

# ***Правила по лечебному питанию в КГП «Многопрофильная больница №2 г. Караганды»***

При нахождении на стационарном лечении (консервативном и хирургическом) в условиях стационара необходимо соблюдать следующие правила

## **Диета стол № 9 – при сахарном диабете**

### **Рекомендуемые и исключаемые продукты и блюда**

#### **Хлеб и мучные изделия.**

***Рекомендуются:*** ржаной, белково-пшеничный, белково-отрубный, пшеничный 2-го сорта.

***Исключаются:*** сдобные и сладкие мучные изделия.

#### **Мясо и птица.**

***Рекомендуются:*** нежирные говядина, куры рубленные и куском, говяжья колбаса.

***Исключаются:*** свинина, гусь, утка, жирная ветчина, консервы.

#### **Рыба.**

***Рекомендуются:*** нежирная в отварном, запеченном и приготовленная на пару; ***Исключаются:*** жирные виды, соленая, икра.

#### **Молочные продукты.**

***Рекомендуются:*** молоко, простокваша, кефир, творог нежирный или полужирный, сыр несоленый и нежирный, сметана ограниченно.

***Исключаются:*** сладкие творожные сырки, сливки.

#### **Жиры.**

***Рекомендуются:*** сливочное и растительные масла.

***Исключаются:*** мясные и кулинарные жиры.

#### **Крупы, макаронные изделия и бобовые.**

***Рекомендуются:*** каши из ячневой, гречневой, перловой, пшенной, овсяной круп, горох, ограниченно с учетом нормы углеводов.

***Исключаются:*** манная крупа, рис, макаронные изделия.

### **Овощи.**

**Рекомендуются:** капуста, салат, тыква, кабачки, огурцы, помидоры, баклажаны. С учетом нормы углеводов картофель, морковь, свекла, зеленый горошек.

**Исключаются:** маринованные и соленые.

### **Супы.**

**Рекомендуются:** на некрепком нежирном мясном, рыбном, грибном бульоне, с картофелем, овощами, фрикадельками, разрешенными крупами; борщ, щи, свекольник, окрошка (мясная и овощная).

**Исключаются:** жирные бульоны, молочный с крупами и лапшой, из бобовых.

### **Плоды, сладкие блюда и сладости.**

**Рекомендуются:** кисло-сладкие фрукты и ягоды в любом виде. Компоты, муссы, желе, конфеты, (ореховое печенье на сорбите, ксилите, сахарине).

**Исключаются:** виноград, изюм, финики, инжир, бананы, сахар, мед, варенье, конфеты, мороженое.

#### **1. Соусы и пряности.**

**Рекомендуются:** соусы на овощном отваре, слабых и нежирных мясных, рыбных и грибных бульонах, хрен, перец, горчица (ограниченно).

**Исключаются:** острые, соленые и жирные соусы.

#### **2. Напитки.**

**Рекомендуются:** чай, кофе, какао с молоком без сахара, отвар шиповника, соки несладких свежих фруктов и ягод, томатный сок.

**Исключаются:** сладкие фруктовые и ягодные соки (виноградный и другие), сладкий квас, лимонады на сахаре.

## ***Диета стол № 10 – при сердечно-сосудистых заболеваниях.***

**Целевое назначение.** *Облегчение деятельности сердечно-сосудистой системы при одновременном умеренном щажении органов пищеварения и почек; увеличение диуреза и разгрузка межтучного обмена.*

**Общая характеристика.** *Значительное ограничение натрия хлорида и жидкости, растительной клетчатки и продуктов, богатых холестерином, способствующих метеоризму в кишках; веществ, возбуждающих сердечнососудистую и нервную системы, раздражающих печень и почки (экстрактивные и др.); обогащение рациона солями калия, кальция, липотропными веществами (лецитин, метионин); обеспечение достаточного поступления в организм витаминов.*

*Энергетическая ценность - 9839-10886 кДж (2350-2600 ккал).*

*Химический состав: белков - 80-90 г (60 % животные), жиров - 70 г (30 % растительные), углеводов - 350-400 г, натрия хлорида - 5-7 г (из них 3-5 выдают больному для подсаливания отдельных блюд по вкусу; остальное количество содержится в натуральных продуктах); свободной жидкости - 1,2 л.*

**Кулинарная обработка.** *с умеренным механическим щажением; все блюда готовятся без соли.*

**Режим питания.** *Пища принимается 5 раз в день.*

### **Рекомендуемые и исключаемые продукты и блюда**

#### **1. Хлеб и мучные изделия.**

*Рекомендуются: ржаной и пшеничный вчерашней выпечки, несдобные печенья и бисквит. в среднем 300 гр в день .*

*Исключаются: свежий хлеб, сдобное и слоеное тесто, блины.*

#### **2. Мясо и птица.**

*Рекомендуются: нежирные сорта (говядина, телятина, мясная свинина, курица, индейка, кролик) в вареном виде с последующим запеканием или обжариванием, куском или рубленые.*

*Исключаются: жирные сорта, утка, гусь, колбасные изделия, копчености, консервы.*

#### **3. Рыба.**

*Рекомендуются: нежирная в вареном виде или приготовленная на пару, рубленая или куском.*

*Исключаются: жирные виды (осетрина, белуга, кета и др.), копченая, соленая, рыбья икра, консервы.*

#### **4. Яйца.** *одно в день без ограничений кулинарной обработки.*

**5. Молочные продукты.**

*Рекомендуются:* Рекомендуются: цельное молоко (если не вызывает метеоризма), сливки, молочнокислые напитки, сметана, творог, малосоленый сыр.

*Исключаются:* соленые сыры.

**6. Жиры.**

*Рекомендуются:* несоленое сливочное и растительные масла.

*Исключаются:* мясные и кулинарные жиры.

**7. Крупы, макаронные изделия и бобовые.**

*Рекомендуются:* любые крупы и макаронные изделия, приготовленные на воде или молоке (каши, пудинги, котлеты и т.д.).

*Исключаются:* бобовые (горох, фасоль).

**8. Овощи.**

*Рекомендуются:* картофель, свекла, морковь, белокочанная и цветная капуста в отварном и запеченном виде. Огурцы, помидоры, морковь, листья салата, зеленый лук, укроп, петрушка в сыром виде.

*Исключаются:* квашеные, соленые, маринованные, редька, редис, шпинат, щавель, грибы.

**9. Супы.**

*Рекомендуются:* : вегетарианские с картофелем, овощами, крупами, молочные, фруктовые.

*Исключаются:* мясные, рыбные и грибные бульоны; с бобовыми.

**10. Плоды, сладкие блюда и сладости.**

*Рекомендуются:* мягкие ягоды и фрукты в сыром виде, компоты, кисели, желе, муссы, самбуки, молочные кремы, варенье, мед, не шоколадные конфеты, зефир, пастила.

*Исключаются:* плоды с грубой клетчаткой, ягоды с грубыми зернами, шоколад, пирожные.

**11. Соусы и пряности.**

*Рекомендуются:* на овощном отваре, сметанный, молочный, томатный соусы: фруктовые подливки; ванилин, корица, гвоздика.

*Исключаются:* на мясном, рыбном и грибном отварах, перец, хрен, горчица.

**12. Напитки.**

*Рекомендуются:* некрепкий чай, кофе-суррогат, овощные и фруктовые соки (виноградный - ограниченно), отвар шиповника .

*Исключаются:* крепкий чай, натуральный кофе, какао, газированные напитки.