



AZIMUT
Отель • Прометей Небуг

Уважаемые Гости!

Если, помимо отдыха, вы проходите лечение в медицинском центре нашего отеля, и вашим лечащим врачом вам рекомендована диета –

ПОЖАЛУЙСТА, ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНФОРМАЦИЕЙ О СТАНДАРТНЫХ ДИЕТАХ:

Что такое диета?

До наступления 21 века в комплексном лечении заболеваний пациентов, находящихся в стационарах и санаториях, широко применялась система Лечебных столов (диет) № 1-15 по Певзнеру – система диет, созданная профессором М. И. Певзнером, одним из основоположников диетологии и гастроэнтерологии в СССР. Столы также носили рекомендательный характер пациентам при нахождении вне лечебных учреждений. Система диет по Певзнеру включала в себя 15 лечебных столов, соответствующих определенным группам заболеваний.

В современной санаторно-курортной практике применявшиеся ранее диеты номерной системы (диеты N 1-15) объединяются или включаются в систему стандартных диет, которые назначаются при различных заболеваниях в зависимости от стадии и степени тяжести или осложнений со стороны органов или систем. Новая система стандартных диет отличается от ранее используемой системы диет по содержанию основных пищевых веществ, энергетической ценности пищи, технологии приготовления пищи, среднесуточному набору продуктов.

Номерные диеты (N 1-15)	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 9, 10, 13, 14, 15	1в, 4в, 4в, 5п (I вариант)	4э, 4аг, 5п (II вариант)	7в, 7а	8, 8а, 8о, 9а, 10с
Стандартные диеты	Основная диета	Основная щадящая диета	Высокобелковая диета	Низкобелковая диета	Низкокалорийная диета
Энергетическая ценность, ккал	2170 - 2400	2170 - 2480	2080 - 2690	2120 - 2650	1340 - 1550
Белки, г	85 - 90	85 - 90	110 - 120	20 - 60	70 - 80
Белки, %	15%	15%	18-21%	4-9%	21%
Жиры, г	70 - 80	70 - 80	80 - 90	80 - 90	60 - 70
Жиры, %	30%	30%	30-35%	31-33%	40%
Углеводы, г	300 - 330	300 - 350	250 - 350	350 - 400	130 - 150
Углеводы, %	55%	55%	48-52%	60-63%	39%

Как узнать, какая диета мне рекомендована?

- ваш лечащий врач выдал вам лист назначений, в котором, помимо процедур, есть запись «Рекомендована диета ...».

- если такой записи нет, вы можете не ограничивать ваши кулинарные пристрастия ☺

Зачем нужна диета?

Диета – это составная часть комплексной терапии. Это и режим питания, и метод лечения, при котором многое зависит от Вас. Предпочтение в этом режиме отдается употреблению продуктов, помогающих организму в оздоровлении. Продукты, которые организму могут нанести вред, ограничивают. Однако врач не в состоянии регламентировать абсолютно все, вплоть до мельчайших деталей. Врач не будет стоять рядом с вами у шведского стола и не остановит вашу руку, когда вы боретесь с искушением нарушить рекомендованную диету.

Что случится, если я не буду следовать рекомендованной диете?

Вполне возможно, лечение вашего заболевания будет неэффективно и затянется на неопределенный срок.

Как узнать, какие блюда на шведском столе мне рекомендованы?

Обратите внимание на информационную табличку, сопровождающую каждое блюдо.



Руководствуйтесь информацией на табличке, выбирая блюда.

Как самостоятельно составить порцию из блюд шведского стола?

«Правило тарелки» – хорошее подспорье для составления порции основного блюда к обеду или ужину. Следуя «правилу тарелки», можно быть уверенным, что соотношение различных продуктов в блюде будет правильным. Обязательно следите и за тем, чтобы на тарелке всегда были продукты по меньшей мере пяти цветов.



ПРАВИЛО ТАРЕЛКИ:

- половину тарелки должны составлять различные салаты или овощи холодной обработки;
- примерно четверть тарелки может занимать основной продукт, такой как рыба, птица или мясо;
- оставшуюся четверть заполняйте гарниром, таким как рис, картофель, гречка, макароны и т.п.
- Если речь идет о смешанном блюде, например, ризотто, лазанье или запеканке, то смешанная пища будет занимать половину тарелки, а другую половину – те же салаты и овощи.

ПЕРЕЧЕНЬ СТАНДАРТНЫХ ДИЕТ

БАЗОВЫЙ РАЦИОН – ДИЕТА Б

Диета с физиологическим содержанием белков, жиров и углеводов, обогащенная витаминами, минеральными веществами, растительной клетчаткой (овощи, фрукты). Ограничиваются азотистые экстрактивные вещества, поваренная соль (6–8 г/день), продукты, богатые эфирными маслами, исключаются острые приправы, шпинат, щавель, копчености. Блюда готовятся в отварном виде или на пару, запеченные. Температура горячих блюд – не более 60–65 °С. Свободная жидкость – 1,5–2 л. Ритм питания дробный, 4–6 раз в день.

ПОКАЗАНИЯ К НАЗНАЧЕНИЮ:

Заболевания и состояния, не требующие специальных лечебных диет. Сахарный диабет 2-го типа.

Белки – 90–95 г (в том числе животные – 40–45 г).

Жиры – 79–80 г (в том числе растительные – 25–30 г).

Углеводы – 300–330 г, в том числе моно- и дисахариды (30–40 г), рафинированные углеводы исключаются из диеты больных сахарным диабетом 2-го типа.

Энергетическая ценность – 2170–2400 ккал.

Витамин С – 70 мг (для ветеранов – 80 мг, для женщин родильных отделений – 100 мг).

Для женщин родильных отделений: дополнительно молоко – 200 мл, соки – 100 мл, фрукты – 100 г.

Близкий аналог номерной системы. Диета 15.

РАЦИОН С МЕХАНИЧЕСКИМ И ХИМИЧЕСКИМ ЩАЖЕНИЕМ – ДИЕТА П

Диета с физиологическим содержанием белков, жиров и углеводов, обогащенная витаминами, минеральными веществами, с умеренным ограничением химических и механических раздражителей слизистой оболочки рецепторного аппарата желудочно-кишечного тракта. Исключаются острые закуски, приправы, пряности, ограничивается поваренная соль (10 г/день). Блюда приготавливаются в отварном виде или на пару, протертые и непротертые. Температура пищи – от 15 до 60–65 °С. Свободная жидкость – 1,5–2 л. Ритм питания дробный, 5–6 раз в день.

ПОКАЗАНИЯ К НАЗНАЧЕНИЮ:

Заболевания органов пищеварения, требующие назначения диеты с механическим и химическим щажением. Нарушения жевательного аппарата. Период после операций на внутренних органах.

Белки – 85–90 г (в том числе животные – 40–45 г).

Жиры – 79–80 г (в том числе растительные – 25–30 г).

Углеводы – 300–350 г, в том числе моно- и дисахариды (50–60 г).

Энергетическая ценность – 2170–2480 ккал.

Витамин С назначается согласно стандартной базовой диете (Б).

Близкий аналог номерной системы.

Диета 5 (для пациентов в послеоперационном периоде могут готовиться блюда согласно карточкам, определенным для диеты 0 – ДИЕТА ПП).

По показаниям лечащего врача назначаются специальные фармакологические композиты и смеси.

РАЦИОН С ПОВЫШЕННЫМ СОДЕРЖАНИЕМ БЕЛКА – ДИЕТА М (ВЫСОКОБЕЛКОВАЯ)

Диета с повышенным содержанием белка, нормальным количеством жиров, сложных углеводов и ограничением легкоусвояемых углеводов. Ограничиваются поваренная соль (6–8 г/день), химические и механические раздражители желудка, желчевыводящих путей. Блюда готовят в отварном, тушеном, запеченном, протертом и непротертом виде, на пару. Температура пищи – от 15 до 60–65 °С. Свободная жидкость – 1,5–2 л. Ритм питания дробный, 4–6 раз в день.

ПОКАЗАНИЯ К НАЗНАЧЕНИЮ:

Заболевания и состояния, требующие введения повышенного количества белка (нарушения всасывания, заболевания почек с нефротическим синдромом без нарушения азотовыделительной функции, сахарный диабет 1-го типа, сепсис и другие тяжелые бактериальные болезни, тяжелая анемия).

Белки – 110–120 г (в том числе животные – 45–60 г).

Жиры – 80–90 г (в том числе растительные – 30 г).

Углеводы – 250–350 г, в том числе моно- и дисахариды (30–40 г); рафинированные углеводы исключаются больным с сахарным диабетом.

Энергетическая ценность – 2080–2650 ккал.

Витамин С – 70 мг.

Близкий аналог номерной системы.

Диеты 5, 7, 7а, б, 10.

По показаниям лечащего врача назначаются специальные фармакологические композиты и смеси.

РАЦИОН С ПОНИЖЕННЫМ СОДЕРЖАНИЕМ БЕЛКА – ДИЕТА Н (НИЗКОБЕЛКОВАЯ)

Диета с ограничением белка до 0,8, или 0,6, или 0,3 г/кг идеальной массы тела (до 60, 40 или 20 г/день), с резким ограничением поваренной соли (2–3 г/день) и жидкости (0,8–1 л/день). Исключаются азотистые экстрактивные вещества, какао, шоколад, кофе, соленые закуски. В диету вводятся безбелковый белый хлеб, пюре, муссы из набухающего крахмала. Блюда готовятся без соли, в отварном виде, непротертые. Рацион обогащается витаминами, минеральными веществами. Ритм питания дробный, 4–6 раз в день.

ПОКАЗАНИЯ К НАЗНАЧЕНИЮ:

Хронический гломерулонефрит с резко и умеренно выраженным нарушением азотовыделительной функции почек и выраженной и умеренно выраженной азотемией. Цирроз печени с печеночной энцефалопатией.

Белки – 20–60 г (в том числе животные – 15–30 г).

Жиры – 80–90 г (в том числе растительные – 20–30 г).

Углеводы – 350–400 г, в том числе моно- и дисахариды (50–100 г).

Энергетическая ценность – 2120–2650 ккал.

Витамин С – 70 мг.

Близкий аналог номерной системы: Диеты 5, 7г.

По показаниям лечащего врача назначаются специальные фармакологические композиты и смеси.

РАЦИОН С ПОНИЖЕННОЙ КАЛОРИЙНОСТЬЮ – ДИЕТА НДК (НИЗКОКАЛОРИЙНАЯ)

Диета с умеренным ограничением энергетической ценности (до 1300-1600 ккал/день) преимущественно за счет жиров и углеводов. Исключаются простые сахара, ограничиваются животные жиры, поваренная соль (3-5 г/день). Включаются растительные жиры, пищевые волокна (сырые овощи, фрукты, пищевые отруби). Ограничивается жидкость.

Пища готовится в отварном виде или на пару, без соли. Свободная жидкость 0,81,5 л. Ритм питания дробный 4-6 раз в день

Белки – 70-80 г (в том числе животные – 40 г).

Жиры – 60-70 г (в том числе растительные – 25 г).

Углеводы – 130-150 г.

Энергетическая ценность – 1350-1550 ккал.

Витамин С – 70 мг.

Близкий аналог номерной системы: Диеты 8, 8а, 8о, 9а, 10с.