

«Қарағанды қаласының №2 көпбейінді ауруханасы»

КМК-дағы емдәмдік тамақтану ережелері

Стационарлық жағдайда (консервативті және хирургиялық) емделу кезінде келесі ережелерді сақтау қажет:

№ 9 емдәм үстелі – қант диабеті кезінде

Ұсынылатын және шектелетін өнімдер мен тағамдар

Нан және ұн өнімдері.

Ұсынылады: кара бидай наны, ақуызды-бидай, ақуызды-кебек наны, 2-сұрыпты бидай наны.

Шектеледі: майқоспалы және тәтті ұн өнімдері.

Ет және құс еті.

Ұсынылады: майлы емес сиыр еті, тауық еті (тартылған немесе кесек түрінде), сиыр етінен жасалған шұжық.

Шектеледі: шошқа еті, қаз, үйрек еті, майлы ветчина, консервілер.

Балық.

Ұсынылады: майлы емес балық түрлері (пісірілген, бұқтырылған немесе буда дайындалған).

Шектеледі: майлы балық түрлері, тұздалған балық, уылдырық.

Сүт өнімдері.

Ұсынылады: сүт, ұйыған сүт, кефир, майсыз немесе жартылай майлы сүзбе, тұзсыз және майсыз ірімшік, қаймақ (шектеулі мөлшерде).

Шектеледі: тәтті сүзбе ірімшіктері, кілегей.

Майлар.

Ұсынылады: сары май және өсімдік майлары.

Шектеледі: ет майы және аспаздық майлар.

Жармалар, макарон өнімдері және бұршақ тұқымдастар.

Ұсынылады: арпа, қарақұмық, інжу (перловка), тары, сұлы жармаларынан жасалған ботқалар, бұршақ (көмірсулар нормасын ескере отырып, шектеулі мөлшерде).

Шектеледі: манна жармасы, күріш, макарон өнімдері.

Көкөністер.

Ұсынылады: қырыққабат, салат жапырақтары, асқабақ, кәді, қияр, қызанақ, баклажан. Көмірсулар нормасын ескере отырып: картоп, сәбіз, қызылша, жасыл бұршақ.

Шектеледі: маринадталған және тұздалған көкөністер.

Сорпалар.

Ұсынылады: майлы емес әрі қою емес ет, балық, саңырауқұлақ сорпаларында дайындалған картоп қосылған сорпалар, көкөніс сорпалары, фрикаделькалары бар және рұқсат етілген жармалар қосылған сорпалар; борщ, щи, свекольник (қызылша сорпасы), окрошка (ет және көкөніс).

Шектеледі: майлы сорпалар, жарма және кеспе қосылған сүт сорпалары, бұршақ тұқымдастардан жасалған сорпалар.

Жеміс-жидектер, тәтті тағамдар мен тәттілер.

Ұсынылады: қышқылтым-тәтті жемістер мен жидектердің кез келген түрі. Компоттар, мусстар, желе, кәмпиттер (сорбит, ксилит, сахарин қосылған жаңғақ печеньеелері).

Шектеледі: жүзім, мейіз, құрма, інжір, банан, қант, бал, тосап, кәмпиттер, балмұздақ.

1. Тұздықтар мен дәмдеуіштер.

Ұсынылады: көкөніс қайнатпасында, майлы емес ет, балық және саңырауқұлақ сорпаларында дайындалған тұздықтар; ақжелкек (хрен), бұрыш, қыша (шектеулі мөлшерде).

Шектеледі: ащы, тұзды және майлы тұздықтар.

2. Сусындар.

Ұсынылады: шай, кофе, сүт қосылған қантсыз какао, итмұрын қайнатпасы, тәтті емес жас жемістер мен жидектердің шырындары, қызанақ шырыны.

Шектеледі: тәтті жеміс және жидек шырындары (жүзім және т.б.), тәтті квас, қант қосылған лимонадтар.

№ 10 емдәм үстелі – жүрек-қан тамырлары аурулары кезінде.

Мақсаты. Асқорыту және бүйрек мүшелерін бірқалыпты аялай отырып, жүрек-қан тамырлары жүйесінің қызметін жеңілдету; диурезді (зәр шығаруды) арттыру және аралық алмасуды жеңілдету.

Жалпы сипаттамасы. Натрий хлоридін (тұзды) және сұйықтықты, өсімдік жасұнығын және холестеринге бай, ішекте метеоризмді (кебуді) тудыратын өнімдерді айтарлықтай шектеу; жүрек-қан тамырлары мен жүйке жүйесін қоздыратын, бауыр мен бүйректі тітіркендіретін заттарды (экстрактивті және т.б.) шектеу; рационды калий, кальций тұздарымен, липотропты заттармен (лецитин, метионин) байыту; ағзаны дәрумендердің жеткілікті мөлшерімен қамтамасыз ету.

Энергетикалық құндылығы – 9839-10886 кДж (2350-2600 ккал).

Химиялық құрамы: ақуыздар – 80-90 г (60% жануар текті), майлар – 70 г (30% өсімдік текті), көмірсулар – 350-400 г, натрий хлориді – 5-7 г (оның ішінде 3-5 грамы жекелеген тағамдарды дәміне қарай тұздау үшін науқасқа беріледі; қалған мөлшері табиғи өнімдердің құрамында болады); еркін сұйықтық – 1,2 л.

Аспаздық өңделуі. Бірқалыпты механикалық аялау әдісімен; барлық тағамдар тұзсыз дайындалады.

Тамақтану режимі. Тамақ күніне 5 рет қабылданады.

Ұсынылатын және шектелетін өнімдер мен тағамдар

1. Нан және ұн өнімдері.

Ұсынылады: қара бидай және бидай наны (кеше піскен), майқоспасыз печенье және бисквит.

2. Күніне орта есеппен 300 г.

Шектеледі: жаңа піскен нан, майқоспалы және қабатталған қамыр, құймақ.

2. Ет және құс еті.

Ұсынылады: майлы емес түрлері (сиыр еті, бұзау еті, майсыз шошқа еті, тауық, күркетауық, қоян еті) пісірілген күйінде, кейіннен пісіру немесе қуыру арқылы, кесек немесе тартылған түрінде.

Шектеледі: еттің майлы түрлері, үйрек, қаз, шұжық өнімдері, ысталған өнімдер, консервілер.

3. Балық.

Ұсынылады: майлы емес балық түрлері пісірілген немесе буда дайындалған күйінде, тартылған немесе кесек түрінде.

Шектеледі: майлы түрлері (бекіре, ақбалық, кета және т.б.), ысталған, тұздалған балық, балық уылдырығы, консервілер.

4. Жұмыртқа.

Аспаздық өңдеуіне шектеу қойылмайды, күніне біреу.

5. Сүт өнімдері.

Ұсынылады: толық сүт (егер метеоризм тудырмаса), кілегей, сүт қышқылды сусындар, қаймақ, сүзбе, тұзы аз ірімшік.

Шектеледі: тұзды ірімшіктер.

6. Майлар.

Ұсынылады: тұзсыз сары май және өсімдік майлары.

Шектеледі: ет майы және аспаздық майлар.

7. Жармалар, макарон өнімдері және бұршақ тұқымдастар.

Ұсынылады: суға немесе сүтке пісірілген кез келген жармалар мен макарон өнімдері (ботқалар, пудингтер, котлеттер және т.б.).

Шектеледі: бұршақ тұқымдастар (асбұршақ, үрмебұршақ).

8. Көкөністер.

Ұсынылады: картоп, қызылша, сәбіз, ақ қырыққабат және гүлді қырыққабат (пісірілген және бұқтырылған күйінде). Қияр, қызанақ, сәбіз, салат жапырақтары, жасыл пияз, аскөк, ақжелкен (шикі күйінде).

Шектеледі: ашытылған, тұздалған, маринадталған көкөністер, шомыр (редька), редис, шпинат, қымыздық (щавель), саңырауқұлақтар.

9. Сорпалар.

Ұсынылады: картоп, көкөніс, жарма қосылған вегетариандық сорпалар, сүт және жеміс сорпалары.

Шектеледі: ет, балық және саңырауқұлақ сорпалары; бұршақ қосылған сорпалар.

10. Жеміс-жидектер, тәтті тағамдар мен тәттілер.

Ұсынылады: жұмсақ жидектер мен жемістер (шикі күйінде), компоттар, кисельдер, желе, мусстар, самбуктер, сүт кремдері, тосап, бал, шоколадсыз кәмпіттер, зефир, пастила.

Шектеледі: қатты жасұнықты жемістер, ірі дәнді жидектер, шоколад, торттар (пирожное).

11. Тұздықтар мен дәмдеуіштер.

Ұсынылады: көкөніс қайнатпасында дайындалған тұздықтар, қаймақ, сүт, қызанақ тұздықтары; жеміс тұздықтары (подливка); ванилин, даршын (корица), қалампыр (гвоздика).

Шектеледі: ет, балық және саңырауқұлақ сорпасында дайындалған тұздықтар, бұрыш, ақжелкек (хрен), қыша.

12. Сусындар.

Ұсынылады: қою емес шай, кофе суррогаты (алмастырғышы), көкөніс және жеміс шырындары (жүзім шырыны – шектеулі мөлшерде), итмұрын қайнатпасы.

Шектеледі: қою шай, табиғи кофе, какао, газдалған сусындар.