# Новые стандартные диеты лечебно-профилактических учреждений

(1) Основной вариант стандартной диеты
(вместо прежних диет номерной системы №№ 1, 2, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 13, 14, 15).

Белки ( в т.ч. животные): 85 - 90 (40 - 45) г.
Жиры общие ( в т.ч. растительные): 70 - 80 (25 - 30) г.
Углеводы общие (в т.ч. моно- и дисахариды): 300 - 330 (30 - 40) г.
Рафинированные углеводы исключаются из диеты больных диабетом.
Энергетическая ценность 2170 - 2400 килокалорий.

Показания к применению: хронический гастрит в стадии ремиссии (ремиссия - этап течения болезни, характеризующийся временнымослаблением или исчезновением ее проявлений); язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки в стадии ремиссии; хронические заболевания кишечника с преобладанием СРК с преимущественными запорами (так написано); острый холецистит и острый гепатит в стадии выздоровления; хронический гепатит с нерезко выраженными признаками функциональной недостаточности печени; хронический холецистит и желчнокаменная болезнь. А также: подагра, мочекислый диатез, нефролитиаз (мочекаменная болезнь), гиперурикемия (повышение в крови содержания мочевой кислоты), фосфатурия (повышенное выделение с мочой фосфатов); сахарный диабет II типа без сопутствующей избыточной массы тела или ожирения; заболевания сердечно- сосудистой системы с нерезким нарушением кровообращения, гипертоническая болезнь, ишемическая болезнь сердца, атеросклероз мозговых, периферических сосудов; острые инфекционные заболевания и лихорадочные состояния.

Общая характеристика, кулинарная обработка. Диета с физиологическим содержанием белков, жиров и углеводов, обогащенная витаминами, минеральными веществами, растительной клетчаткой (овощи, фрукты). Ограничивают азотистые экстрактивные вещества, соль (6 - 8 г/день), продукты, богатые эфирными маслами, исключаются острые приправы, шпинат, щавель, копчености.

Блюда приготовляют в отварном виде или на пару, запеченные. Температура горячих блюд - не более 60-65 градусов, холодных блюд - не ниже 15 градусов. Свободной жидкости 1,5 - 2 л. Прием пищи 4 - 6 раз в день.

(2) Вариант диеты с механическим и химическим щажением
(ранее - диеты номерной системы №№ 1б, 4б, 4в, 5п вариант I).

Белки ( в т.ч. животные): 85 - 90 (40 - 45) г.
Жиры общие ( в т.ч. растительные): 70 - 80 (25 - 30) г.
Углеводы общие (в т.ч. моно- и дисахариды): 300 - 350 (50 - 60) г.
Энергетическая ценность 2170 - 2480 ккал.

*Показания к применению:* язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки в стадии обострения и нестойкой ремиссии; острый гастрит; хронический гастрит с сохраненной и высокой кислотностью в стадии нерезкого обострения; гастроэзофагальная рефлюксная болезнь; нарушения функции жевательного аппарата; острый панкреатит, стадия затухающего обострения; выраженное обострение хронического панкреатита; период выздоровления после острых инфекций; после операций (не на внутренних органах).

Общая характеристика, кулинарная обработка. Диета с физиологическим содержанием белков, жиров и углеводов, обогащенная витаминами, минеральными веществами, с умеренным ограничением химических и механических раздражителей слизистой оболочки и рецепторного аппарата пищеварительного тракта. Исключают острые закуски, приправы, пряности; ограничивают соль (6 - 8 г/день).

Блюда приготовляют в отварном виде или на пару, протертые и не протертые. Температура пищи - от 15 до 60-65 градусов. Свободной жидкости 1,5 - 2 л. Прием пищи 5 - 6 раз в день.

(3) Вариант диеты с повышенным количеством белка - высокобелковая диета
(ранее - диеты номерной системы №№ 4э, 4аг, 5п вариант II, 7в, 7г, 9б, 10б, 11, R-I, R-II)

Белки ( в т.ч. животные): 110 - 120 (40 - 45) г.
Жиры общие ( в т.ч. растительные): 80 - 90 (30) г.
Углеводы общие (в т.ч. моно- и дисахариды): 250 - 350 (30 - 40) г.
Рафинированные углеводы (сахар) исключают из диеты больных диабетом и больных после резекции желудка с демпинг-синдромом.
Энергетическая ценность 2080 - 2690 ккал.

Общая характеристика, кулинарная обработка. Диета с повышенным содержанием белка, нормальным количеством жиров, сложных углеводов и ограничением легкоусвояемых углеводов (сахар, сласти). При назначении диеты больным сахарным диабетом и после резекции желудка с демпинг-синдромом рафинированные углеводы (сахар) исключаются. Ограничивают соль (6 -8 г/день), химические и механические раздражители желудка, желчевыводящих путей.

Блюда готовят в отварном, тушеном, запеченном, протертом и не протертом виде, на пару. Температура пищи - от 15 до 60-65 градусов. Свободной жидкости 1,5 - 2 л. Прием пищи 4 - 6 раз в день.

(4) Вариант диеты с пониженным количеством белка - низкобелковая диета
(ранее - диеты номерной системы №№ 7б, 7а).

Белки ( в т.ч. животные): 20 - 60 (15 - 30) г.
Жиры общие ( в т.ч. растительные): 80 - 90 (20 - 30) г.
Углеводы общие (в т.ч. моно- и дисахариды): 350 - 400 (50 - 100) г.
Энергетическая ценность 2120 - 2650 ккал.

Показания к применению: хронический гломерулонефрит с резко и умеренно выраженным нарушением азотовыделительной функции почек и выраженной и умеренно выраженной азотемией (почечной недостаточностью).

*Общая характеристика, кулинарная обработка.* Диета с ограничением белка до 0,8 г или 0,6 г или 0,3 г/кг идеальной массы тела (до 60, 40 или 20 г/день), с резким ограничением соли (1,5- 3 г/день) и жидкости (0,8 - 1 л). Исключают азотистые экстрактивные вещества, алкоголь, какао, шоколад, кофе, соленые закуски. В диету вводят блюда из саго, безбелковый хлеб, пюре, муссы из набухающего крахмала. Рацион обогащают витаминами и минеральными веществами.

Блюда готовят без соли, в отварном виде, на пару, не протертые. Свободной жидкости 0,8 - 1,0 л. Прием пищи 4 - 6 раз в день.

(5) Вариант диеты с пониженной калорийностью - низкокалорийная диета
(ранее диеты номерной системы №№ 8, 8а, 8о, 9а, 10с).

Белки ( в т.ч. животные): 70 - 80 (40) г.
Жиры общие ( в т.ч. растительные): 60 - 70 (25) г.
Углеводы общие (в т.ч. моно- и дисахариды): 130 - 150 (0) г.
Энергетическая ценность 1340 - 1550 ккал.

Показания к применению: Различные степени алиментарного (от переедания) ожирения при отсутствии выраженных осложнений со стороны органов пищеварения, кровообращения и других заболеваний, требующих специальных режимов питания. Сахарный диабет II типа с ожирением. Сердечно-сосудистые заболевания при наличии избыточного веса.

Общая характеристика, кулинарная обработка. Диета с умеренным ограничением энергетической ценности (до 1300 -1600 ккал/день) преимущественно за счет жиров и углеводов. Исключают простые сахара, ограничивают животные жиры и соль (3-5 г/день). Включают растительные жиры, пищевые волокна (сырые овощи, фрукты, пищевые отруби). Жидкость ограничивают до 0,8 - 1,5 л.

Пищу готовят в отварном виде или на пару, без соли. Прием пищи 4 - 6 раз в день.

Дополнительная информация

Наряду с основной стандартной диетой и ее вариантами, в лечебно-профилактических учреждениях в соответствии с их профилем используются специальные хирургические диеты, разгрузочные диеты и специальные рационы.

Рекомендацию ограничивать в основном варианте стандартной диеты азотистые экстрактивные вещества (АЭВ) я лично объяснить не могу. Возможная причина в том, что диета рекомендована на время пребывания в лечебно-профилактическом учреждении. АЭВ - значительный ряд важных органических соединений, в частности, это растворимые белки, набор аминокислот, креатин. АЭВ переходят, экстрагируются в воду при варке мяса с костями и без них. Фактически это наваристый бульон без жира (конечно, не из "кубиков", а холодное блюдо студень, горячее блюдо хаш и т.п.). Все АЭВ мяса, помимо обладания определенной пищевой ценностью, повышают аппетит, стимулируют желудочную секрецию во время еды, и, следовательно, только способствуют пищеварению. Известно, например, что навар из телячьих ножек быстрее покидает желудок, нежели вываренная говядина, а тощие сорта мяса перевариваются хуже других.