюре — 5 г, масло растительное — 15 г, масло животное — 15 г, рыба — 216 г).

5-й день. Винегрет (капуста — 86 г, морковь — 25 г, свекла — 38 г, лук — 37 г, масло растительное — 15 г), рулет с яйцом и картофелем (картофель — 150 г, масло животное — 15 г, яйцо — 1 шт., говядина — 154 г).

6-й день. Омлет с луком (лук — 15 г, масло животное — 10 г, яйцо — 1 шт.), печень с луком и макаронами (мука — 8 г, макароны — 40 г, лук — 60 г, масло растительное — 15 г, масло животное — 15 г, печень — 133 г).

Ежедневно: хлеб ржаной — 100 г, хлеб пшеничный — 100 г, кефир с сахаром — 200/15 г, чай.

П Р И Л О Ж Е Н И Я

Нормы взаимозаменяемости продуктов при приготовлении завтраков лечебно-профилактического питания

Наименование заменяемых продуктов	Вес, кг (брутто)	Наименование заменяющих продуктов	Эквивалентный вес, кг (брутто)
Мясо (говядина)	1	Свинина обрезная	1
Мясо (говядина)	1	Баранина нежирная	1
Мясо (говядина)	1	Рыба свежая	1,5
Мясо (говядина)	1	Рыбное филе	0,75
Яйцо (без скорлупы)	1	Меланж	1
Яйцо (без скорлупы)	1	Яичный порошок	0,278
Молоко цельное	1	Молоко сгущенное пастеризованное без сахара	0,45
Молоко цельное	1	Молоко сухое цельное	0,13
Молоко цельное	1	Кефир	1
Молоко цельное	1	Ацидофилин	1
Молоко цельное	1	Простокваша	1
Творог свежий	1	Творог сухой	0,35
Творог свежий	1	Сыр (30% жирности)	0,5
Масло сливочное	1	Масло топленое	0,85
Масло растительное	1	Маргарин растительный	1
Сыр	1	Творог	2
Сметана	1	Масло сливочное	0,25
Бобовые	1	Крупа гречневая	1
Крупа разная (кроме гречневой)	1	Крупа разная, бобовые	1
Картофель свежий	1	Картофель сушеный	0,2

О к о н ч а н и е

Наименование заменяемых продуктов	Вес, кг (брутто)	Наименование заменяющих продуктов	Эквивалентный вес, кг (брутто)
Овощи свежие	1	Овощи сушеные	0,1
Фрукты, ягоды свежие	1	Фруктовые соки	1
Фрукты, ягоды свежие	1	Сухофрукты	0,25

Правила приема лечебно-

№ п. п.	Заболевание	Рекомендуемые минеральные воды	Состояние воды
1	Болезни желудка: а) при гастритах с повышенной секрецией	Березовская, боржоми, джермук, лужанская, плосковская, сваялава, славяновская, смирновская	С небольшим количеством газа или без газа
	б) при гастритах с пониженной секрецией	Арзни, аршан, „Белая горка“, дарасун, эссенуки № 4, кемери, миргородская, минская, нарзан	С газом или без газа
	в) язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки	„Белая горка“, березовская, боржоми, буковинская, беркут, джермук, эссенуки № 4, лужанская, плосковская, сваялава, скури, славяновская, смирновская	Состояние
2	Болезни кишечника (колиты)	Арзни, аршан, „Белая горка“, березовская, боржоми, беркут, джермук, дилижан, драговская, гоголевская, эссенуки № 4, кемери, крымская, куяльник, лужанская, машук № 19, миргородская, плосковская, рычал-су, саирме, сваялава, скури, славяновская, смирновская	Без газа
3	Болезни печени и желчных путей (гепатиты, холециститы)	Арзни, аршан, березовская, боржоми, буковинская, джермук, дилижан, драговская, эссенуки № 4, ласточка, лужанская, машук № 19, миргородская, плосковская, рычал-су, саирме, сваялава, скури, славяновская, смирновская	С небольшим количеством газа

столовых минеральных вод *

Температура воды °С	Время приема	Разовая доля воды, мл, способ применения	Количество приемов (раз) в сутки
35—40	За 1—1,5 ч. до еды. Иногда при наличии изжоги, отрыжки — после еды	200—300 мл. Пить воду следует большими глотками. После еды при отрыжке, изжоге дополнительно 2—3 раза по 50 мл.	3 раза: перед завтраком, обедом и ужином
18—20	За 10—15 мин. до еды или во время еды	200—300 мл. Воду пить медленно, не торопясь, небольшими глотками, в течение 2—5 мин.	.
воды, температура, время и способ приема зависят от кислотности желудочного сока			То же
		200—300 мл	
40—45	Время приема зависит от кислотности желудочного сока	В начале лечения 75—100 мл и постепенно доводят до 150—200 мл; способ применения воды зависит от кислотности желудочного сока	3 раза: утром натощак, перед обедом и ужином
40—45	То же	200—300 мл. По спецпоказаниям разовая доза может быть доведена до 400 мл. В таком случае воду следует выпивать не сразу, а в 2—3 приема в течение 30—60 мин.	То же

№ п. п.	Заболевание	Рекомендуемые минеральные воды	Состояние воды
4	Желчнокаменная болезнь	Боржоми, джермук, эссендуки № 4, ласточка, лужанская, плосковская, сваялава, славяновская, смирновская	С небольшим количеством газа
5	Болезни обмена: а) ожирение	Арзни, аршан, боржоми, дара-сун, джермук, дилижан, дра-говская, эссендуки № 4, крымская, куяльник, ласточка, лужанская, плосковская, машук № 19, рычал-су, скур-ри	Состояние нения за дочного
	б) сахарный диабет	Березовская, боржоми, джер-мук, дзау-суар, дилижан, драговская, эссендуки № 4, крымская, куяльник, ласточка, машук № 19, плосков-ская, рычал-су, саирме	
6	Болезни почек и моче-вых путей (пие-лит, цистит)	Аршан, березовская, джермук, эссендуки № 4, 20, кишинев-ская, лужанская, машук № 19, московская, нарзан, рычал-су, сваялава, славянов-ская, смирновская	Без газа или с газом

• Курс питьевого лечения должен составлять не более месяца; после

Окончание приложения I

температура ды °C	Время приема	Разовая доза воды, мл, способ применения	Количество приемов (раз) в сутки
—45	То же	То же	То же
—20	Время приема за- висит от кислот- ности желудоч- ного сока	200—300 мл	3 раза
—20		200—300 мл	2 раза
—40		200—300 мл. Кроме обычных 3 приемов перед едой, воду пьют 3 раза — через 2,5—3 ч. после еды.	

Через 2—3 месяца курс лечения может быть повторен.

ЛИТЕРАТУРА

- Абатуров П. В. и др. Кулинария. — М.: Госторгиздат, 1955.
- Ванханен В. Д., Лавриненко Ю. И. Диетическое питание рабочих. — Киев: Здоровья, 1978.
- Василаки А. Ф., Килиенко З. В. Краткий справочник по диетическому питанию. — Кишинев: Картя Молдовеняскэ, 1980.
- Вехов В. Н. и др. Культурные растения СССР. — М.: Мысль, 1978.
- Воробьев В. И. Организация диетотерапии в лечебно-профилактических учреждениях. — М.: Медицина, 1983.
- Галькович Р. С., Сабиров А. М. Блюда из курицы. — Пермь: Кн. изд-во, 1986.
- Ганецкий И. Д. Диетические блюда. — М.: Экономика, 1965.
- Гришин П. Д., Ковалев Н. И. Технология приготовления пищи. — М.: Экономика, 1972.
- Губергриц А. Я., Линеvский Ю. В. Лечебное питание. — Киев: Вища школа, 1977.
- Губергриц А. Я., Циммерман Я. С. Лечебное питание при внутренних болезнях. — Киев: Здоровья, 1966.
- Добрынина В. И. Биологическая химия. — М.: Медицина, 1976.
- Дунаевский Г. А. Организация диетического питания на промышленных предприятиях. — М.: Медицина, 1980.
- Жангабылов А. К. и др. Рецептура блюд диетического питания. — Алма-Ата: Казахстан, 1988.
- Збарский Б. И. Биологическая химия. — М.: Медицина, 1972.
- Карпышева В. С., Татарникова Г. А. Руководство по диетотерапии. — М.: Медицина, 1974.
- Ковалев Н. И., Сальникова Л. К. Технология приготовления пищи. — М.: Экономика, 1978.
- Комарова А. Т. Ягоды на любой вкус. — Пермь: Кн. изд-во, 1987.
- Кошеев А. К. Дикорастущие в нашем питании. — М.: Пищевая промышленность, 1980.
- Кошеев А. К. Путешествие в мир полезных растений. — Пермь: Кн. изд-во, 1983.
- Кошеев А. К. Русский квас и другие напитки. — Пермь: Кн. изд-во, 1988.
- Кошеев А. К. Щедрые дары природы. — Пермь: Кн. изд-во, 1979.
- Кошеев А. К., Лившиц О. Д., Добросердова И. И. Люминесцентный анализ пищевых продуктов. — Пермь: Кн. изд-во, 1974.

Кузьмина К. А. Лечение пчелиным медом и ядом. — Саратов: Кн. изд-во, 1973.

Лечебное питание / Под ред. И. С. Савошенко. — М.: Медицина, 1971.

Маршак М. С. Диетическое питание. — М.: Медицина, 1967.

Маршак М. С. Приготовление диетических блюд в домашних условиях. — М.: Пищевая промышленность, 1974.

Меньшиков Ф. К. Диетотерапия. — М.: Медицина, 1972.

Певзнер М. И. Основы лечебного питания. — М.: Медгиз, 1958.

Петровский К. С. Гигиена питания. — М.: Медицина, 1975.

Петровский К. С., Ванханен В. Д. Гигиена питания. — М.: Медицина, 1982.

Покровский А. А. Роль биохимии в развитии науки о питании. — М.: Наука, 1974.

Рубенчик Б. Л. Питание, канцерогены и рак. — Киев: Наукова думка, 1979.

Сивохина И. К., Василяки А. Ф. Лечебное питание при заболеваниях органов пищеварения. — Кишинев: Штиинца, 1982.

Субботин С. С. Все из картофеля. — Пермь: Кн. изд-во, 1984.

Субботин С. С. Пермская кухня. — Пермь: Кн. изд-во, 1980.

Соловых З. Х., Ежова Е. В. 300 блюд из капусты. — Пермь: Кн. изд-во, 1982.

Справочник по детской диететике / Под ред. И. М. Воронова, А. В. Мазурина. — Л.: Медицина, 1980.

Справочник по диетологии / Под ред. А. А. Покровского, М. А. Самсонова. — М.: Медицина, 1981.

Смолянский Б. Л. Руководство по лечебному питанию для диетсестер. — Л.: Медицина, 1977.

Смолянский Б. Л., Абрамов Ж. И. Справочник по лечебному питанию для диетсестер и поваров. — Л.: Медицина, 1984.

Соколов С. Я., Замотаев И. П. Справочник по лекарственным растениям (фитотерапия). — М.: Медицина, 1984.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. — М.: Экономика, 1983.

Турова А. Д. Лекарственные растения СССР и их применение. — М.: Медицина, 1974.

Химический состав пищевых продуктов / Под ред. А. А. Покровского. — М.: Пищевая промышленность, 1977.

Химический состав пищевых продуктов / Под ред. М. Ф. Нестерина, И. М. Скурихина. — М.: Пищевая промышленность, 1979.

Химический состав пищевых продуктов / Под ред. И. М. Скурихина, В. А. Шатерникова. — М.: Пищевая промышленность, 1984.

СОДЕРЖАНИЕ

От автора	3
Рациональное питание	6
Канцерогены	19
Лечебное питание при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Первые диеты	30
Лечебное питание при хроническом гастрите	45
Лечебное питание при запорах	52
Лечебное питание при заболеваниях кишечника	61
Лечебное питание при острой бактериальной дизентерии	78
Лечебное питание для больных с острым гастроэнтероколитом (при пищевой токсикоинфекции)	80
Лечебное питание при заболеваниях печени и желчевыводящих путей. Пятые диеты	82
Лечебное применение обогащенной жирами диеты 5 при хронических заболеваниях печени и желчного пузыря	97
Лечебное применение обогащенной жирами диеты 5 при вирусном гепатите легкой и среднетяжелой форм	102
Лечебное питание при остром панкреатите	105
Лечебное питание при хроническом панкреатите. Диета 5П	110
Лечебное питание при подагре, мочекаменной болезни, оксалатурии. Диета 6	118
Лечебное питание при болезнях почек. Седьмые диеты	123
Лечебное питание при ожирении. Восьмые диеты	136
Лечебное применение высокожировой диеты при ожирении	146
Лечебное питание при сахарном диабете. Диета 9	150
Лечебное питание при недостаточности кровообращения. Десятые диеты	157
Лечебное питание при гипертонической болезни	168
Лечебное питание при ревматизме	175
Диета Кареля	181
Лечебное питание при атеросклерозе. Диета 10с	184
Лечебное питание при туберкулезе. Диета 11	194
Лечебное питание при инфекционных заболеваниях. Диета 13	199
Лечебное питание при фосфатурии. Диета 14	205

Диета 15	210
Лечебное питание хирургических больных	212
Нулевые диеты	217
Зондовое питание. Зондовые диеты 1з, 2з	222
Диета 1х : : :	223
Лечебное питание больных, перенесших частичную резекцию желудка	228
Лечебное питание при анемии	234
Лечебное питание при лейкопении и агранулоцитозе	239
Пищевая аллергия	243
Разгрузочные дни (контрастные диеты)	251
Лечебно-профилактическое питание	258
Приложения	276
Л и т е р а т у р а	282

Научно-популярное издание

Игорь Иванович Зинец

**ЗДОРОВЬЕ И ПИТАНИЕ:
100 лечебных рационов**

**Редактор С. Осипова
Художник А. Филиппов
Художественный редактор С. Можаява
Технический редактор В. Чувашов
Корректор Л. Крамаренко**

ИБ № 2043

Сдано в набор 29.11.90. Подписано в печать 26.03.91. Формат 70×108^{1/32}. Бум. офс. кн.-журн. Гарнитура литературная. Печать высокая. Усл. печ. л. 12,60. Усл. кр.-отт. 12,77. Уч.-изд. л. 13,262. Тираж 50 000 экз. Заказ № 682. Цена 2 р.

Пермское книжное издательство. 614000, г. Пермь, ул. К. Маркса, 30. Книжная типография № 2 управления издательств, полиграфии и книжной торговли. 614001, г. Пермь, ул. Коммунистическая, 57.

Зинец И. И.

366 **Здоровье и питание: 100 лечебных рационов. —**
Пермь: Кн. изд-во, 1991. — 283 с.

ISBN 5-7625-0204-х

Книга содержит рационы диетических блюд, рекомендуемые при различных заболеваниях.

3 **4108020000—38**
М152(03)—91 **Без объявл.**

ББК 53.51