



И.К.Сивохина, А.Ф.Василаки  
**Лечебное питание  
при заболеваниях  
органов пищеварения**





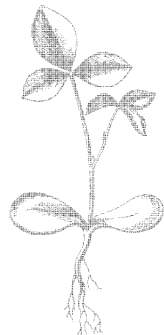
НАУЧНО-  
ПОПУЛЯРНАЯ  
МЕДИЦИНСКАЯ  
ЛИТЕРАТУРА

---

И.К.Сивохина, А.Ф.Василаки  
**Лечебное питание  
при заболеваниях  
органов пищеварения**



МОСКВА  
«МЕДИЦИНА»  
1985



Scan AAW

ББК 51.230

С34

Рецензенты **Т. И. Лоранская**, д-р мед. наук, заведующая отделением гастроэнтерологии Ин-та питания АМН СССР; **В. В. Щедрунов**, д-р мед. наук, главный диетолог Главного управления здравоохранения Ленгорисполкома.

С  $\frac{4112040000-214}{039(01)-85}$  100—85

© Издательство «Медицина», 1985

Известно, что лечение больных с заболеваниями желудочно-кишечного тракта невозможно без выполнения рекомендаций по питанию. При заболеваниях органов пищеварения диетотерапия является основным методом лечения.

И это вполне понятно. Вспомните, чем проявляет себя только что родившийся маленький человек?! Малыш заявляет о себе криком: он требует пищу — материнское молоко. Это безусловный рефлекс, но какой четкий и обусловленный! Чтобы жить, расти, развиваться, нужен строительный материал. Этим материалом и является пища. Из нее организм получает все необходимое для роста, построения клеток, органов и систем.

Продукты питания состоят из сложных соединений — белков, жиров, углеводов, минеральных веществ, витаминов и др. Каким образом организм использует эти вещества для своей жизнедеятельности?

Пища поступает в полость рта. В ней она измельчается, смачивается слюной. Здесь происходят начальные процессы расщепления углеводов под действием ферментов слюны. Далее пищевой комок проследует по пищеводу — путепроводу, который доставит его в полный орган — желудок, где пища подвергается дальнейшему измельчению и расщеплению, потом попадает в двенадцатиперстную кишку. Процессам пищеварения в двенадцатиперстной кишке активно способствуют поджелудочная железа, печень, желчный пузырь, выделяющие в ее просвет свой секрет. Пищеварение продолжается и почти заканчивается в тонкой кишке. Здесь же осуществляются основные процессы всасывания. Через ворсинки тонкой кишки аминокислоты, жирные кислоты, простые сахара поступают в кровь, а из нее в клетки тканей, органов и систем, принимая участие в их построении.

Поэтому, дорогой читатель, Вам должно быть ясно, что любое заболевание органов пищеварения сразу же приводит к нарушению сложного процесса расщепления (диссимиля-

ции) и усвоения (ассимиляции) пищи. Не очень давно известный советский специалист в области науки о питании академик АМН СССР А. А. Покровский сформулировал важное правило о соответствии ферментов организма химическим структурам пищи. Это правило следует понимать следующим образом. Пища — это своеобразный замок с определенным химическим составом. Чтобы открыть его, необходим подходящий ключ (фермент). Если ключ подходит, замок открывается, и химические структуры пищи, расщепляясь, используются на нужды организма. При заболеваниях органов пищеварения ключи-ферменты перестают подходить к замку, и у больного появляются различные неприятные ощущения. Исправить это можно, если дать больному хорошо усвояемый материал — специально приготовленный набор продуктов, т. е. назначить соответствующую диетотерапию. Это самый надежный путь. Другой путь — на фоне назначенной диеты дать больному полиферментные препараты — подходящие ключи.

Однако в настоящее время многие увлекаются употреблением лекарственных препаратов, иногда в непопозволительно больших количествах и самых различных комбинациях. Больные нередко тратят много времени на поиски наимоднейших импортных препаратов, забывая о таком надежном и постоянно действующем лечебном факторе, как правильно организованное питание.

Злоупотребление лекарствами приводит к лекарственной болезни или аллергии. Иными словами, оно причиняет больному вред, иногда непоправимый. Нас надо понять правильно: мы не против лекарств, мы за разумное отношение к их использованию. Кроме того, лекарства принимают только тогда, когда в этом появляется необходимость, а пищу человек принимает постоянно.

Болезни органов пищеварения протекают с ремиссиями (светлыми, безболевыми периодами) и обострениями. Конечно, питание будет различным в том и другом случае.

При заболеваниях органов пищеварения состояние больного зависит от того, как он использует диетотерапию — этот мощный лечебный фактор в своей повседневной жизни. Наша задача — научить Вас пользоваться этим надежным способом профилактики обострений и их лечения.

Авторы очень надеются, что книга принесет пользу читателям и поможет им советами по проведению диетотерапии дома.

Итак, Вас сегодня огорчил на приеме врач. С началом осенних дождей и непогоды Вы стали замечать, что Вас беспокоит слабость, Вам хочется полежать. Но главное Вы теперь совсем не переносите голод: проходит  $1\frac{1}{2}$  — 2 ч после еды и у Вас появляется боль где-то в верхней части живота, в какой-то определенной точке. Эта боль будит Вас по ночам, не дает спокойно спать. Периодически Вас беспокоит изжога. Вы пришли к своему врачу. Тот покачал головой и написал Вам направление на рентген желудка. А сегодня Вы вновь у врача, чтобы узнать результат исследования. Вам сообщили, что у Вас язва двенадцатиперстной кишки. Что делать? Как вести себя? Как надо питаться? Чего нельзя употреблять в пищу? Чтобы представить себе все это четко, давайте поговорим о том, что такое язвенная болезнь и каковы ее особенности?

Язвенная болезнь — хроническое заболевание, сопровождающееся изъязвлением стенки желудка или двенадцатиперстной кишки, а иногда и обеих вместе. Заболевание протекает с обострениями и ремиссиями (периоды, когда больной чувствует себя здоровым: у него нет никаких жалоб). Чаще светлые промежутки бывают зимой и летом, а ухудшения — весной и осенью.

Статистика свидетельствует, что язвенная болезнь — самое распространенное заболевание органов пищеварения. Чаще она поражает мужчин, нежели женщин. Заболевают в основном люди трудоспособного возраста. При неправильном поведении (курение, злоупотребление алкоголем, пренебрежительное отношение к режиму питания, а также к диетическим рекомендациям) язвенная болезнь может протекать тяжело, дает осложнения (кровотечение, прободение и др.), а иногда и приводит к инвалидности.

Теперь Вам ясно, чтобы обострения были реже и протекали легче, нужно выполнять какие-то рекомендации врача. Необходимо в чем-то себя ограничивать. Конечно, будет прекрасно, если Вы бросите курить, не будете

употреблять алкогольные напитки, постараетесь нормализовать свой образ жизни, спокойнее реагировать на неприятные ситуации на работе и дома. Но здесь речь пойдет о другом: о значении для больного язвенной болезнью организации его питания.

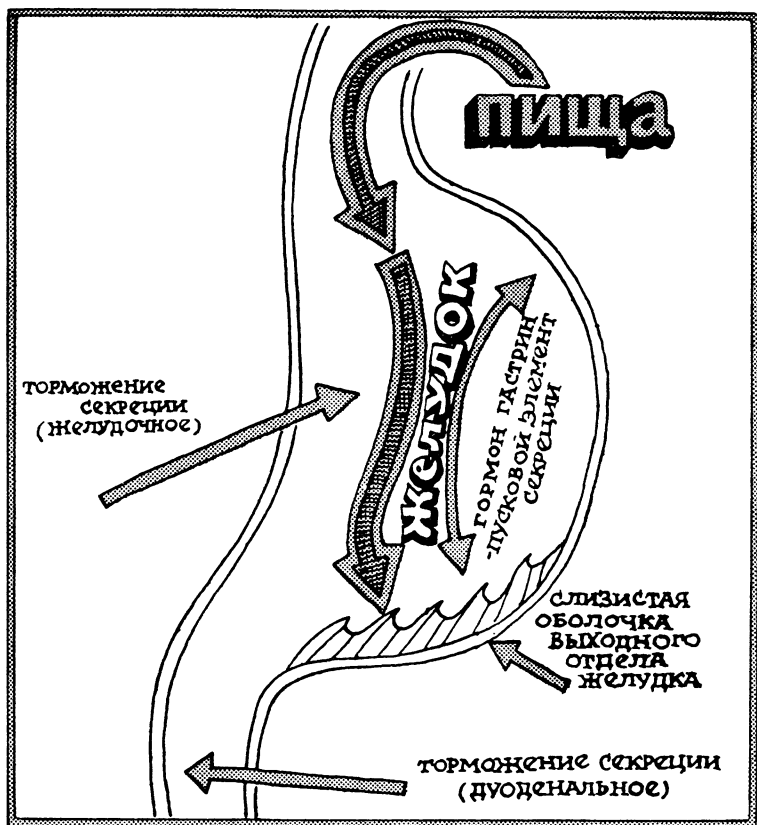
В нашей стране получили широкое распространение противоязвенные диеты. Что они собой представляют? Каковы их особенности? И главное, как принципы этих диет могут использоваться в домашних условиях?

Если у Вас обнаружена «свежая», т. е. впервые выявленная, язва или обострение резко выражено, Вам, конечно, лучше лечиться в условиях стационара. А если по каким-то причинам не можете быть госпитализированы и, находясь на больничном листе, вынуждены лечиться дома? Как в этом случае Вам организовать с максимальной пользой для себя лечебное питание?

Основные принципы диетотерапии могут быть сформулированы следующим образом. Во-первых, необходимо обеспечить себя полноценным сбалансированным питанием. О том, что это значит, мы поговорим ниже. Во-вторых, нельзя забывать о значении режима питания. В-третьих, необходимо обеспечить механическое, в-четвертых, — химическое и, в-пятых, — термическое щажение желудка и двенадцатиперстной кишки.

С современной точки зрения соблюдение режима приема пищи больным язвенной болезнью даже более существенно, чем состав самой диеты. И Вам это хорошо известно из собственного опыта. Помните, когда Вы пришли к врачу, Вы прежде всего жаловались на то, что стоит Вам не принять вовремя пищу, как Вас начинает беспокоить боль? Как только Вы что-нибудь съели или даже выпили глоток молока, боль проходит. Вот об этом-то и идет речь! Если Вы ночью проснулись от боли, то и здесь Вас спасает еда. Как это объяснить? И как часто надо принимать пищу?

Оказывается, пище принадлежит важная роль в защите слизистой оболочки желудка и кишечника от переваривающего действия желудочного сока. Как только проглоченная пища соприкасается со слизистой оболочкой желудка, начинается выделение в кровь очень активного вещества — гастрин, вызывающего выработку желудочного сока. Когда активность желудочного сока становится достаточно высокой, желудок, двенадцатиперстная, тонкая кишка выделяют другие факторы, тормозящие секрецию. Так осуществляется прерывистость желудочной секреции. Это основной момент в защите слизистой оболочки желудка



и двенадцатиперстной кишки от самопереваривания. В нем основной смысл регулярности приема пищи в лечении и профилактике язвенной болезни.

Сколько раз Вы должны принимать пищу при обострении язвенной болезни и в стадии ремиссии? При обострении, ухудшении состояния, чтобы создать максимальный покой желудку и двенадцатиперстной кишке, принимать пищу надо 6 раз в день: завтрак в 8—9 ч, затем 2-й завтрак в 11—12 ч, обед в 14 ч, полдник в 16 ч, ужин в 19 ч и в 22 ч. Принимать пищу надо малыми порциями, медленно, не торопясь. На ночь лучше всего медленно выпить стакан теплого молока.

Если Вы находитесь дома, то при небольшом старании и незначительной затрате труда Вы можете обеспечить себе



6-разовое питание. А как выйти из положения, если Вы работаете? Не поленитесь приобрести термос и, не надеясь на питание в столовой, приносите еду с собой. Вы поможете организму бороться с недугом значительно успешнее.

Обострение заболевания минуло. Как должен измениться режим Вашего питания? Теперь нет необходимости принимать пищу так часто, достаточно позавтракать, вовремя пообедать, поужинать и выпить стакан теплого молока на ночь.

Весной и осенью желательно за месяц до ожидаемого обострения провести курс так называемого «противоречивого» лечения, одним из элементов которого естественно будет более строгое соблюдение режима питания.

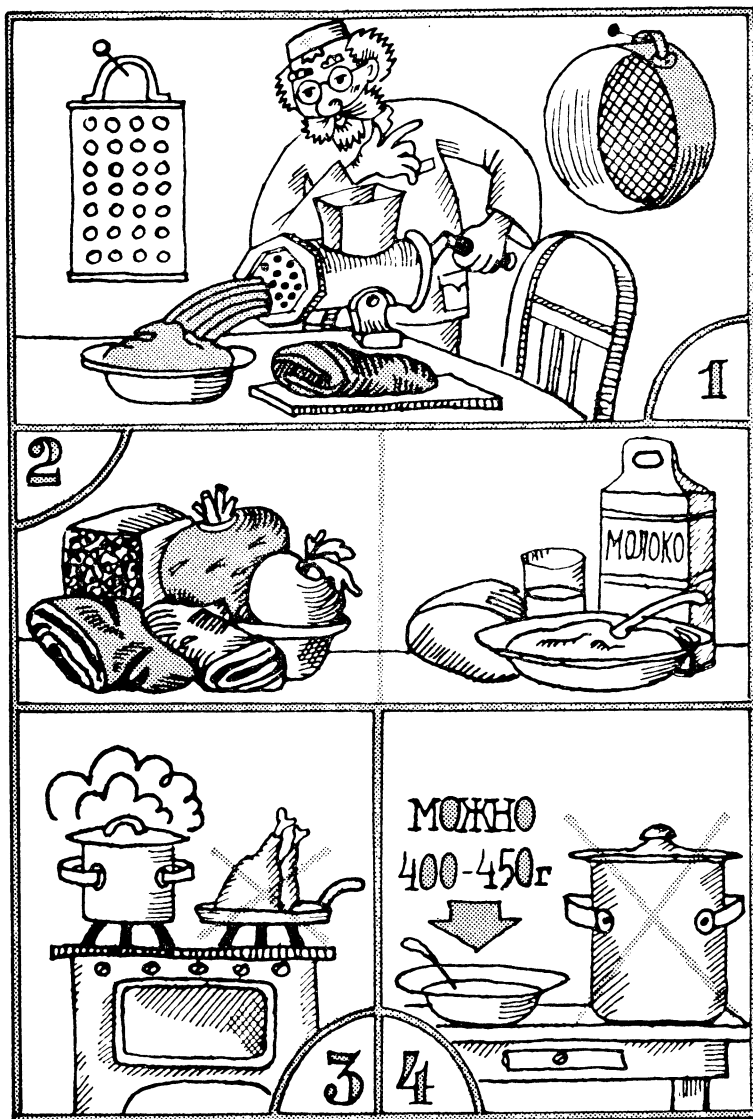
Итак, один из основных элементов лечения при язвенной болезни — режим питания.

При обострении язвенной болезни используются диеты №1а,1б,1. Постараемся проанализировать эти диеты в целом. Мы уже подчеркивали, что диета должна быть механически щадящей. Что это значит? Пища грубая, приготовленная жесткими методами термической кулинарной обработки, вызывает раздражение слизистой оболочки, рецепторов желудка. Тем самым затрудняется заживление язвенного дефекта, затягивается обострение.

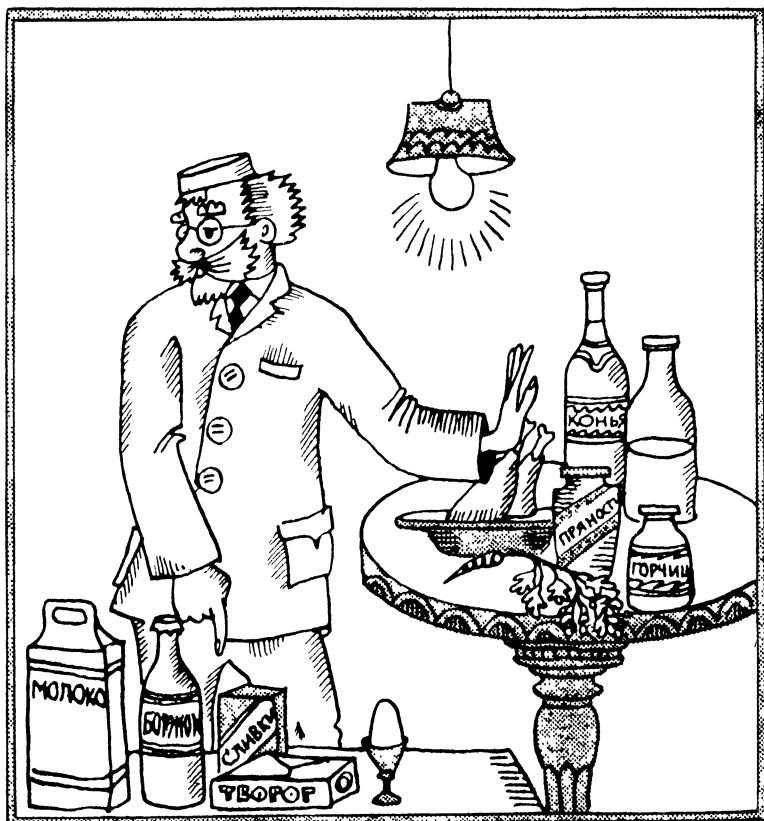
Механическое щажение обеспечивается особенностями кулинарной обработки: пищу готовят отвариванием в воде, на пару. Кроме того, специально подбираются продукты и блюда определенного состава. В частности, исключают из рациона продукты, содержащие много клетчатки и клеточных оболочек, соединительной ткани. Не разрешается употреблять в пищу репу, редиску, фасоль, неочищенные незрелые фрукты, ягоды с грубой кожицей (крыжовник, смородина, финики, винные ягоды), хлеб из муки грубого помола, а также жилистое мясо, хрящи, кожу птиц и рыбы. Периодически разрешается запекание в духовом шкафу (мясо и рыбу предварительно отваривают), но без образования румяной корочки. Продукты и блюда обычно подвергаются механическому измельчению.

Хотим Вам напомнить, что при выраженном обострении язвенной болезни Ваши ближайшие помощники — мясорубка, терка, сито, через которые необходимо пропускать все продукты. Особенно это важно в стадии резкого обострения, когда тактика тщательного механического щажения является единственно правильной.

Однако иногда возможно отступление от принципа тщательного механического щажения. Так, у очень возбуди-



мых больных с выраженными нервно-вегетативными проявлениями могут возникать отрицательные эмоции в ответ на очень щадящую диету. В этом случае более правильным будет использование некоторых продуктов в непротертом



виде. Но это возможно в том случае, если обострение начинает спадать. Может быть и другая ситуация, когда язва долго и упорно не рубцуются. В этом случае непротертая пища оказывает некоторое возбуждающее влияние на организм больного в целом, чем иногда удается улучшить процессы регенерации. Это может способствовать заживлению язвенного дефекта.

При лечении язвенной болезни за рубежом большое внимание в последнее время уделяется использованию свежих фруктов, овощей, соков, продуктов из муки грубого помола. Но подчеркиваем, что вопрос о возможности применения непротертой пищи Вы должны согласовать с лечащим врачом.

Теперь разберемся, что означает следующий обязательный принцип диетотерапии язвенной болезни — прин-

щип химического щажения желудка? И как он реализуется? Химическое щажение рецепторов и слизистой оболочки двенадцатиперстной кишки осуществляется путем соответствующей кулинарной обработки продуктов и блюд, а также подбором блюд и продуктов, обладающих слабым сокогонным эффектом.

Исследования великого русского физиолога И. П. Павлова показали, что все пищевые продукты могут быть разделены на сильные и слабые раздражители желудочной секреции. К первым относятся все напитки, содержащие алкоголь, углекислоту, а также кофе, обезжиренное молоко, горчица, перец, хрен, петрушка, корица, все жареное, слегка отваренное мясо, все копченые, соленые мясные и рыбные продукты, консервы, мясные, рыбные, грибные бульоны, крепкие отвары из овощей, черный хлеб. Все это исключается из питания при язвенной болезни. В рацион включаются преимущественно те блюда и продукты, которые относятся к группе слабых раздражителей желудочной секреции. Это — щелочные воды, питьевая вода, жирное молоко, сливки, творог, яичный белок, вываренные мясо и рыба, овощи (картофель, морковь, свекла) в виде пюре, супы из разных круп, сладкие ягоды, фрукты.

Следует учитывать, что один и тот же продукт, приготовленный разными способами, оказывает различное влияние на секреторный аппарат желудка. Иными словами, способ кулинарной обработки продуктов имеет большое значение. Так, жареное мясо является сильным раздражителем желудочной секреции, мясо в отварном виде незначительно возбуждает секреторный аппарат желудка. Пища жидкой и кашицеобразной консистенции меньше возбуждает желудок, чем твердая.

Кроме того, запомните, пища не должна долго задерживаться в желудке или слишком быстро его покидать. При длительном нахождении пищи в желудке усиливается отделение сока. При быстром переходе пищи из желудка в двенадцатиперстную кишку происходит раздражение последней пищевыми массами, которые не подверглись влиянию ощелачивающих факторов пищи и, следовательно, содержат активную соляную кислоту. Принимать пищу надо малыми порциями.

Большое значение имеет температура принимаемой пищи. Она не должна быть слишком горячей (не выше 57—62°C) и слишком холодной (не ниже 15°C). Оптимальной для желудка является пища, температура которой близка к температуре человеческого тела (36—38°C). Очень горячая

пища оказывает местное обжигающее действие на слизистую оболочку желудка и повреждает ее. Очень горячая пища долго задерживается в желудке. Поэтому запомните, что вредно пить очень горячий чай, молоко, есть очень горячий суп. Вредно для Вас также употребление очень холодной пищи. Она быстро проходит из желудка в двенадцатиперстную кишку, вызывая спазмы и боли. Поэтому избегайте употреблять мороженое, пить молочный коктейль, охлажденные напитки. Заливные блюда, желе перед употреблением надо достать из холодильника и выдержать при температуре окружающей среды 45—50 мин. После этого Вы можете есть эти приятные и полезные блюда на здоровье!

Мы уже упоминали, что при язвенной болезни очень важно, чтобы диета соответствовала по своему химическому составу и калорийности физиологическим потребностям организма, т. е. содержала достаточное количество белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ.

Особое значение при язвенной болезни имеют пищевые белки, обладающие прекрасными пластическими свойствами. При наличии язвы белки помогут ей быстрее зарубцеваться. При применении богатой белками диеты эффект от лечения наступает быстрее, раньше прекращаются боли, изжога. При этом большое значение имеет нейтрализующее действие пищи по отношению к кислоте желудочного сока.

Поэтому при составлении рациона в домашних условиях помните, что Вы должны потреблять в день не менее 1,5—2 г белков на 1 кг идеальной массы тела<sup>1</sup>. Белки животного происхождения должны составлять примерно 60—70% (не менее 50%), а растительного — 30—40% (не более 50%).

Какие продукты в Вашем рационе будут основными источниками животного белка и в каком виде их надо использовать? Для начала поговорим о мясе, в котором содержатся полноценные белки, достаточно хорошо усваиваемые человеческим организмом. Вам разрешается использовать говядину, телятину, мясо кролика, кур, индейки, нежирную свинину. Несколько слов о преимуществах мяса кролика, содержащего мало соединительной ткани, сухожилий. Мелкие мышечные волокна не требуют для своего переваривания большого количества активного желудочного

---

<sup>1</sup> Легче всего подсчитать идеальную массу тела следующим образом. От роста в сантиметрах отнимают 100. Полученная величина, выраженная в килограммах, и будет Вашей идеальной массой.

сока. Мясо кролика настолько нежное, что даже на диету № 1 (протертую) Вы можете приготовить его не только в рубленном виде, но и куском.

Вам не следует вводить в свое меню жирную свинину, утку, гуся, дичь. В средней полосе нежелательно применение даже нежирной молодой баранины. Это связано с тем, что в межмышечных пространствах ее содержится очень трудно перевариваемый бараний жир. Однако коренные жители тех регионов нашей страны, где баранину употребляют в пищу с детства, могут использовать нежирную баранину.

Если врач рекомендует Вам диету № 1а, Вы можете употреблять мясо только в виде парового суфле, приготовленного из вываренного мяса, предварительно освобожденного от пленок и сухожилий (домашняя птица — от кожи) и пропущенного через мясорубку с паштетной решеткой — 4—5 раз. Разрешается добавлять пюре из отварного мяса в слизистые супы. О приготовлении этих блюд Вы прочтете в конце книги.

На диету № 1б, кроме суфле, можно приготовить мясо в виде паровых котлет, фрикаделек, пудингов, пюре из отварного мяса, рулетов, кнелей и др. При переходе на диету № 1 не торопитесь с расширением ассортимента мясных блюд. Однако даже на диету № 1 (протертую) разрешается 1 раз в неделю мясо куском. Мясо должно быть нежным — вырезка, телятина, молодая говядина, белое мясо курицы, индейки, мясо кролика. На диету № 1 в непротертом варианте можно употреблять мясо куском при отсутствии боли.

На диету № 1 разрешается некоторые субпродукты — язык, мозги, печень в отварном виде. Кроме того, теперь можно позволить себе употребление некоторых мясных закусок. Это — заливное мясо, заливной язык, нежирная колбаса, нежирная ветчина, печеночный паштет, мясной сырок. Итак, Ваша пища становится более разнообразной. Однако не забудьте, что готовить заливное мясо и заливной язык надо только на овощном отваре или костном бульоне. Мясной бульон содержит много экстрактивных веществ, активно повышающих секрецию желудочного сока.

Кроме мяса и мясных продуктов, хорошим источником полноценных белков является рыба. Вам разрешается использовать нежирную рыбу. Это вся речная рыба, кроме красной, а также морская рыба (треска, морской окунь, сайда, серебристый хек, угольная рыба, рыба-сабля и др.).

На диету № 1а готовьте только паровое суфле из отварной рыбы, предварительно освобожденной от кожи.

На диету № 16 разрешаются паровые котлеты, кнели, фрикадельки, рыбное пюре, рулеты и т. д. На диету № 1 (даже протертую) можно рекомендовать отварную рыбу, только не забудьте снять с тушки кожу.

Прекрасное блюдо — рыба по-польски, по диете оно Вам разрешается. Рыбу готовят в овощном отваре и подают с отварным картофелем и польским соусом — мелко рубленным сваренным вкрутую яйцом и распущенным сливочным маслом. Кстати запомните, что рыба потеряет свой специфический запах и привкус, станет ароматнее и вкуснее, если Вы сварите ее не в воде, а в овощном отваре, приготовленном из любых овощей, имеющих под рукой (кочерыжки капусты, морковки, белых кореньев и др.). Если Вы положите при варке рыбы вместо соли кожицу соленых огурцов или добавите огуречный рассол, вкусовые качества рыбы также значительно улучшаются.

На диету № 1 Вам разрешаются и некоторые рыбные закуски — заливная рыба, приготовленная на овощном отваре, вымоченная нежирная сельдь, селедочное масло, черная икра, изредка кусочек красной рыбы.

Очень хорошим источником животного белка в противовоспалительной диете являются яйца; в желтке белка больше. Яичный белок прекрасно усваивается. Это связано с тем, что аминокислотный состав яичного белка очень близок к такому тканей нашего организма. Вы можете употреблять яйца, если у врача нет оснований запретить Вам использовать их в питании. Как надо принимать яйца? Яйца готовятся всмятку, в мешочек, в виде паровых омлетов. Омлет можно сделать из цельного яйца, из белка (особенно если у Вас сопутствующее заболевание печени, желчного пузыря или поджелудочной железы), желтка (вкусное блюдо, попробуйте!). Можно приготовить омлет, мешанный или слоеный с протертым отварным мясом. Кроме того, можно приготовить прекрасные блюда из взбитых белков: снежки, меренги. При приготовлении некоторых блюд яйцо является кулинарной добавкой (суфле, слизистые супы и др.).

Мы хотели бы Вас предостеречь от использования сваренных вкрутую, а также сырых яиц. Крутые яйца — тяжелая пища для желудка, тем более больного. Экспериментальные исследования показывают, что вкрутую сваренные яйца задерживаются в желудке 3—6 ч. О вреде длительного нахождения пищи в желудке мы Вам уже рассказывали. В сыром, не свернутом белке обнаружено вещество авидин, инактивирующее один из витаминов

группы В — биотин. Недостаток в пище биотина может привести к изменению кожных покровов, слизистых оболочек. Длительное употребление в пищу сырых яиц может вызвать неприятные последствия. В связи с этим абсолютно не оправдано стремление некоторых больных язвенной болезнью поехать летом в деревню «на сырые яйца», которые якобы способствуют защите язвенного дефекта от повреждающего действия пищи. Не делайте этого! Готовьте яйца, как мы Вам это советуем!

Кроме того, доказано, что под скорлупой куриного яйца содержится много микроорганизмов. При приеме сырых яиц возникает больше возможностей для развития сопутствующих заболеваний — хронического холецистита, хронического энтерита и др.

И, конечно, Вы не должны забывать о молоке и молочных продуктах. Недаром противоязвенные диеты называют еще молочными. Действие молока на состояние организма больного язвенной болезнью многогранно. Молоко вызывает значительно меньшую секрецию желудочного сока, а это очень выгодно. Молоко нейтрализует кислый желудочный сок. В ответ на прием молока уменьшается переваривающая способность желудочного сока. Кроме того, молоко усиливает действие ряда лекарственных препаратов, назначаемых больному язвенной болезнью.

Вы любите молоко? Это прекрасно! Пейте его на здоровье! А если после приема молока у Вас в животе появляются урчание, переливание, метеоризм (вздутие), становится неустойчивым или жидким стул? В этом случае надо попробовать принимать молоко с чаем, в каше, в молочном супе, киселе, желе. На диету № 1 можно рекомендовать молочнокислые напитки. На диету № 1а и 1б молочнокислые напитки противопоказаны.

На диету № 1а рекомендуется принимать до 4—5 стаканов молока в день. Используйте его для приготовления слизистых супов, вязких жидких протертых каш. Не поленитесь заглянуть в последний раздел и познакомиться с приготовлением этих диетических блюд. Употребляемые Вами молочнокислые напитки не должны быть кислыми. Можно готовить их дома. При покупке их в магазине посмотрите на маркировку на крышке. В настоящее время на ней ставится не дата приготовления продукта, а дата последнего срока реализации. Вы можете использовать продукт сегодня, если дата последнего срока реализации помечена завтрашним днем.

Творог — также незаменимое блюдо в Вашем домашнем



питании. Это прекрасный источник полноценного белка. Однако творог заводского приготовления имеет высокую кислотность, что недопустимо при язвенной болезни. Подкисление творога осуществляется на заводах специально для удлинения срока его реализации, ибо размножение патогенных микроорганизмов в кислой среде замедляется. Здесь, к сожалению, мы сталкиваемся с тем, что молочная промышленность не может выпускать для массового производства пресный творог, а Вы, страдая язвенной болезнью, не можете использовать кислый творог. И что бы Вы не предприняли, какой бы обработке ни подвергли продукт, кислотность его не изменится и он не станет годным для употребления при язвенной болезни. Что же Вам делать? Придется готовить творог дома. Это нетрудно. Его можно приготовить несколькими способами из цельного молока путем осаждения молочного белка при нагревании продукта или солями кальция (хлоридом кальция, молочно-кислым кальцием) или 3% столовым уксусом. С особенностями технологии Вы познакомитесь в последнем разделе. Творог, осажденный хлоридом кальция, имеет горьковатый привкус и, быть может, Вам не понравится. Молочнокислый кальций делает творог приятным на вкус и, мы уверены, доставит Вам удовольствие. Столовый уксус хорошо осаждает молочный белок, и творог получается вкусным, нежным. При этом уксус в творог не попадает, он весь остается в сыворотке. Хорошим по своим свойствам и вкусовым качествам получается домашний творог, приготовленный из молока и кефира.

На диету № 1а можно использовать творог только в виде парового суфле (см. соответствующий раздел). На диету № 1б рекомендуется растертый с молоком и сахаром творог. На диету № 1 можно употреблять его в натуральном виде. Кроме того, появляется возможность готовить творожные блюда — паровые или запеченные сырники, творожный пудинг, запеканки (творожная, творожно-морковная, творожно-яблочная, творожно-крупяная и др.).

Нам остается сказать несколько слов о сыре. Этот продукт очень богат полноценным белком. Однако на диеты № 1а и 1б использовать сыр не рекомендуется. На диету № 1 разрешаются неострые мягкие сорта сыра — ярославский, углический, российский. Употребляйте сыры только свежими. Сыр можно принимать на завтрак или как закуску, можно его потереть к макаронам, вермишели, употребить при запекании некоторых блюд.

Какие же продукты растительного происхождения,

наиболее богатые белками, Вы можете использовать в своем питании?

Из продуктов растительного происхождения наиболее богатые белком бобовые. Белок бобовых полноценный, по составу аминокислот очень близок к мясу. Недаром горох называют растительным мясом. Однако в бобовых много клетчатки и клеточных оболочек, которые вызывают раздражение слизистой оболочки и рецепторного аппарата желудка и двенадцатиперстной кишки. На диеты № 1а и 1б бобовые не рекомендуются. На диету № 1 Вы можете добавить в свой рацион немного зеленого горошка или зеленой стручковой фасоли (если, конечно, Вы их переносите). Зеленый горошек можно добавить в суп, в салат, использовать в качестве гарнира.

Основными источниками растительного белка в Вашей диете, несомненно, будут крупы. Вы можете использовать все крупы. Только должно быть предварительно пропущено через кофемолку пшено. Прекрасными качествами обладает овсяная крупа (геркулес), содержащая много полноценного белка, витаминов группы В, так необходимых при язвенной болезни. Жир овсяной крупы хорошо усваивается. В нем много важных для организма ненасыщенных жирных кислот.

На диету № 1 готовьте слизистые молочные супы, вязкие жидкие протертые каши с добавлением молока. На диету № 1б, кроме перечисленного, Вы можете употреблять протертые супы из круп, протертые каши. Также готовятся блюда на диету № 1 в протертом варианте. Если Вам врач разрешил принимать непротертую пищу, можете готовить рассыпчатую гречневую, рисовую или манную каши, непротертый крупяной суп. Вы можете разнообразить свое меню, приготовив крупеник, вермишель, мелко рубленные макароны и др.

Слизистый суп, вязкую кашу готовить долго. Чтобы подать к столу эти блюда лечебной кулинарии, необходимо затратить много усилий. Отечественная пищевая промышленность выпускает муку для детского и диетического питания из гречневой, рисовой, овсяной круп, обогащенных витаминами группы В. Из этой муки можно без больших затрат времени и труда сварить слизистый суп, вязкую кашу. При наличии кофемолки Вы можете сами приготовить муку из любой крупы.

На диету № 1а не разрешаются хлеб и хлебобулочные изделия. На диету № 1б в течение дня Вам разрешается съесть 75—100 г сухарей из белого хлеба высшего или I

сорта. Хлеб нарезают тонкими ломтиками, подсушивают в духовом шкафу, но не подрумянивают. Не используйте сухари, получившиеся при высушивании хлеба на воздухе! При медленном отнятии влаги происходит полимеризация углеводных связей и старение хлеба. Сухарь, высохший на воздухе, жесткий, его трудно жевать. При высушивании хлеба в духовом шкафу сухарь получается хрупкий, нежный. На диету № 1 разрешаются белый хлеб, сухое печенье (школьное, «Мария»), 1—2 раза в неделю можете испечь в духовом шкафу пирожки с мясом, рыбой, яблоками, сладким джемом.

При изжоге, кислом вкусе во рту, отрыжке кислым рекомендуется использовать булочки с пониженной кислотностью, выпускаемые пищевой промышленностью для диетического питания.

Перейдем к использованию жира в питании больных язвенной болезнью. Какое значение имеют для них пищевые жиры? Сколько жира должно быть в Вашей диете? Оказывается, при назначении диеты, бедной жирами, дольше держится болевой синдром, медленнее рубцуется язва. С чем это связано? Жиры содержат очень важные факторы — фосфолипиды, витамин А, способствующий эпителизации язвенного дефекта. Они регулируют кислотообразование в желудке, нормализуют моторно-двигательную функцию желудка, желчного пузыря, кишечника. Кроме того, Вы и сами знаете местное обволакивающее, защитное действие жира. Большое значение имеет качественный состав жира. Так, недостаток в рационе полиненасыщенных жирных кислот, которыми так богато растительное масло, может способствовать возникновению язвы желудка и двенадцатиперстной кишки. Растительное масло ускоряет заживление язвенного дефекта.

На диету № 1а рекомендуется около 90 г жира, на диету № 1б—100—110 г, на диету № 1—100—120 г. Доля животного жира должна составлять примерно 70—80%, а растительного — 20—30%. Из чего складываются эти величины? Это не только масло и другие жиры. Жир тянется за белком как нитка за иголкой. В мясе, рыбе, молоке, твороге, яйцах есть жиры и немало. Таким образом, общее количество жира в Вашем рационе не будет складываться из связанного и так называемого свободного жира, которым Вы доводите жировой компонент до необходимой величины. На диеты № 1а и 1б разрешаются сливочное масло, сливки. Старайтесь добавлять их в готовое блюдо. Кстати, эти продукты незаменимы при склонности к кровотечениям. Они усилива-

ют свертывающую способность крови. На диету № 1 Вы можете при хорошей переносимости использовать сметану.

Не забывайте о растительном масле. Начиная с диеты № 1а, его можно использовать в натуральном виде, чайными и столовыми ложками как лекарство или вводить в блюда при приготовлении супов, каш, суфле, кнелей, фрикаделек и др. На диету № 1 растительное масло можно добавить в овощные блюда из отварной моркови, свеклы, к нежирной вымоченной сельди и т. д. Однако не все больные одинаково хорошо переносят растительное масло: могут появиться боли, неприятные ощущения. В этом случае принимать растительное масло не нужно.

Запомните, что Вы не должны употреблять никаких других жиров, кроме сливочного, топленого, растительного масла (ни маргарин, ни кулинарные жиры, ни свиное сало).

А как определить свое отношение к углеводам, которые также являются необходимым компонентом сбалансированного питания? Углеводистые продукты — основной источник энергии, витаминов, минеральных веществ. Они нормализуют моторно-двигательную функцию кишечника, способствуют освобождению желчного пузыря от желчи. Но врачам хорошо известно и другое действие углеводов — усиливать нервно-вегетативные проявления: потливость, сердцебиение, явления раздражения желудка (боль, изжога). Поэтому при резком проявлении всех симптомов заболевания не увлекайтесь сладостями. По мере стихания воспалительной реакции, явлений раздражения желудка можно постепенно увеличивать количество углеводов, доведя их содержание в диете № 1 до физиологической нормы.

Какова потребность в углеводах на разных этапах лечения язвенной болезни? Какими продуктами и блюдами она может быть обеспечена? На диету № 1а полагается около 200 г углеводов, на диету № 1б — около 300 г, а на диету № 1 — физиологическая норма углеводов (400—500 г). Это количество углеводов складывается из простых, легкоусвояемых (сахар, мед, сироп и др.) и сложных (крахмалсодержащие, растительная клетчатка и др.).

На различных этапах диетотерапии основными источниками углеводов в Вашем рационе будут следующие продукты и блюда. На диеты № 1а и 1б разрешаются сахар, мед, нектары, соки, разбавленные пополам с водой с добавлением сахара. Можно использовать кисели, желе, муссы, снежки, а также крупы для приготовления слизистых супов, вязких каш, являющихся источником не только белка, но и углеводов и жиров.

Начиная с диеты № 1а, рекомендуется добавлять в рацион гомогенизированные овощи, фрукты, ягоды — картофель, морковь, свеклу, тыкву, яблоки и др. Их можно использовать как самостоятельное блюдо, а также в качестве добавки к другим блюдам (каши, супы, соусы). Этим достигается повышение биологической ценности рациона и улучшение вкусовых качеств пищи. Что такое гомогенизация? Это — обработка продуктов, обеспечивающая высокую степень их измельчения. Гомогенизированными являются хорошо известные Вам продукты детского и диетического питания: пюре из ягод, фруктов, овощей, продаваемые в магазинах «Диета». Мы рекомендуем Вам постоянно вводить в рацион эти продукты как в период обострения, так и в период ремиссии.

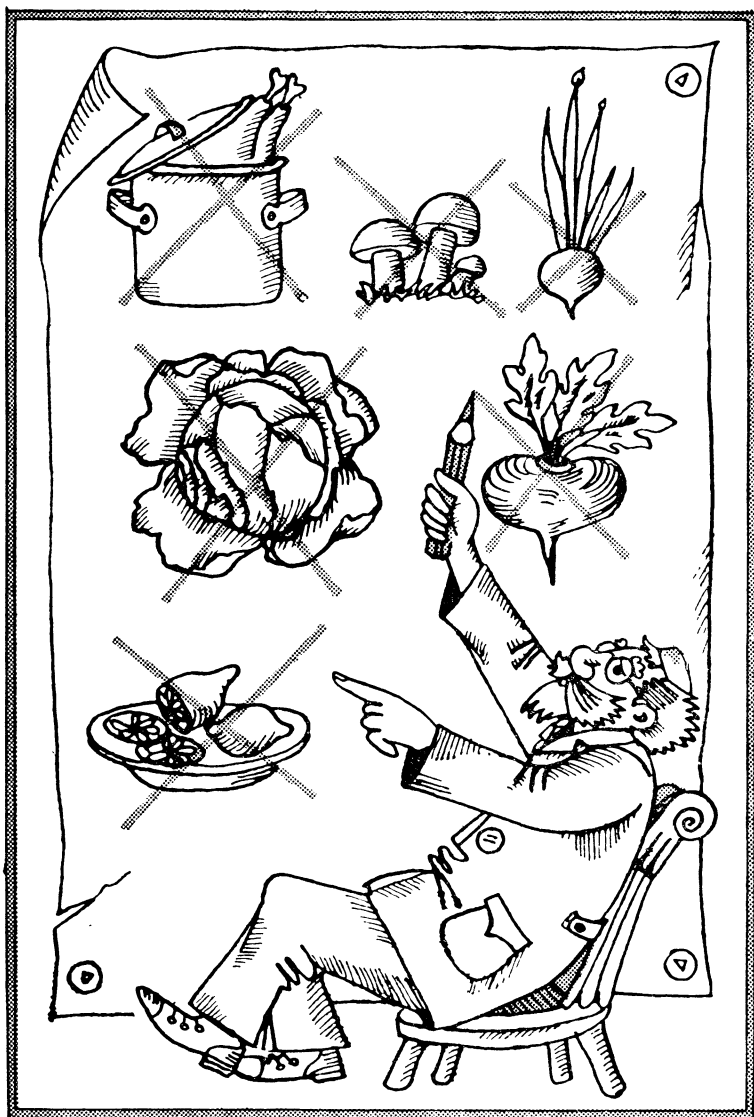
На диету № 1, кроме того, можно вводить в рацион овощи в вареном и протертом виде — пюре, паровое суфле. Ассортимент овощей в Вашем питании может быть следующим: картофель, кабачки, тыква, морковь, свекла, цветная капуста, в небольшом количестве зеленый горошек и зеленая стручковая фасоль. В сыром виде Вы можете съесть красный помидор (100 г), если Вы их переносите. Вам разрешаются печеные, сырые тертые, а также сырые цельные без кожицы, но мягкие и сладкие сорта яблок и груш с сахаром, при переносимости — сладкий виноград без кожицы и косточек. Запрещаются: белокочанная капуста, репа, редис, редька, брюква, щавель, шпинат, лук, чеснок, грибы.

Вам можно использовать в питании мармелад, зефир, пастилу, сливочную карамель, белый вчерашний хлеб и другие хлебобулочные изделия, список которых приведен ниже.

А поваренная соль? Запомните, что поваренная соль усиливает выделение желудочного сока и воспалительные реакции в организме. Поэтому Ваша пища должна быть малосоленой.

Диета № 1а малокалорийна, энергетическая ценность рациона составляет 2000—2200 ккал. Большую часть дня, по возможности, желательно находиться в постели. Диета № 1б более калорийна, но и в это время рекомендуется соблюдать постельный режим. При диете № 1 противопоказан физический труд, но выполнять работу на службе и дома без существенной физической нагрузки можно.

Максимально обогащайте рацион витаминами, включая в рацион сок из сырых овощей, фруктов, ягод, в том числе сок сырой капусты, картофеля, отвар шиповника, дрожже-



вой напиток, слизистые супы с добавлением отрубей. По рекомендации врача вводятся дополнительно витамины (в инъекциях и др.).

Вам противопоказаны на всех этапах лечения мясные,

рыбные, куриные, грибные бульоны, консервы, копчености, соленья, маринады, овощи и фрукты с большим количеством клетчатки и клеточных оболочек, эфирных масел, органических кислот.

Как долго надо соблюдать диету при язвенной болезни? Каковы этапы диетотерапии? Если у Вас резко выраженное обострение язвенной болезни с явлениями раздражения желудка, наберитесь терпения и постарайтесь строго придерживаться этапности в лечебном питании. Сначала это диета № 1а, которую Вы должны соблюдать около недели. Затем примерно такой же срок Вы должны придерживаться диеты № 1б. А уже потом — диета № 1 в протертом или непротертом варианте. Последнюю Вы должны соблюдать не менее 2—3 мес после выписки из стационара или домашнего лечения с использованием предшествующих диет. Ее же Вы должны соблюдать 2 раза в год по месяцу во время проведения противорецидивного лечения. Кстати это возможно не только дома, но и в санатории-профилактории. Если в санатории гастроэнтерологического типа врач назначит Вам диету № 1, не сетуйте. Упорство в осуществлении диетотерапии — залог более длительной и стойкой ремиссии, при наступлении которой Вы будете расширять свой рацион, приближая его к рациону диеты № 5. С последней Вы познакомитесь ниже. Здесь нам хотелось бы подчеркнуть, что диету № 5 Вам лучше использовать с некоторыми изменениями, не употребляя белокочанной капусты и черного хлеба.

Таким образом, тактика диетотерапии при неосложненной язвенной болезни может быть сформулирована следующим образом: строго щадящая диета в период резкого обострения и во время противорецидивного лечения и расширение диеты с приближением ее к рациональному питанию в стадии ремиссии. Это, естественно, лишь схема, в которую лечащий врач должен внести коррективы в зависимости от особенностей клинического течения заболевания в каждом конкретном случае. Особенности лечебного питания при сопутствующих заболеваниях и осложнениях язвенной болезни разъяснит лечащий врач.

Желаем Вам успеха в правильном проведении лечебного питания! А теперь суммируем полученные знания в краткой характеристике каждой диеты.

### **Диета № 1а**

**Показана** больным язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки в стадии резкого обострения,

острым гастритом, при резком обострении хронического гастрита с нормальной и повышенной секрецией.

Диета с о д е р ж и т белков 80 г, жиров 80 г, углеводов 200 г, ограниченное количество поваренной соли 8 г; свободной жидкости 1,5—2 л. Масса суточного рациона 2,5 кг. Калорийность 2000—2200 ккал.

Диета механически, химически, термически щадящая. Пища дается в жидком и полужидком виде, преимущественно молочная. Исключаются растительная клетчатка и экстрактивные вещества. Температура холодных блюд не ниже 15°C, горячих — не выше 62°C. Питание дробное — 5—6 раз в сутки.

Р е к о м е н д у ю т с я: слизистые и молочные супы из круп; жидкие каши на воде или молоке; паровое суфле из нежирных сортов мяса и рыбы, молоко, сливки, свежеприготовленный пресный творог в виде суфле, яйца всмятку, паровой омлет, фруктовые кисели, желе, муссы, соки, гомогенизированные овощи, фрукты, отвар шиповника, сахар, мед. Сливочное масло добавляют в готовое блюдо.

И с к л ю ч а ю т с я: хлеб, хлебобулочные изделия, овощи в сыром и вареном виде, бобовые, грибы, макаронные изделия, бульоны, овощной отвар, алкогольные напитки, газированные воды, маринады, соленья, какао, шоколад.

### Диета № 16

П о к а з а н а больным язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки, острым гастритом и хроническим гастритом с сохраненной секрецией, хроническим дуоденитом в стадии обострения после отмены диеты № 1а.

Диета с о д е р ж и т белков 90 г, жиров 90 г, углеводов 300 г, поваренной соли 8—10 г, свободной жидкости 1,5—2 л. Масса суточного рациона 2,5—3 кг. Калорийность 2600—3000 ккал.

Диета механически, химически и термически щадящая. Пища преимущественно молочная, дается в полужидком виде или в виде пюре, варится в воде, на пару. Исключаются растительная клетчатка, экстрактивные вещества. Температура холодных блюд не ниже 15°C, горячих — не выше 62°C. Питание дробное 5—6 раз в день.

Р е к о м е н д у ю т с я: сухари из белого хлеба, тонко нарезанные и неподжаренные; супы на слизистом отваре с добавлением протертых круп, яично-молочной смеси; котлеты, фрикадели, кнели, рулеты, суфле из нежирных сортов



мяса, птицы и рыбы парового приготовления или отваренные в воде; молочные протертые каши из разных круп, кроме пшена; яйцо всмятку, паровой омлет; кисели, желе, соки из сладких фруктов и ягод; сахар, мед; молоко, сливки, свежеприготовленный творог с молоком и сахаром протертый, творожное суфле парового приготовления; чай с молоком или сливками; отвар шиповника с сахаром. Сливочное масло добавляют в готовое блюдо.

И с к л ю ч а ю т с я те же блюда и продукты, что и в диете № 1а.

### Диета № 1

Показана больным язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки, хроническим гастритом с сохраненной секрецией в стадии затухающего обострения и ремиссии, после острого гастрита.

Диета физиологически полноценная, содержит белков 100 г, жиров 100 г, углеводов 400—450 г, поваренной соли 8—10 г, свободной жидкости 1,5 л. Масса суточного рациона 3 кг. Калорийность 3000—3500 ккал.

Диета механически менее щадящая, чем диета № 1б. Исключаются химические, механические, термические раздражители, стимуляторы желудочной секреции. Пища преимущественно дается в протертом виде, готовится отвариванием в воде или на пару. Допускаются блюда в запеченном виде без грубой корки. Температура холодных блюд не ниже 15°C, горячих — не выше 62°C. Питание дробное — 5—6 раз в сутки.

Рекомендуются: хлеб пшеничный вчерашней выпечки или подсушенный, сухари, бисквит, сухое печенье; супы вегетарианские с добавлением протертых вареных овощей, круп, сливок, яично-молочной смеси; нежирные сорта мяса, курицы, рыбы куском, парового приготовления или отваренные в воде; вареные протертые овощи в виде пюре и парового суфле; каши из разных круп, кроме пшена, в протертом виде с добавлением молока или сливок, протертые паровые пудинги из круп; отварная вермишель; яйца всмятку, паровые омлеты; из сладких фруктов, ягод кисели, желе, муссы, протертые компоты, соки, джемы, печеные яблоки и груши с сахаром; цельное молоко, сливки, свежий пресный творог в виде суфле, запеканок, ватрушек, сметана по 15 г в блюдо; зелень укропа и петрушки, корица, гвоздика; соус бешамель без поджаривания муки с добавлением сметаны, сливочного масла; некрепкий чай с молоком

или сливками, отвар шиповника с сахаром. Сливочное масло добавляют в готовое блюдо. При хорошей переносимости разрешаются растительное масло, спелые красные помидоры (100 г), немного пюре из зеленого горошка, кисломолочные продукты.

Исключаются те же продукты, что и в диете № 1а.

#### Примерное меню диеты № 1а

З а в т р а к	Омлет натуральный паровой Молоко
2 - й з а в т р а к	Молоко
О б е д	Суп слизистый рисовый Суфле паровое из отварной рыбы Кисель молочный
П о л д н и к	Крем молочный
У ж и н	Суфле паровое из отварного мяса Каша гречневая вязкая жидкая Молоко
Н а н о ч ь	Молоко
Н а в е с ь д е н ь	Масло 25 г Сахар 30 г

#### Примерное меню диеты № 1б

З а в т р а к	Суфле творожное паровое Каша геркулесовая протертая молочная Молоко
2 - й з а в т р а к	Молоко
О б е д	Суп манный молочный Котлеты мясные паровые с картофельным пюре Кисель фруктовый
П о л д н и к	Желе молочное
У ж и н	Котлета паровая рыбная Морковно-свекольное пюре Чай
Н а н о ч ь	Молоко
Н а в е с ь д е н ь	Сухари белые 100 г Масло 25 г Сахар 30 г

#### Примерное меню диеты № 1 протертой

З а в т р а к	Омлет паровой Каша овсяная протертая молочная Чай с молоком
2 - й з а в т р а к	Молоко
О б е д	Суп-пюре молочный морковно-картофельный Пудинг мясной паровой с соусом бешамель Каша гречневая протертая Кисель фруктовый
П о л д н и к	Молоко
У ж и н	Рыба отварная с зеленым горошком протертым Чай
Н а н о ч ь	Молоко
Н а в е с ь д е н ь	Хлеб белый 300 г Сахар 40 г Масло 30 г

## ЛЕЧЕБНОЕ ПИТАНИЕ ПРИ ХРОНИЧЕСКОМ ГАСТРИТЕ С СЕКРЕТОРНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТЬЮ

Прежде чем изложить тактику диетотерапии при хроническом гастрите с секреторной недостаточностью, вспомним, какие причины могут вызвать развитие этой болезни. Зная причины заболевания и по возможности исключая их, можно предупредить болезнь. А это значительно легче, чем ее лечить.

Среди факторов, вызывающих развитие хронического гастрита, на первом месте стоят алиментарные, т. е. нарушения питания в самом широком смысле этого слова. Это злоупотребление грубой, острой, пряной пищей, мясными, рыбными крепкими наварами, маринадами, жирным мясом, жирной колбасой.

Иными словами, чтобы предупредить хронический гастрит с секреторной недостаточностью, прежде всего необходимо быть умеренным в еде.

Важно не только, что и как Вы едите, а как сочетаются в Вашем рационе различные составные части пищи. Хронический гастрит с секреторной недостаточностью может развиваться при недостатке в Вашем рационе полноценных белков (мясо, рыба, яйца, молоко, молочные продукты и др.) и, наоборот, при избытке углеводов или жиров.

Большое значение в развитии заболевания имеет поспешность в еде, неумение длительно и тщательно прожевывать пищу. Это приводит к недостаточно полному ее измельчению, смачиванию и пропитыванию слюной и травматизации слизистой оболочки желудка. Для профилактики гастрита жевать пищу надо так долго, пока не исчезнет ее первоначальный вкус. К хроническому гастриту может привести и нарушение режима приема пищи, особенно длительное голодание с последующим перееданием. Прислушайтесь к нашему совету не есть на ночь, особенно помногу. Избыточное питание с употреблением значительного количества механических и химических раздражителей слизистой оболочки желудка тоже может привести к заболеванию. Советуем Вам не употреблять пищу контрастных температур — слишком холодную и слишком горячую. Чаще болеют хроническим гастритом люди, злоупотребляющие алкоголем, много курящие.

Кстати, привычка, пришедшая к нам с Запада, жевать жевательную резинку не очень полезна для желудка. Когда Вы жуете, выделяются в большом количестве слюна и желудочный сок. Постоянное жевание может привести к разви-

тию хронического гастрита. Жевать жевательную резинку можно, но все должно быть в меру.

К заболеванию желудка могут привести и часто повторяющиеся неприятные эмоции, особенно во время еды. Поэтому послушайте нашего совета: не выясняйте отношения за столом, не ссорьтесь во время еды.

При хроническом гастрите с секреторной недостаточностью у Вас могут быть следующие жалобы: чувство тяжести в верхнем отделе живота после еды, металлический вкус во рту, иногда слюнотечение, отрыжка пищей или тухлыми яйцами, тошнота, иногда рвота. При вовлечении в процесс кишечника может развиваться так называемая кишечная диспепсия — урчание, переливание в кишечнике, вздутие, нарушение стула. При заинтересованности желчного пузыря или печени появляются боль в правом подреберье, иррадиирующая в правую руку, плечо, ключицу, горечь, иногда сухость во рту.

Одним из обязательных и ведущих элементов лечения больного хроническим гастритом с секреторной недостаточностью является диетотерапия. Лечебное питание способствует восстановлению функций желудка и других органов и систем, вовлеченных в болезнь, восстановлению нарушенного обмена веществ и нормализации состояния организма в целом.

Как же Вы должны строить свою диету в домашних условиях? При обострении заболевания и хорошей переносимости молока Вы можете использовать варианты диеты № 1, о которых уже шла речь. Лучше, если Вы будете готовить себе пищу в рамках диеты № 4 (см. раздел, посвященный заболеваниям кишечника). Если в болезнь вовлекаются желчный пузырь, печень, поджелудочная железа, строить свое питание надо по диете № 5. Особенности этих диет изложены в соответствующих разделах. Не полнитесь заглянуть в них и воспользоваться приведенными там советами.

При удовлетворительном самочувствии Вашей основной диетой будет диета № 2. Каковы же ее особенности, набор продуктов, правила приготовления блюд? Прежде всего необходимо вовремя принимать пищу, 4—5 раз в день, не есть очень горячей и холодной пищи (не выше 62°C и не ниже 15°C).

Большое значение при Вашем заболевании имеет белковый компонент пищи. Недостаток белка приведет к более тяжелому течению болезни, замедленному восстановлению функции желудка и других органов. Набор



белковых продуктов примерно тот же, что и при язвенной болезни.

Несколько слов дополнительно. Вы знаете, что тощее мясо лучше переваривается, чем мясо с прослойками жира.



## **ОВОЩИ- динамические регуляторы пищеварения**

Поэтому тощее мясо полезнее жирного, особенно летом, когда секреция желудочного сока даже у здоровых людей понижается. Помните, что свинину, особенно сало, охотнее едят зимой. Кроме мяса и нежирной рыбы, Вам рекомендуются яйца в натуральном виде и в блюдах. Частично потребность в белке можно восполнить за счет желе, которое уже в полости рта переходит в жидкое состояние. Используйте в своем рационе творог. Если переносите, можете употреблять и магазинный творог. Хронический гастрит с секреторной недостаточностью не является противопоказанием для приема молока. О случаях непереносимости молока говорилось выше. При возможности желательно все-таки использовать молоко в питании.

Вспомним слова академика И. П. Павлова: «Молоко — пища, приготовленная самой природой». Так или иначе, в большинстве случаев Вы, несомненно, сможете обеспечить свой рацион достаточным количеством белка и в той форме, которая для Вас наиболее приемлема.

Что касается жира, то нет никаких оснований уменьшать его количество в суточном рационе даже при полном отсутствии желудочного сока (конечно, если Вы хорошо переносите жиры). Лучше, если это будут масло, сливки, жир, содержащийся в твороге, а не в мясе.

Говоря об использовании углеводов в лечебном питании при хроническом гастрите с секреторной недостаточностью, хотелось бы посоветовать, чтобы Вы не забывали о замечательном свойстве овощей усиливать секрецию пищеварительных соков и их ферментативную активность. Запомните, мясо и рыба лучше усваиваются, если их едят с овощами. Овощи — это динамические регуляторы пищеварения.

Диета № 2 — механически щадящая. Как же Вы должны осуществлять механическое щажение желудка? Вы знаете, что в полости рта пища механически измельчается зубами и смачивается слюной. Измельчение пищи необходимо не только для облегчения проглатывания и улучшения контакта пищевого комка с ферментами пищеварительных соков, но и для уменьшения механического воздействия его на слизистую оболочку желудка. Чем тщательнее измельчена пища в полости рта, тем больше ее контакт с ферментами. А это особенно важно при низкой секреторной способности желудка. Поэтому Вам так важно научиться тщательно разжевывать съедаемую пищу. Особое внимание Вы должны уделять своевременному санированию и протезированию полости рта, которая должна компенсировать сниженную функцию желудка. Иными словами, механическое щажение желудка осуществляется прежде всего тщательным измельчением пищи в полости рта.

Если у вас много кариозных зубов, если полость Вашего рта нуждается в протезировании, и Вы не можете тщательно пережевывать пищу, желателен прием ее преимущественно протертой. Это — второй путь механического щажения желудка. Однако вкус цивилизованного человека не допускает в течение длительного времени слишком однообразной диеты, каковой является протертая пища. Поэтому механическое щажение желудка Вы можете осуществлять также подбором блюд и продуктов. Устраните из своего рациона по крайней мере грубую пищу. Из плотных пищевых веществ выбирайте те, которые легче измельчаются зубами

благодаря своей мягкой консистенции, оказывают менее выраженное повреждающее действие на желудок.

Из белковых продуктов наиболее трудным для переваривания является мясо, особенно старое, жилистое. Старайтесь в своем питании не использовать волокнистых, твердых сортов мяса, содержащих много соединительной ткани. Последняя для размягчения нуждается в желудочном соке, которого у Вас вырабатывается недостаточно. Непереваренные пучки соединительной ткани вызывают раздражение желудка. Поэтому употребляйте сорта мяса с более рыхлым строением, в которых содержится меньше соединительной ткани — мясо домашней птицы, молодой говядины и др.

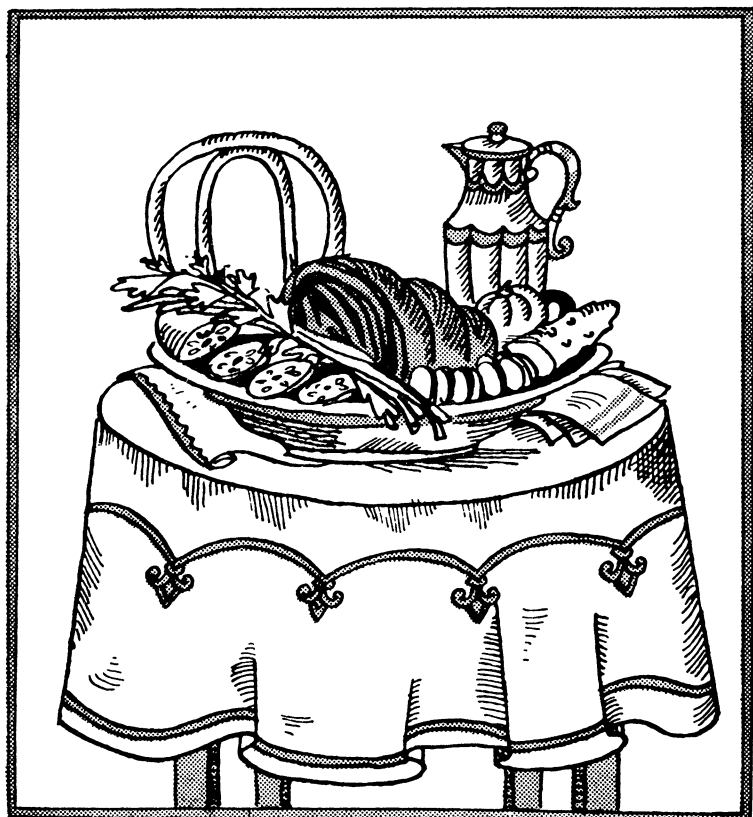
Кроме того, тщательнее проваривайте, прожаривайте мясо. Кстати, при Вашем заболевании разрешаются жареные блюда, но жарить надо без панировки, т. е. не обваливая продукт в муке или сухарях. Это тоже будет способствовать механическому щажению слизистой оболочки желудка. При тщательной механической обработке мяса разрыхляются и разбухают соединительные волокна, что подготавливает продукт к лучшему перевариванию. Жиры, не связанные с клетчаткой, также не вызывают раздражения слизистой оболочки желудка.

Из углеводов наиболее трудны для переваривания те, которые содержат много клетчатки и клеточных оболочек. Употребляйте продукты, в которых их меньше — картофель, морковь, цветную капусту, кабачки, тыкву, яблоки и др. Преимущество отдавайте печени, которое легко рассыпается и измельчается в полости рта. Например, сухарики, галеты, кекс и т. п.

Мы недаром так много внимания уделили механическому щажению желудка. Последнее при Вашем заболевании имеет очень большое значение. Вам вредны и обильные приемы пищи. Не употребляйте за один прием более 400—500 г.

Диета № 2, которая Вам рекомендуется вне стадии обострения, умеренно химически стимулирует секрецию желудка. Основанием для введения химических стимуляторов является пониженный аппетит, что часто наблюдается при Вашем заболевании. Прежде всего пища должна оказывать положительное психическое воздействие на Ваш аппетит через внешнее ее восприятие. Известно, что при виде лакомого кусочка не только слюнки текут, но начинается обильное отделение желудочного сока. Старайтесь принимать пищу не на скорую руку, а в приятной обстановке за красиво сервированным столом. Блюдо должно быть красиво оформлено.





В свой рацион Вы можете в небольших количествах включать продукты и блюда, повышающие желудочную секрецию. Напомним Вам, что все блюда и продукты по отношению к желудочной секреции делятся на две группы — сильные и слабые ее раздражители. К основным сильным раздражителям относятся алкогольные напитки, напитки, содержащие углекислоту, поваренная соль, кофе, петрушка, хрен, яичный желток, свернутый белок, жареные блюда, копченые и соленые изделия из мяса и рыбы, консервы, мясные и рыбные бульоны, крепкие навары из овощей.

Естественно, что не все перечисленные блюда могут быть Вами использованы в питании. Вам нельзя употреблять хрен, алкогольные напитки, копчености. Алкоголь стимулирует секрецию желудочного сока, но одновременно резко раздражает слизистую оболочку желудка. Однако

некоторые напитки, содержащие его, рекомендуются при Вашем заболевании. Так, хорошо известно применение при хроническом гастрите с секреторной недостаточностью кумыса из кобыльего молока, который содержит алкоголь. Лечение гастрита с пониженной секрецией желудочного сока этим методом успешно и широко применяется в Башкирии, Средней Азии. В средней полосе используют другие молочнокислые напитки, также содержащие небольшое количество алкоголя.

А квас? Вспомните, как широко мы употребляем этот исконно русский напиток в летнее время. Квас — натуральный напиток из ржаных сухарей и ячменного солода, приготовленный на основе молочнокислого и дрожжевого брожения. В его состав входят сахар на различных этапах его расщепления, спирт, витамины группы В, экстрактивные вещества, аминокислоты, минеральные вещества. Квас стимулирует желудочную секрецию, оказывает благоприятное влияние на пищеварение. При Петре I квас был непременным спутником госпитальных рационов. Однако не увлекайтесь этим напитком: он может усилить процессы брожения в кишечнике, газообразование.

В перечисленной группе сильных стимуляторов желудочной секреции мы упомянули кофе. Когда Вы выпиваете чашку кофе, то чувствуете прилив энергии, сил, у Вас повышается аппетит, улучшается внешний вид, розовеет лицо. Однако в наш век болезней сердца и сосудов неумеренный прием кофе может способствовать формированию атеросклероза, гипертонической болезни, ишемической болезни сердца и др. Поэтому употреблять более 100—200 мл кофе, заваренного из расчета 1 чайная ложка напитка на 100 мл жидкости, не следует и здоровому человеку.

Поваренная соль стимулирует желудочную секрецию и улучшает процессы пищеварения при секреторной недостаточности. Поэтому Вам разрешается употреблять нормально посоленную пищу, а также жареные блюда без панировки, в умеренном количестве закусочные консервы.

Восприятие пищи во многом будет зависеть от Вашего личного поварского искусства. Вы, конечно, знаете, что вкус приготовленного блюда отличается от вкуса сырого продукта и что поварскими приемами можно один и тот же продукт наделить совершенно различными свойствами. При снижении аппетита вкусно приготовленная пища способствует его возбуждению. Она не только повышает аппетит и усиливает сокоотделение, но и улучшает усвоение съеденно-

го. Блюда, выбранные по вкусу, лучше усваиваются. Вкус большинства блюд и продуктов в значительной степени зависит от наличия в них летучих веществ — осмофоров. Только правильное проведение технологического процесса обеспечивает наибольшие концентрации этих веществ. О технологии приготовления блюд см. в последнем разделе книги.

Учитывая все, что мы Вам рассказали о химической стимулирующей секреторной функции желудка, воспользуйтесь также некоторыми нашими рекомендациями. Прием пищи лучше начинать с закусок, которые повышают аппетит и подготавливают желудок к лучшему перевариванию съеденного. Периодически можно использовать пикантные соусы. Но умеренно! Не забывайте о бульонах, которые благодаря экстрактивным веществам обладают способностью возбуждать аппетит и усиливать секрецию желудочного сока. Это же относится и к экстрактам из корней. Но не увлекайтесь ими!

Заканчивая разговор о механическом и химическом воздействии пищи, мы хотели бы рассказать о том, что в Германии в конце прошлого столетия получили распространение специальные приспособления для индивидуального пользования больными хроническим гастритом с секреторной недостаточностью (измельчающие пищу ножницы, мельнички для мяса и т. п.). Вероятно, измельчение пищи за столом заслуживает внимания. При этом вид и аромат вкусно приготовленной пищи будет повышать аппетит, а измельчение ее будет механически щадить слизистую оболочку желудка.

Наконец, хотелось бы еще раз напомнить, как важно принимать пищу не торопясь, хорошо ее пережевывая. Торопливо съеденная пища недостаточно обрабатывается слюной, труднее переваривается. Поступая в желудок, она вызывает обильное отделение слизи, что еще больше снижает кислотность желудочного сока и его переваривающую способность.

## Диета № 2

**Показана** больным хроническим гастритом с секреторной недостаточностью, хроническим колитом, хроническим энтеритом в стадии стойкой ремиссии.

Диета содержит белков и жиров по 1,5 г на 1 кг идеальной массы, углеводов 6 г на 1 кг массы тела, поваренной соли около 15 г, свободной жидкости 1,5 л. Мас-

са суточного рациона 3 кг. Калорийность 3000—3500 ккал. Диета механически щадящая с сохранением химических стимуляторов секреции желудочного сока. Пища с различной степенью измельчения. Температура холодных блюд не ниже 15 °С, горячих — не выше 62 °С. Прием пищи 4—5 раз в сутки.

Рекомендуются: пшеничный вчерашний хлеб, булочки или пироги из несдобного теста с вареным мясом, рисом, яйцом, яблоками, ватрушками с творогом, супы на обезжиренном мясном и рыбном бульоне, на грибном отваре с различными крупами, кроме пшена, с картофелем, морковью, кабачками, тыквой, цветной капустой; нежирные сорта мяса, птицы, рыбы куском или рубленые в отварном виде, тушеные, запеченные или жареные без панировки; нежирная ветчина, нежирные колбасы, нежирная сельдь; различные овощи — морковь, картофель, цветная капуста, тыква, кабачки, при хорошей переносимости — белокочанная капуста, зеленый горошек, зеленая стручковая фасоль; рассыпчатые каши, кроме пшенной и перловой, приготовленные на воде или с добавлением  $\frac{1}{3}$  молока или сливок, пудинги, отварная вермишель; сырые и печеные яблоки и груши; сладкие фрукты и ягоды в виде киселя, компота, желе, джема, варенья; клубника, земляника, малина, черника допускаются в сыром виде; соки; яйца всмятку, в мешочек, омлеты, приготовленные на пару, запеченные в духовом шкафу и жареные; цельное молоко в блюда, а при хорошей переносимости в натуральном виде; кисломолочные напитки, творог в натуральном виде, в запеканках, пудингах, ватрушках; неострый сыр; свежая сметана до 15 г в блюдах; зелень петрушки, укропа, гвоздика, ваниль, лавровый лист, соус бешамель, соус из томатного сока, фруктовые соусы; чай, кофе с молоком, отвар шиповника, черной смородины. Сливочное масло на бутерброде, а также добавляется в готовое блюдо, для обжаривания. Исключаются: жирные сорта мяса, птицы, рыбы, крутые яйца, жир, бобовые, пшено, редис, редька, репа, лук, чеснок, перец, огурцы, грибы, копчености, жирные и острые соусы, горчица, хрен.

#### Примерное меню диеты № 2

Завтрак	Вермишель с тертым сыром и маслом
	Кофе с молоком
2-й завтрак	Яблоко печеное
Обед	Бульон с фрикадельками
	Азу с рассыпчатой кашей
	Компот

У ж и н	Рыба жареная без панировки с жареным картофелем	
	Чай	
Н а н о ч ь	Кефир	
Н а д е н ь	Хлеб белый	300 г
	Хлеб черный	100 г
	Сахар	40 г
	Масло сливочное	50 г

Если у Вас хронический гастрит сочетается с заболеванием желчного пузыря или печени, Вам рекомендуется диета № 5, при сочетании заболевания с патологией кишечника — диеты № 4, с заболеванием поджелудочной железы — диета № 5п. Все рекомендации возьмите из соответствующих разделов. Основное, что Вы должны запомнить, — при сочетании хронического гастрита с другими заболеваниями Ваша диета будет определяться тем заболеванием, которое требует более строгого выполнения диетологических предписаний. Главным же Вашим советчиком должен быть лечащий врач.

#### ЛЕЧЕБНОЕ ПИТАНИЕ ПРИ БОЛЕЗНЯХ ОПЕРИРОВАННОГО ЖЕЛУДКА

Вы выписались домой после операции на желудке. Как Вы должны питаться? Надо ли соблюдать диету? Если да, то какую и как долго?

Ваше питание во многом зависит от того, как Вы себя чувствуете, какой срок прошел после оперативного вмешательства и имеются ли осложнения?

Осложнения после операции на желудке бывают довольно часто и связаны они в первую очередь с теми анатомо-физиологическими перестройками, которые происходят в организме большого в результате удаления органа. Организм большого лишается свободной соляной кислоты желудочного сока, роль которой в жизнедеятельности человека чрезвычайно велика, некоторых ферментов — сычужного фермента, пепсина.

Потеря сычужного фермента приводит к плохой переносимости молочного белка. Нередко у больных в кишечнике вырабатывается недостаточное количество фермента, расщепляющего молочный сахар — лактазы, а иногда она перестает вырабатываться совсем. В этом случае молочный сахар, не расщепляясь или расщепляясь недостаточно, скапливается в кишечнике в повышенном количестве и вызывает неприятные ощущения — вздутие, урчание, переливание в кишечнике, жидкий частый стул. Это — вторая

причина непереносимости молока. Иногда бывает аллергия к молоку. Эти же причины могут вызвать непереносимость молока при заболеваниях кишечника и хроническом гастрите.

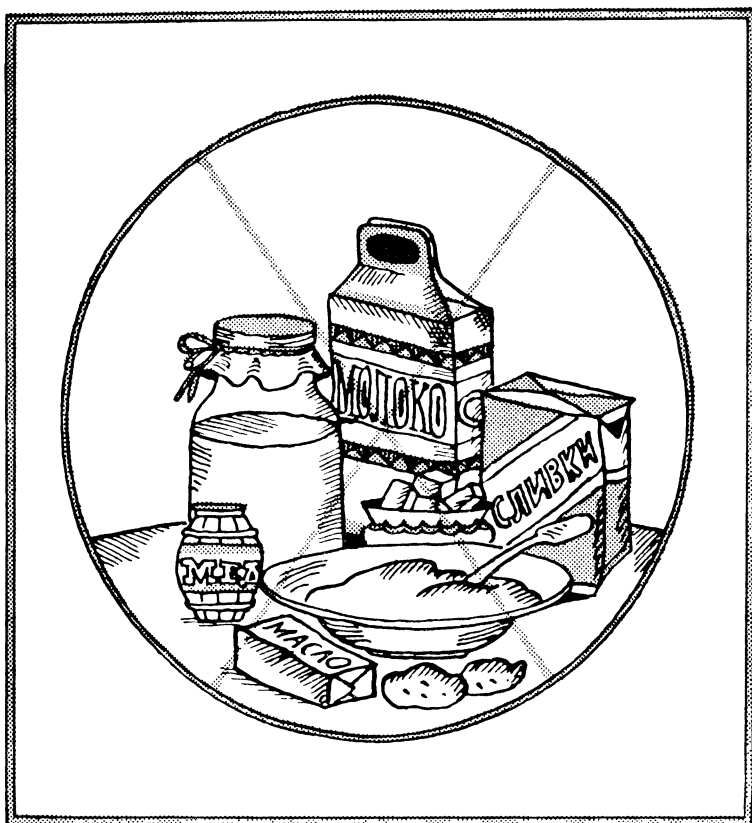
После резекции желудка исчезает резервуарная его функция. Если раньше пища, покрытая желудочной слизью, предохраняющей слизистую оболочку кишечника от повреждения, медленно, порциями поступала в нижележащие отделы желудочно-кишечного тракта, то теперь она идет потоком. Это приводит к нарушению переваривания пищи, изменению двигательной функции кишечника.

Результатом этого могут быть различные болезни, каждую из которых диетологически надо лечить по-своему. В настоящее время хирурги стараются найти более мягкие, щадящие вмешательства, чтобы уменьшить число осложнений. Так, сейчас во всем мире широко применяется ваготомия, при которой желудок не удаляют, а делают операции на нервных стволах, снабжающих его. Этим путем пытаются воздействовать на болезнь.

Одним из осложнений после различных по объему резекций или удаления желудка является синдром нарушенного всасывания, который обычно возникает после обширных операций на желудке. При нем отмечается истощение организма, иногда очень значительное. Развиться он может в любые сроки после операции, а потеря массы иногда достигает 40% и более.

Почему возникает это осложнение? Прежде всего подумайте, достаточна ли калорийность Вашего суточного рациона? Подсчет калорийности пищи таких больных, как Вы, показал, что обычно она составляет 700—2200 ккал. Это значительно ниже нормы. С чем это связано? Частично с Вашим аппетитом, который стал значительно хуже после операции. Частично с неприятными ощущениями, возникающими у Вас при приеме пищи. В результате Вы стали ограничивать себя в еде, потеряв удовольствие от нее. А иногда Вы даже ловите себя на том, что испытываете перед приемом пищи страх. Кроме того, исподволь Вы исключили некоторые продукты и блюда, которые в рационе здорового человека являются обычными, потому что Вы их стали плохо переносить. Часто это жиры, молоко, легкоусвояемые углеводы, некоторые каши.

Очень большое значение в уменьшении массы тела имеет и неправильный режим приема пищи, недостаточно частая и регулярная еда. Кроме того, после операции нарушается переваривание и всасывание питательных веществ, а следо-



вательно, усвоение белков, жиров, кальция, фосфора, железа, витаминов и др. Больные с синдромом нарушенного всасывания нуждаются в систематической комплексной терапии. Только в этом случае возможно излечение.

Немаловажное значение в общем комплексе лечебных мероприятий имеет своевременная госпитализация 1—2 раза в году, особенно осенью и весной для предупреждения и лечения возможных срывов. Ее можно заменить лечением в санатории, санатории-профилактории, диетической столовой.

Центральное место в Вашем лечении занимает выбор правильного диетического режима. Запомните, что Ваше питание должно быть разнообразным, высококалорийным, полноценным, обогащенным витаминами. Специальной ди-

еты нет. Вы можете использовать диеты, описанные в других разделах с необходимой коррекцией в зависимости от индивидуальной переносимости того или иного продукта.

Калорийность Вашего рациона должна составлять не менее 3000—3200 ккал. Обеспечивайте ее в основном за счет белков и жиров. Ограничивайте углеводы, особенно легкоусвояемые: сахар, мед, варенье и др. Это имеет большое значение, так как при большом количестве углеводов, особенно легкоусвояемых, снижается усвоение белков и жиров.

Однако Вы не очень хорошо переносите жирную пищу, особенно свободный жир, вызывающий ряд неприятных последствий — послабление стула, срыгивание, горечь и др. Поэтому оптимально в Вашем рационе должно быть 90—100 г жиров. Большая часть их должна вводиться в блюда, а не приниматься в свободном виде.

В течение первых 2—4 мес после операции основным методом лечения является правильно организованное питание. Питание в этот период должно быть полноценным, сбалансированным, достаточно разнообразным с обязательным учетом индивидуальной переносимости продукта. Диета должна содержать белков 2—2,2 г на 1 кг массы тела (молоко и молочные продукты лучше вводить в блюда), жиров 1,5 на 1 кг идеальной массы (ограничивается свободный жир), углеводов 5 г на 1 кг массы тела (ограничиваются легкоусвояемые). Калорийность 3000—3200 ккал. Всю пищу надо протирать. Это очень важно.

Мы рекомендуем Вам вводить в свое меню желе, заливные блюда. Они обычно хорошо переносятся и с удовольствием употребляются такими больными.

Для этого периода очень важным моментом является режим питания. Есть надо понемногу и часто. Принимать пищу необходимо медленно, тщательно пережевывая ее и глотая небольшими порциями, как бы превращая полость рта в утраченный желудок. Особое значение при этом имеет состояние зубов: необходимо своевременно санировать и протезировать полость рта.

Только при соблюдении всех этих условий может быть ослаблено отрицательное влияние операции, восстановится нормальное смешивание пищевых масс с пищеварительными соками. Таким образом Вы обеспечите ритмичность поступления продуктов переваривания в кровь.

Значительное улучшение усвоения наиболее трудно перевариваемых ингредиентов пищи, в частности жира, наблюдается, если больной принимает пищу не 3, а 8 раз.



Как только больной возвращается к 3-разовому питанию, всасывание жира ухудшается. Таким образом, при дробном питании Вам удастся уменьшить явления, связанные с непереносимостью жира.

В начальном периоде домашнего лечения после операции на желудке мы рекомендуем Вам принимать пищу не реже 6 раз в день с интервалами в 2—3 ч. При таком режиме средний объем пищи, съедаемой за один прием, не будет превышать 500 г. Такое количество пищи обычно больные переносят хорошо. При значительном истощении рекомендуется принимать пищу 8—10 раз в день. Такой режим питания должен соблюдаться по крайней мере 3—4 мес после операции, лучше, если Вы это будете делать 6—8 мес. Наблюдения показывают, что состояние больных значительно ухудшается, когда они самостоятельно возвращаются к обычному режиму питания — 3—4 раза в день. Поэтому без ведома врача не переходите на более редкое питание.

А если благополучно миновали 3—8 мес после операции и самочувствие Ваше вполне удовлетворительно, а сохраняется лишь значительное похудание? Как изменится Ваше питание?

В этот период за основу домашней диетотерапии Вы можете взять одну из диет: № 1 (в непротертом варианте), 4в, 5 или № 2. По химическому составу рацион этого периода практически не будет отличаться от рациона предыдущего периода. Режим питания и в это время остается одним из ведущих элементов лечения. Вы можете питаться уже не так часто, но желательно не реже 5—6 раз.

Меняется кулинарная обработка пищи. Теперь Вам лучше готовить преимущественно непротертую пищу. Это связано с тем, что при длительной варке и тщательной механической обработке продуктов снижаются их ценность и вкусовые качества, разрушается большинство витаминов. Кроме того, диета с преобладанием протертых блюд быстро приедается, пропадает интерес к еде.

Многочисленные наблюдения показали, что приспособление больных к объему и качеству пищи наступает примерно через год после операции. Одновременно исчезают и явления, обусловленные операцией: ощущение неловкости, полноты под ложечкой и др. В это время больные уже хорошо переносят разнообразные супы, свежие щи, макаронные изделия, фрукты, овощи, мясо, вареные колбасы. Иногда отмечается особая тяга к соленой пище, квашеной капусте, капустному соку, рассолу из-под квашеной капусты,

соленым огурцам, селедке, лимонам, клюкве. Однако могут оставаться продукты, которые Вы плохо переносите и стараетесь исключать из своего рациона; иногда у Вас даже появляется к ним отвращение. Часто это сладкие блюда, цельное молоко, жир в свободном виде, особенно бараний, свиной. В одних случаях отмечается непереносимость всех этих продуктов, в других — какого-либо одного или двух. После их приема появляются тяжесть под ложечкой, изжога, урчание в животе, вздутие кишечника, иногда срыгивание желчью и нередко частый жидкий стул.

Возможна и нормальная переносимость молока, свободного жира без появления неприятных ощущений. Иногда Вы замечаете, что хорошо переносите кислое молоко, сливочное и растительное масло. Перечисленные выше особенности имеют большое значение, ибо они в совокупности достаточно хорошо характеризуют возможности Вашего питания в более отдаленные сроки после операции на желудке.

Однако на вопрос, как долго Вы должны соблюдать диету, возможен лишь один ответ — всю жизнь! Это связано с тем, что хорошее самочувствие больного после резекции желудка определяется компенсаторными реакциями со стороны других органов пищеварения, которым, естественно, приходится работать с повышенной нагрузкой. Эта компенсация тоже имеет пределы. При несоблюдении режима питания, употреблении алкогольных напитков возможен срыв компенсации. Важно, чтобы Вы поняли, что это может произойти в любой срок после оперативного вмешательства. Поэтому соблюдение диеты обязательно, другой вопрос — какой диеты.

Вам разрешается периодически употреблять кислые соки, лимоны, квашенную капусту, соленые огурцы, селедку, щи из свежей капусты. Не рекомендуются: копчености, соленья, маринады, консервы, репа, редис, редька, лук, чеснок. Категорически запрещаются алкогольные напитки. Таковы общие принципы лечебного питания после оперативного вмешательства на желудке и при синдроме нарушенного всасывания.

Конечно, при построении своего диетического режима Вы должны учитывать и собственный опыт — излюбленные и избегаемые блюда и продукты, оптимальный объем пищи и др. Иными словами, элементы индивидуального подхода в домашнем питании в каждом конкретном случае должны иметь место.

Подчеркнем еще раз, что организация правильного

диетического питания занимает центральное место как в профилактике синдрома нарушенного всасывания, так и в его лечении. Вспомогательная лекарственная терапия будет Вам прописана лечащим врачом. Ваша задача — правильно организовать свое лечебное питание и четко выполнять рекомендации врача.

**Примерный набор блюд и продуктов для больных, перенесших операцию на желудке (через 6—8 мес после операции).** Блюда готовят в отварном и запеченном виде. Хлеб пшеничный и ржаной вчерашней выпечки. Печенье и сухари из несдобного теста. Различные супы из овощей, круп, макаронных изделий на овощном отваре или мясном, курином, рыбном бульоне 1 раз в неделю. Овощи не жарят в масле, т. е. не пассеруют. Нежирные сорта мяса и птицы в отварном, тушеном, а также в запеченном виде. Блюда из котлетной массы, беф-строганов, скобянка. Сосиски отварные, колбаса нежирная отварная. Нежирная рыба (треска, окунь, навага, сазан, щука и др.) в отварном или запеченном виде (после отваривания). Заливная рыба и заливное мясо. Овощи сырые, протертые, а также некислая квашеная капуста, шпинат, щавель. Различные крупы (предпочтительнее гречневая, овсяная), макаронные изделия в отварном и запеченном виде. Зеленая стручковая фасоль, зеленый горошек. Яйца всмятку, в мешочек, омлеты, изредка яичница (не более двух яиц в день). Различные фрукты и ягоды в сыром, запеченном и вареном виде; виноград в ограниченном количестве. Сахар, варенье, мед в ограниченном количестве (по переносимости). Молоко цельное, сметана, творог — по переносимости. Сыры неострые. Кисломолочные напитки. Соусы на основе овощного отвара, бешамель, фруктово-ягодные несладкие подливы. Вымоченная сельдь, паштет из печени, икра черная, красная, ветчина без жира, салат, винегрет. Чай, некрепкий натуральный кофе, фруктово-ягодные, овощные соки, отвар шиповника. Масло сливочное, растительное (не жарить, добавлять в блюда и на бутерброд).

#### Примерное меню

З а в т р а к	Котлеты мясные запеченные Картофельное пюре Чай с молоком
2 - й з а в т р а к	Яйцо всмятку Яблоко печеное Чай
О б е д	Суп из сборных овощей на мясном бульоне Беф-строганов из сырого мяса

	Пюре из отварной моркови и свеклы
	Желе фруктовое
П о л д н и к	Отвар шиповника
	Сухари
У ж и н	Отварной язык
	Каша рисовая молочная
	Чай
Н а н о ч ь	Кефир
Н а д е н ь	Хлеб черный 100 г
	Хлеб белый 200 г
	Масло 20 г
	Сахар 50 г

После операции на желудке у больного могут сформироваться и другие синдромокомплексы, при которых домашняя диетотерапия будет иметь некоторые особенности.

У Вас могут быть изжога, горечь, срыгивание горьким, рвота желчью, чаще в наклонном положении, при физической нагрузке. Причиной этого является забрасывание желчи и сока поджелудочной железы в пищевод, что вызывает его раздражение и воспаление. Поэтому Вам не рекомендуется нагибаться, работать в наклонном положении тела, нельзя выполнять тяжелую физическую работу, особенно связанную с наклонным положением. Спать Вы должны на высокой подушке (полусидя). Старайтесь предупреждать повышение внутрибрюшного давления, усиливающее эти явления: повышенное газообразование в кишечнике, запоры. Стул должен быть ежедневным. Не носите тугих поясов, корсетов, корсажей. Очень важно не переедать. Полезно принимать пищу стоя или сидя за столом, вытянувшись в струнку, чтобы исключить наклон позвоночника вперед и возможность обратного заброса пищеварительных соков. Ни в коем случае не ложитесь сразу после еды в постель. В этом случае рекомендуем 40—45 мин походить по комнате или по крайней мере находиться в вертикальном положении. Последний прием пищи перед ночным сном должен быть за 2—3 ч. Не пейте в промежутках между приемами пищи.

Уже при выполнении этих простых рекомендаций Ваше самочувствие значительно улучшится.

Лечебное питание при эзофагите (воспаление слизистой оболочки пищевода) является одной из важнейших и необходимых составных частей терапии. Оно должно быть полноценным, сбалансированным, разнообразным и обогащенным витаминами. Диета должна быть максимально механически, химически и термически щадящей независимо от времени, прошедшего после операции.

В основу Вашего питания в период ухудшения состояния

должны быть положены блюда жидкой, кашцеобразной консистенции и желеобразные. Особенно часто горькие срыгивания вызывают масло, сметана, творог, молоко в натуральном виде. Те же продукты, вводимые в смеси с другими, в блюдах переносятся лучше. Кроме того, забрасывание пищеварительных соков в пищевод могут вызвать различные соусы, подливы. Исключите их из своего рациона. Готовьте блюда в виде желе, студней. Они хорошо переносятся при Вашем заболевании.

При нарушении прохождения пищи по пищеводу надо сразу же обратиться к лечащему врачу. Питание в это время должно быть полноценным, богатым витаминами, консистенция блюд жидкая или кашцеобразная (сливки, яйца всмятку, жидкие вязкие протертые каши, слизистые супы, суп-крем, некрепкий бульон, студень, желе, мясное суфле и т. п.). Прохождение пищи по пищеводу может облегчить прием перед едой 1—2 столовых ложек растительного масла.

У Вас после операции на желудке развился так называемый демпинг-синдром. Это сложный симптомокомплекс, возникающий непосредственно после еды и проявляющийся по-разному: в виде слабости, выраженной потливости, дрожания рук, покраснения лица, головокружения, иногда даже обморочного состояния, учащения пульса, боли в верхнем отделе живота и др. Этот синдром может развиваться в любое время после операции.

Проявления демпинг-синдрома и его выраженность зависят от состава рациона, количества съеденной за один прием пищи и ее температуры. Для каждого больного эти факторы индивидуальны.

Общие рекомендации по диетотерапии при этом синдроме те же, что и при синдроме нарушенного всасывания, по периодам в зависимости от сроков, прошедших после операции. Рекомендации общего плана будут такими же. Однако имеются и особенности в построении диеты.

Наиболее часто явления демпинга развиваются после употребления легкоусвояемых углеводов — сладкого чая, компота, меда, картофеля, белых каш, мучных блюд. У некоторых больных демпинг-синдром может возникнуть в ответ на прием молока, творога и др. Обратите внимание, как Вы реагируете на сахар. У некоторых больных сладкий чай вызывает бурную реакцию независимо от количества сахара. В то же время чай вприкуску может не давать реакции. Каша молочная рисовая жидкая чаще дает реакцию, чем рисовая каша рассыпчатая. Холодная и

горячая пища чаще выявляют синдром, чем пища, близкая по температуре к таковой человеческого организма. Может быть реакция на большой прием пищи, съедаемой за один прием.

Вам нужно внимательно наблюдать за своим состоянием, за тем, на какие факторы питания Вы реагируете, и по возможности исключить их. Это называется индивидуальным подходом к питанию больного, который легче осуществить при организации диетотерапии в домашних условиях.

Большое значение в борьбе с демпинговыми проявлениями имеет организация режима питания. Мы рекомендуем Вам частое питание дробными порциями, разделение по времени приемов жидкой и твердой пищи: во время обеда сначала съесть второе, а через 40—50 мин — первое и третье.

При тяжелых проявлениях демпинг-синдрома ограничьте жидкость. Иногда возникает необходимость перейти на сухоядение, употребляя жидкость в небольшом количестве лишь для утоления жажды.

При возможности постарайтесь после еды хотя бы на короткое время принять горизонтальное положение. А при тяжелых проявлениях болезни лучше есть лежа и очень медленно.

При пептической язве культи желудка, анастомоза или кишки независимо от срока, прошедшего после операции, Вы должны полностью выполнять рекомендации по организации лечебного питания дома, данные в разделе, посвященном язвенной болезни. Старайтесь только принимать пищу чаще, т. е. каждый прием пищи необходимо дробить. И, конечно, при непереносимости молока в цельном виде нужно вводить его в блюда или заменять на крупяные или овощные отвары. В этих случаях необходимо упорство в выполнении диетологических рекомендаций.

Если у Вас после оперативного вмешательства на желудке отмечается малокровие, Ваше питание дома должно быть таким же, как при синдроме нарушенного всасывания (см. выше). Дополнительно по возможности вводите продукты, содержащие легко усвояемое железо, и в такой форме, которая Вами хорошо переносится. Это мясо, яйца, черная икра, печень, овсяная, гречневая крупы, пшеничная мука, яблоки, груши, кизил, айва, гематоген и др.

При так называемом гипогликемическом синдроме — слабости, дрожании конечностей, потливости, головокружении при длительном промежутке в приеме пищи —

**соблюдение режима питания избавит Вас от его проявлений.**

Итак, если Вы хотите чувствовать себя здоровым после операции на желудке, постарайтесь уделить достаточно внимания выполнению диетологических рекомендаций, изложенных в этом разделе. Успеха Вам в лечении!

## ЛЕЧЕБНОЕ ПИТАНИЕ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ КИШЕЧНИКА

Вы обратились к врачу за помощью. Вот уже год как после перенесенного пищевого отравления Вас периодически беспокоят ноющая тупая боль в животе, больше в области пупка, урчание, переливание в кишечнике, вздутие, сопровождающееся неприятным чувством распирания. Газы отходят плохо, стул неустойчивый, запор сменяется поносом, с преобладанием поноса. Вы стали быстро уставать снизилась работоспособность, вы потеряли около 10 кг. И естественно, что Вас беспокоит Ваше состояние. В голову лезут тревожные мысли. После проведенного обследования врач сделал заключение, что у Вас хронический энтерит, хронический колит. Что это такое? Это хроническое воспаление слизистой оболочки тонкой и толстой кишок, при котором нарушаются процессы переваривания пищи и всасывание пищевых ингредиентов, т. е. усвоение пищи. В одних случаях больше страдает тонкая кишка (хронический энтерит), в других — вовлекается в патологический процесс толстая кишка (хронический колит). При этом боль сильнее выражена, часто носит спастический характер, усиливается при скоплении газов и ослабевает после их отхождения. Нередко вздутие кишечника. Очень характерен неустойчивый стул. Общее состояние больных при этом заболевании чаще всего не изменяется, они не худеют, а если это происходит, то повинно в этом неправильно организованное лечебное питание.

Что может вызвать хроническое заболевание кишечника? Причиной развития этого заболевания могут быть дизентерия, глистная инвазия, вирусные болезни, хронические инфекции (туберкулез, малярия), погрешности в питании (злоупотребление грубой, трудноперевариваемой пищей, острыми, копчеными блюдами), нарушение режима питания, болезни органов пищеварения, аллергия и другие факторы.

При заболевании кишечника главным и основным в лечении является правильно построенная диетотерапия. Лечебное питание будет способствовать ликвидации наруше-

ний в кишечнике, изменений в органах, вовлеченных в общий патологический процесс при хроническом энтерите или хроническом колите. Оно будет способствовать восстановлению нарушенного обмена веществ и нормализации состояния организма в целом.

Ваше питание должно быть максимально полноценным, сбалансированным, разнообразным. Остановимся подробнее на его особенностях. Прежде всего заметим, что при заболеваниях кишечника применяются диеты № 4, 4б, 4в, 3, 2.

Для Вас очень большое значение имеет белковый компонент диеты. Полноценные белки будут способствовать нормализации функции кишечника, печени, поджелудочной железы, состояния крови, обмена веществ. Какие белковые продукты должны входить в рацион?

В разделе, посвященном диетотерапии при язвенной болезни, мы подробно останавливались на источниках животных и растительных белков в рационе. Вы полностью можете использовать в Вашем питании рекомендованные белковые продукты и блюда из них.

При хроническом энтерите Вы в течение дня должны получить примерно 2 г белка на 1 кг идеальной массы тела — это около 130 г белка, при хроническом колите количество белка в суточном рационе должно составлять 1,5 г на 1 кг идеальной массы тела.

А как Вы должны относиться к жировому компоненту питания?

После жирной пищи, особенно тугоплавких жиров (сало, бараний, говяжий жир), у Вас появляются боль в животе, частый жидкий стул. Поэтому раньше врачи рекомендовали резко ограничивать в питании больных энтеритом жиры. Однако аппетит у Вас далеко не всегда хороший, а вкус маложирового рациона не достаточно удовлетворяет Вас. В результате Вы едите плохо и, естественно, худеете. Похудение же у Вас достаточно выражено.

В настоящее время доказано, что больные хроническим энтеритом и хроническим колитом должны получать достаточное количество жира — 1,5 г на 1 кг идеальной массы тела, приблизительно 100—120 г в день. Чтобы не было послабления стула, усиления болей, воспользуйтесь несколькими советами. Вы не должны получать большого количества жира за один прием; суточное количество жира необходимо равномерно распределить между всеми приемами пищи. Кроме того, не рекомендуется принимать жир в свободном виде — добавляйте жиры в готовые блюда. Вы,



вероятно, замечали, что плохо переносите любительскую колбасу, а докторскую, молочную, диетическую хорошо? Конечно, замечали! И Вы считаете, что любительская колбаса жирная, а докторская — не жирная? Самое любопытное, что Вы ошибаетесь! Процент жира в этих продуктах примерно одинаков. Но в любительской колбасе жир содержится в виде глыбок, в докторской он распределен равномерно в массе продукта. Этим и определяется разница в переносимости этих колбас. Также и сливочное масло на бутерброде иногда вызывает горечь или другие диспепсические расстройства, а введенное в кашу или суп и равномерно размешанное в них оно переносится хорошо. Однако при обострении заболевания и поносе на 4—5 дней необходимо уменьшить количество жиров в рационе до 60—70 г. Среди жировых продуктов, кроме жира, входящего в состав белковых блюд, отдавайте предпочтение сливочному маслу и сметане.

А как Вам следует относиться к углеводам? При употреблении сладостей, фруктов, овощей у Вас иногда отмечаются ухудшение состояния, вздутие кишечника, урчание, понос. Однако при длительном соблюдении диеты Вам необходимо получать достаточное количество углеводов (в сутки 400—450 г). Надо только тщательно выбирать углеводистые продукты и производить соответствующую кулинарную их обработку. Это позволит Вам обеспечить организм необходимым количеством углеводов в условиях нарушенного пищеварения.

Переносимость углеводов находится в большой зависимости от количества клетчатки и клеточных оболочек. Употребление овощей, фруктов, круп, содержащих меньше клетчатки и клеточных оболочек, значительно лучше переносится. Это картофель, кабачки, цветная капуста, тыква, рис, манная крупа и др. К уменьшению количества клетчатки и клеточных оболочек приводят отваривание в воде, приготовление на пару, механическое измельчение продуктов: пропускание через мясорубку, протирание через сито и др. Не забывайте о возможности вводить в свой рацион гомогенизированные овощи, фрукты, ягоды, о которых мы подробно рассказывали в разделе, посвященном язвенной болезни. При гомогенизации степень измельчения продукта увеличивается примерно в 10 раз, содержание клетчатки и клеточных оболочек уменьшается в 4—5 раз по сравнению с пюре обычного приготовления. Однако при обострении заболевания и поносе на 4—5 дней резко сократите в своем рационе углеводистые продукты.

При хроническом энтерите обычно плохо всасываются витамины, минеральные вещества (кальций, фосфор, железо и др.). Результатом этого может быть развитие различных нарушений в организме — изменения в нервной, мышечной, костной системах, кариес зубов и т. д. Поэтому необходимо вводить витамины и минеральные вещества дополнительно (в инъекциях).

Кальций лучше всасывается при достаточном содержании в рационе белка, жира, фосфора. Запомните, что очень хорошими источниками кальция являются пресный творог и сыр и постарайтесь эти продукты вводить в свое питание ежедневно.

Калий в основном содержится во фруктах и ягодах, богатых клетчаткой и клеточными оболочками, поэтому мы рекомендуем готовить из них отвары, кисели, компоты.

Ваша пища должна быть малосоленой: соль вызывает раздражение слизистой оболочки кишечника, послабление стула.

Ваш рацион должен содержать продукты и блюда, богатые легко всасываемым железом. Из животных продуктов Вам рекомендуются мясо, яйца, зернистая и паюсная икра, печень — по переносимости, гематоген, который Вы можете добавлять в крупеник, супы, каши, при выпечке коврижек. Из продуктов растительного происхождения Вы можете употреблять пшеничную муку II сорта, овсяную крупу, айву, яблоки, кизил, груши. Из фруктов можно приготовить отвары, кисели, компоты, варенье, джемы. Яблоки и груши можно либо запечь в духовом шкафу, либо протереть на терке. Вне обострения, если Вы яблоки переносите, можно их есть сырыми, но яблоки должны быть обязательно сладкими и ни в коем случае не кислыми.

Кроме того, необходимо учитывать воздействие на моторно-двигательную функцию кишечника. Напомним, что все пищевые продукты и блюда делятся на три группы: усиливающие перистальтику кишечника (послабляющие), замедляющие перистальтику кишечника (закрепляющие) и не влияющие на моторно-двигательную функцию кишечника. К первой группе относятся сахаристые вещества; гипертонические растворы, особенно раствор поваренной соли; содержащие углекислоту напитки; принимаемые натощак свободные жиры, холодные блюда и продукты; продукты, содержащие много клетчатки и клеточных оболочек. Перечисленные продукты и блюда рекомендуется включать в рацион при преобладании запоров. В пищевых продуктах и блюдах обычно содержится одновременно несколько стимуляторов

перистальтики кишечника. Наиболее выраженным послабляющим действием обладают следующие блюда и продукты: черный хлеб, сырые овощи и фрукты, особенно с большим содержанием клетчатки и клеточных оболочек, сухофрукты — инжир, курага, урюк, изюм и др., жареное мясо, соленья, маринады, копчености, сельдь, закусочные консервы, минеральные газированные, фруктовые воды, пиво, квас, жиры, сладкие блюда, кисломолочные напитки с высокой кислотностью.

Однако послабляющие пищевые продукты употребляйте умеренно и с осторожностью, чтобы не вызвать ухудшения состояния.

К пищевым веществам, задерживающим перистальтику кишечника, относятся продукты, содержащие танин. Много танина в чернике, черемухе, крепком чае, какао на воде, некоторых сортах вин (кагор). Однако чернику и черемуху не следует принимать в сыром виде, ибо, кроме танина, в них много клетчатки и клеточных оболочек, усиливающих перистальтику кишечника. Чернику и черемуху следует высушить, а затем приготовить отвар или кисель.

При поносе рекомендуется провести чайный день: 6—8 стаканов свежесваренного чая и 100—120 г сахара на день. Сухари из белого хлеба в это время лучше не употреблять, так как в этом случае танин чая свяжет не белки, патологически выделяющиеся в просвет кишечника при его заболевании, а в первую очередь белки, содержащиеся в сухарях. Поэтому эффект от чайного дня будет меньшим. При обострении хронического энтерита или хронического колита с поносом можно принять небольшое количество кагора (по 1—2 чайные ложки 3 раза в день). Можно приготовить из кагора желе. Закрепляющим действием обладают блюда вязкой консистенции, теплые блюда. Используйте в питании слизистые супы, суп-крем, вязкую кашу, кисель. Температура пищи должна приближаться к температуре тела (36—38°C).

Из пищевых продуктов, не влияющих на перистальтику кишечника, назовем паровые и отварные блюда из нежирных сортов мяса, освобожденных от пленок и сухожилий: котлеты, фрикадельки, кнели, суфле, нежирную отварную рыбу и блюда из нее, пшеничный хлеб высшего сорта (черствый или в виде сухарей), свежий творог. Перечисленные блюда и продукты Вы сможете употреблять при обострении хронического энтерита или колита как при поносе, так и при запоре.

Действие некоторых продуктов на моторно-двигатель-

тельную функцию кишечника во многом зависит от способа их приготовления. Так, Вы уже знаете, что жир в свободном виде и принятый натощак послабляет. То же количество жира в блюдах и равномерно принятое в течение дня не влияет на перистальтику кишечника.

Сырые протертые яблоки без кожицы, назначенные в разгрузочные дни, способствуют нормализации стула; яблоки при смешанном рационе обладают послабляющим действием. Сырые овощи и фрукты хуже перевариваются и сильнее влияют на перистальтику кишечника за счет клетчатки и клеточных оболочек. Отваривание овощей, фруктов и протирание их (тем более гомогенизация) уменьшают воздействие на перистальтику.

После тщательного освобождения мяса от соединительной ткани (пленок, сухожилий) мясные блюда не влияют на моторно-двигательную функцию кишечника. Эту и секреторную функции кишечника значительно усиливают органические кислоты. Последние в основном содержатся в кислых соках, фруктах, ягодах, а также кисломолочных напитках. При обострении заболевания, особенно при поносе, не включайте в свой рацион кислые блюда и продукты, в том числе кислые яблоки, в которых много органических кислот. А как влияет на моторно-двигательную функцию кишечника кефир? Вы, вероятно, слышали, что при поносе рекомендуется трехдневный кефир, а при запоре — однодневный. Однако это неверно. Когда-то отечественная молочная промышленность выпускала трехдневный кефир, который заквашивался особой кефирной палочкой при низкой температуре. Образование сгустка заканчивалось к 3-му дню, поэтому кефир назывался трехдневным. Этот кефир действительно способствовал задержке перистальтики кишечника и закреплению стула. В настоящее время готовится однодневный кефир, т. е. образование сгустка заканчивается в течение суток. В это время кефир уже готов к употреблению. От того, что его выдерживают три дня, он не приобретает свойств трехдневного, в нем только увеличивается количество органических кислот, появляется алкоголь. Эти вещества обладают раздражающим действием на слизистую оболочку кишечника, на моторно-двигательную его функцию. Поэтому не выдерживайте кефир в течение трех дней, закреплять он не будет, а наоборот, лишь усилит понос.

При Вашем заболевании можно употреблять различные кисломолочные напитки — кефир, ряженку, ацидофилин, ацидофильную пасту и др. Запомните только одно прави-

ло — они не должны быть кислыми. Употребляйте их сегодня, если на маркировке стоит дата завтрашнего дня. Отдавайте предпочтение ацидофилину, ацидофильной пасте, которые быстро нормализуют флору кишечника.

Как Вам относиться к цельному молоку? Сам по себе Ваш диагноз не является препятствием для употребления молока. Если после молока у Вас появляются неприятные ощущения — урчание, переливание в кишечнике, понос, то пить цельное молоко не стоит. В этом случае молоко надо вводить в блюда — в чай, каши, супы и др.

Иногда при Вашем заболевании наблюдается плохая переносимость яиц. Могут усилиться боль, вздутие кишечника, может появиться жидкий частый стул. Это связано с большим количеством в яичном желтке серо-содержащих аминокислот, которые способствуют образованию сероводорода в кишечнике. При хорошей переносимости можете спокойно использовать яйца в своем питании. О том, какие блюда можно приготовить из яиц, прочитайте в разделе, посвященном диетотерапии при язвенной болезни.

При заболеваниях кишечника все блюда готовят на пару, в воде или запекают в духовом шкафу. Вам запрещены жареные блюда. Кроме того, Вам не разрешается использовать грибные отвары, грибы, пряности, копчености, соленья, острые блюда, приправы, закусочные консервы, сдобное тесто, тугоплавкие жиры, черный хлеб, овощи, содержащие много клетчатки и клеточных оболочек, а также богатые эфирными маслами (белокачанная капуста, репа, редька, редис, брюква, свекла, бобовые, чеснок, лук). Зеленый горошек и зеленую стручковую фасоль Вам разрешается использовать. Не употребляйте продукты, богатые органическими кислотами, — кислые сорта ягод и фруктов (лимоны, клюква, крыжовник, черная и красная смородина, красная вишня, кислые яблоки), а также кисломолочные продукты с высокой кислотностью.

Мы рекомендуем Вам ограничить продукты, богатые холестерином, — яичный желток, печень, язык, сердце, легкие, мозги. Необходимо ограничивать экстрактивные вещества; супы готовят на слабом обезжиренном бульоне. Мы уже говорили, что Ваша пища должна быть малосоленой.

Диеты, которые мы Вам рекомендуем, способствуют уменьшению бродильных и гнилостных процессов в кишечнике. Практика показывает, что большинство больных хорошо переносит предлагаемое питание. Но иногда бульон,

даже слабый, который составляет основу кишечных диет, у некоторых больных может усилить боль в верхнем отделе живота, вызвать диспепсические расстройства. В этом случае первые блюда лучше готовить на овощном или крупяном отваре.

При заболеваниях кишечника применяют диеты № 4, 4б, 4в, 3, 2. Диета № 4 — неполноценная (в ней мало белков, жиров, углеводов), поэтому долго ее применять нельзя. Остальные диеты полноценные, их можно использовать долго. Различаются они в основном количественным содержанием механических раздражителей. В диете № 4б используются только протертые блюда, а в диете № 4в — преимущественно непротертые. Диета № 3 является вариантом диеты № 4в с увеличенным количеством механических раздражителей. В диете № 2 повышено количество химических раздражителей, поэтому ее Вам разрешается применять только в стадии стойкой ремиссии.

Как практически использовать наши советы? При резком обострении заболевания с поносами лучше всего начать с чайного дня. Затем переходите на диету № 4, которую Вы должны применять не более 5—6 дней. В дальнейшем переходите на диету № 4б, которая является основной в период обострения. Сроки ее применения индивидуальны и определяются Вашим самочувствием и состоянием. При уменьшении урчания, переливания в кишечнике, вздутия и нормализации стула Вы можете перейти на диету 4в. Диету № 4б в среднем применяют 2—10 нед. На диету 4в Вы можете перейти сразу или использовать метод «ступенек». В этом случае постепенно в дневной рацион диеты № 4б включают отдельные блюда из диеты № 4в — мясо куском, непротертые вареные овощи, рассыпчатые каши и др. При отсутствии ухудшения постепенно диета № 4в вытесняет диету № 4б. В случае ухудшения Вы должны вернуться к прежней диете. Есть и другой способ перехода с диеты № 4б на диету № 4в — метод «зигзагов». На фоне диеты № 4б на 1—2 дня в неделю Вы переходите на диету № 4в. При отсутствии ухудшения постепенно увеличивают число дней в неделю, во время которых применяется диета № 4в. После полного перехода на диету № 4в на ее фоне делают «зигзаг» на диету № 4б.

При длительном и упорном течении болезни переход на непротертый вариант диеты часто приводит к обострению заболевания. В этом случае рекомендуется длительно применять диету № 4б. Это полноценная диета, вполне удовлетворяющая физиологические потребности организма.

В условиях трудовой деятельности Вы практически постоянно должны соблюдать диету № 4в.

Переход на диету № 2 возможен только при стойком и длительном улучшении. Диету № 3 рекомендуется применять при запорах, но без выраженного обострения.

Чем длительнее и упорнее Вы будете соблюдать рекомендованную Вам диету, тем успешнее будет лечение и длительнее улучшение Вашего состояния. Без сомнения лечение заболеваний кишечника должно быть комплексным и, кроме лечебного питания, необходимо использовать лекарственные средства. Но об этом Вы посоветуйтесь с лечащим врачом.

#### **Диета № 4**

Показана больным острыми и хроническими заболеваниями кишечника при профузных поносах, выраженных болях в кишечнике, вздутии его.

Диета содержит уменьшенное количество жиров — 70 г, углеводов 250 г, поваренной соли 8—10 г, физиологическую норму белков — 100 г, жидкости 1,5—2 л. Масса суточного рациона 2 кг. Калорийность диеты снижена — 2100 ккал. Исключаются: молоко, продукты, богатые растительной клетчаткой и клеточными оболочками и стимулирующие желчеотделение, секреторную функцию желудка и поджелудочной железы. Пищу дают в протертом виде, готовят на пару, в воде. Температура холодных блюд не ниже 15°C, горячих — не выше 62°C. Прием пищи 5—6 раз в день небольшими порциями.

Рекомендуются: белые сухари; супы на слабом обезжиренном бульоне с мясными или рыбными кнелями, фрикадельками (в супы можно добавить яичные хлопья, вареное протертое мясо); паровые или вареные кнели из мяса, рыбы, фрикадельки, котлеты, суфле; каши из риса, овсяной, гречневой или манной круп (готовятся в воде или на обезжиренном мясном бульоне); яйца (не более 1 шт. в день) в блюда, при хорошей переносимости допускаются диетические яйца всмятку или в мешочек, или в виде паровых омлетов (не более 2 шт. в день); свежеприготовленный творог, протертый или в виде парового суфле; сахар до 40 г в сутки, кисель, желе из черники, черемухи, спелые груши, отвар шиповника, черники, черемухи, чай, кофе черный, какао на воде. Масло сливочное в ограниченном количестве (до 5 г) добавляют в готовое блюдо.

Исключаются: свежий белый, черный хлеб,

слобное тесто, оладьи, блинчики, супы с овощами, бобовыми, молочные, холодные, крепкие и жирные бульоны, жирные сорта мяса и рыбы, утка, гусь, жареное и тушеное мясо, колбасы, копчености, консервы; рыба соленая, копченая, маринованная; цельное молоко, сливки, сметана, сыр, яйца жареные, сырые, крутые; все жиры, кроме сливочного масла; бобовые, пшено, перловая и ячневая крупы, рассыпчатые каши, макароны, запеканки; все овощи, холодные закуски, свежие фрукты и ягоды, сухофрукты, компоты, варенье, мед и другие сладости; кофе и какао с молоком, газированные и холодные напитки, виноградный сок.

### Диета № 46

Показана больным острыми заболеваниями кишечника, а также хроническими в стадии обострения и при сопутствующем поражении желудка, печени, желчевыводящих путей и поджелудочной железы.

Диета содержит нормальное количество белков — 100—120 г, жиров 100—120 г, углеводов 400—450 г, поваренной соли 8—10 г, около 1,5 л жидкости. Масса суточного рациона 3 кг. Калорийность диеты 3000—3500 ккал. В диете умеренно ограничиваются продукты и блюда механически и химически раздражающие слизистую оболочку кишечника и желудка. Исключаются сильные стимуляторы желчеотделения, секреторной функции желудка и поджелудочной железы. Пищу готовят в протертом виде, на пару или варят в воде. Температура холодных блюд не ниже 15°C, а горячих — не выше 62°C. Прием пищи 5—6 раз в сутки.

Рекомендуются: хлеб белый вчерашний, сухое печенье; супы на обезжиренном слабом бульоне с фрикадельками, кнелями, мелко шинкованными овощами — картофелем, морковью, кабачками, тыквой, цветной капустой, хорошо разваренными крупами, вермишелью. Нежирные сорта мяса — говядина, телятина, кролик, курица и др., птицы — курица, индейка, куском 1 раз в неделю, обычно в виде котлет, фрикаделек, кнелей, суфле, рулетов и т. п. отварного и парового приготовления; нежирные сорта рыбы — судак, лещ, треска, окунь, навага, серебристый хек, и др., куском 1 раз в неделю, в рубленном виде отварного или парового приготовления; картофель, кабачки, тыква, морковь, цветная капуста, при хорошей переносимости допускается зеленый горошек в протертом виде, овощные



суфле из протертых овощей после предварительного отваривания их; каши из различных круп, вареные в воде с добавлением молока или 10 % сливок, паровые пудинги из протертых каш, отварная вермишель; яйца (не более 1 шт. в день) для приготовления блюд, при хорошей переносимости допускаются яйца всмятку не более 2 шт. в день, паровой омлет; молоко в ограниченном количестве добавляют в блюда, кисломолочные продукты рекомендуются при хорошей переносимости, неострый сыр; ограниченное количество нежирной сметаны в блюда, творожная паста из свежеприготовленного творога, творожный запеченный или паровой пудинг; кисели, протертые компоты, желе, муссы, печеные яблоки, груши, мармелад, варенье и джем из сладких фруктов, ягод; при хорошей переносимости — спелые яблоки без кожуры в протертом виде, до 100 г зрелой клубники, земляники, малины; различные некислые соки пополам с теплой водой; отвар шиповника, чай с молоком, кофе черный и с молоком; зелень петрушки и укропа, гвоздика, корица, соус молочный с добавлением небольшого количества сметаны, фруктовые соусы. Масло сливочное добавляют в готовое блюдо, при хорошей переносимости небольшое количество дают с хлебом (5—15 г).

**И с к л ю ч а ю т с я:** Хлеб из муки грубого помола, свежий белый хлеб, изделия из сдобного теста; молочные супы, щи, борщи, рассольник, окрошка; жирные сорта мяса и рыбы, копчености, колбасы, консервы; молоко в натуральном виде (при непереносимости), кисломолочные напитки с высокой кислотностью; острые и соленые сыры, яйца сырые, крутые, жареные; бобовые, пшено, перловая крупа, грибы, капуста, свекла, редька, редис, лук, чеснок, щавель, шпинат, острые и жирные соусы, горчица, хрен, перец; виноград, абрикосы, сливы, арбуз, дыни, шоколад, мед; мороженое, газированные и холодные напитки, виноградный сок.

### **Диета № 4в**

**П о к а з а н а** при острых заболеваниях кишечника в стадии выздоровления, при хронических заболеваниях кишечника в стадии ремиссии и при сопутствующих заболеваниях желудка, поджелудочной железы, печени и желчевыводящей системы.

**Диета с о д е р ж и т** белков 100—120 г, жиров 100—120 г, углеводов 400—450 г, поваренной соли 8—10 г,

свободной жидкости 1,5 л. Масса суточного рациона 3 кг. Калорийность 3000—3500 ккал. Ограничиваются механические и химические раздражители слизистой оболочки желудка и кишечника. Исключаются продукты, усиливающие брожение в кишечнике, желчеотделение, секреторную функцию желудка, поджелудочной железы. Пищу дают в непротертом виде, варят или готовят на пару. Прием пищи 5—6 раз в день. Температура холодных блюд не ниже 15°C, горячих — не выше 62°C.

**Рекомендуются:** хлеб пшеничный вчерашней выпечки, сухое печенье; супы на обезжиренном, некрепком мясном и рыбном бульоне с фрикадельками, кнелями, картофелем, морковью, кабачками, тыквой, цветной капустой, разными крупами, вермишелью; нежирные сорта мяса без сухожилий и пленок куском или в рубленном виде, вареные или парового приготовления; нежирные сорта рыбы куском, вареные в воде или на пару; различные овощи — кабачки, тыкву, морковь, картофель, цветную капусту, вареные в воде или приготовленные на пару желательно непротертые, в запеканках; рассыпчатые каши из разных круп, кроме пшена, вареные в воде с добавлением  $\frac{1}{3}$  молока или сливок, пудинги, запеченные или парового приготовления, отварная вермишель, мелко рубленные макароны; цельное яйцо (не более 1 шт. в день) для приготовления блюд, белковые омлеты, при хорошей переносимости — яйца всмятку, натуральные омлеты парового приготовления или запеченные; кисель, компот из некислых фруктов и ягод, клубника, земляника, малина в сыром виде (100—200 г); молоко в блюда и в свободном виде — по переносимости; кисломолочные напитки с небольшой кислотностью; неострый сыр — ярославский, российский, угличский; пресный творог, творожная паста из свежего творога, пудинги запеченные и парового приготовления. При хорошей переносимости разрешаются зеленый горошек, молодая фасоль, свекла, спелые помидоры в сыром виде (100 г), спелые арбузы, виноград без кожицы и косточек, соки вишневый, клубничный, яблочный.

#### Примерное меню диеты № 4

Завтрак	Творог протертый свежеприготовленный 100 г Каша рисовая протертая жидкая на слабом мясном бульоне
	Чай
2 й завтрак	Кисель из отвара черники

Обед	Бульон мясной с мясными профитролями Кнели куриные паровые Желе из кагора
Полдник	Отвар шиповника теплый несладкий
Ужин	Суфле мясное паровое Каша гречневая жидкая протертая на воде Чай
На ночь	Кисель черничный
На день	Сухари белые 100 г Сахар 30 г

#### Примерное меню диеты № 4б

Завтрак	Рыба отварная под соусом бешамель Картофельное пюре Чай
2-й завтрак	Отвар шиповника в теплом виде
Обед	Суп на мясном бульоне с мелко шинкованными овощами и мясным пюре Котлеты мясные паровые с вермишелью Кисель из варенья
Полдник	Яблоко печеное
Ужин	Морковно-творожный пудинг, запеченный в ду- ховом шкафу Чай с молоком
На ночь	Кисель яблочный
На день	Хлеб белый вчерашний 400 г Сахар 50 г, часть сахара можно заменить кон- фетами или вареньем

#### Примерное меню диеты № 4в

Завтрак	Яйцо всмятку Каша рисовая рассыпчатая Чай
2-й завтрак	Отварная вермишель с сыром
Обед	Суп картофельный на курином бульоне Курица отварная с гречневой кашей Кисель яблочный
Полдник	Отвар шиповника с сухариками
Ужин	Рыба отварная с морковным пюре Чай
На ночь	Кефир
На день	Хлеб белый вчерашний 400 г Сахар 30 г Масло сливочное 15 г

### ЛЕЧЕБНОЕ ПИТАНИЕ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ

Вам поставили диагноз хронический холецистит. Вас беспокоит боль в правом подреберье, усиливающаяся после жирной, острой, жареной пищи, периодически — горечь, сухость во рту, отрыжка воздухом.

Это заболевание прямо связано с особенностями питания. Известно, что в период двух мировых войн число

больных хроническим холециститом резко сократилось. Редка эта болезнь в странах Азии и Африки, где население хронически недоедает. А в странах с высоким жизненным уровнем холецистит встречается часто. При этом особое значение имеет фактор переедания, злоупотребление жирной пищей, пряностями, жареными блюдами, алкогольными напитками, кондитерскими изделиями. При холецистите состояние Вашего здоровья находится в прямой зависимости от того, как Вы питаетесь. В разные периоды болезни к лечебному питанию предъявляют различные требования.

Во время обострения диета помогает создать максимальный покой желчному пузырю. Во время ремиссии (спокойный период) при снижении функции желчного пузыря диета способствует усилению его сократительной деятельности и выводу желчи. Запомните, правильное питание может обеспечить длительную ремиссию, и наоборот, нарушение режима питания, злоупотребление жирной, острой пищей, алкоголем, холодными блюдами, газированными напитками могут вызвать обострение заболевания.

Один из главных элементов организации питания при хроническом холецистите — соблюдение режима питания. Главное — обеспечьте дробное питание. Самым лучшим желчегонным средством является сам факт приема пищи. Частые приемы пищи (4—5 раз в день) в небольшом количестве в одни и те же часы способствуют лучшему оттоку желчи, тем самым препятствуя ее задержке в желчном пузыре. Прием большого количества пищи, особенно при нерегулярном питании, может привести к резкому сокращению желчного пузыря, тем самым к появлению боли и других расстройств.

В вашем рационе должно быть достаточное количество белков, особенно животного происхождения. Это может быть нежирное мясо, нежирная рыба. Не забудьте и о таких богатых белками продуктах, как молоко, творог, сыр. Последние содержат много кальция, необходимого при Вашем заболевании. При хроническом холецистите разрешается употреблять и цельные яйца, если после них не появляются боль, тяжесть в животе, вздутие кишечника. Но, конечно, нельзя злоупотреблять ими. Вам достаточно 3—5 яиц в неделю. Если цельные яйца Вы переносите плохо, готовьте себе белковые омлеты.

Из растительных продуктов хорошим источником белков в Вашем питании будут крупы — овсяная, гречневая, отрубный хлеб и др. (см. характеристику диеты № 5).

Как Вы должны относиться к жировому компоненту диеты? Основная масса больных хроническим холециститом не нуждается в ограничении жира. Жиры стимулируют сокращение желчного пузыря. Следует, однако, учесть, что животные жиры плохо переносятся больными хроническим холециститом. Им не рекомендуется употреблять сало, жирные сорта мяса, птицы, рыбы. Вам нельзя использовать в питании никакие комбиджиры, маргарин и т. п. Не употребляйте почки, печень, сердце, легкие, мозги. Последние очень богаты холестерином, количество которого должно быть ограничено в Вашем питании.

Предпочтительнее вводить в рацион жиры в виде растительного масла, главным образом из-за желчегонного эффекта. Кроме того, растительное масло предотвращает жировое перерождение печени. Однако если после приема растительного масла усиливаются боль, диспепсические расстройства, придется прием его сократить, а может быть, и полностью исключить. Вы можете употреблять любое растительное масло — подсолнечное, оливковое, кукурузное, хлопковое и др. Какое лучше переносите, то и вводите в свой рацион.

Из жиров животного происхождения отдавайте предпочтение сливочному маслу. Оно легче других жиров переваривается и всасывается. Если масло на бутерброде вызывает у Вас боль, горечь или неприятный вкус во рту, попробуйте это же количество масла ввести в кашу или первое блюдо. Такая небольшая хитрость может «обмануть» желчный пузырь, и неприятной реакции не наступает. Вводить масло в блюдо надо перед подачей его к столу.

Каким углеводистым продуктам Вы должны отдать предпочтение в своем питании? При избыточной массе тела Вы, естественно, должны ограничить хлеб, крупы, макаронные, мучные и сладкие изделия. Надо употреблять побольше овощей, фруктов, ягод и соков из них. Овощи, фрукты, ягоды и соки способствуют лучшему выделению желчи, препятствуют образованию камней, устраняют запоры. Как профилактическое мероприятие против образования камней предложена диета, включающая 3—4-разовую ежедневную прибавку к рациону овощей, фруктов, зелени. Особенно Вам рекомендуются морковь, тыква, кабачки, цветная капуста, виноград, арбуз, клубника, яблоки, чернослив. Если Вы переносите растительное масло, добавляйте его к овощам. Хороши салаты с растительным маслом.

При поносах овощи, ягоды и фрукты используйте в виде

соков или в протертом виде, отдавая предпочтение сокам, содержащим дубильные вещества. Это черника, айва, гранаты, черемуха и др. Не употребляйте овощи, богатые эфирными маслами, — редис, редьку, репу, лук, чеснок, а также богатые щавелевой кислотой, — шпинат, щавель. Обычно они переносятся плохо и могут вызвать обострение заболевания.

Для больных холециститом предложена специальная диета, богатая солями магния, растительной клетчаткой и витаминами. Соли магния уменьшают спазмы, а значит, и боль, обладают противовоспалительным действием, сокращают желчный пузырь, усиливают перистальтику кишечника. Количество магния в этой диете в 4 раза больше, чем в обычном рационе.

**Предлагаем список продуктов на магниевую диету (на день):**

---

Хлеб белый 200 г	Морковь 100 г
Отруби пшеничные 100 г	Мясо 180 г
Мука 85 г	Молоко 200 г
Масло сливочное 50 г	Яблоки 200 г
Творог 50 г	Яйцо 1 шт.
Сметана 50 г	Масло растительное 30 г
Капуста 100 г	Кефир 200 г
Помидоры 50 г	Отвар шиповника 200 г
Сахар 100 г	Абрикосовый сок 500 г
Гречневая крупа 20 г	Отвар отрубей 300 г
Пшено 50 г	Зелень петрушки, укропа
Картофель 350 г	
Продолжительность применения этой диеты 20—30 дней	

---

Отмечено, что при увеличении содержания в рационе магния значительно уменьшается боль, ослабевает воспалительный процесс, снижается уровень холестерина в крови, нормализуется деятельность кишечника. Особенно показана эта диета при сопутствующих запорах. При гастрите, хроническом энтерите или колите, особенно с поносами, магниевая диета не показана.

В период резкого ухудшения состояния надо обеспечить максимальное щажение пищеварительной системы. В первые 2 дня болезни можно принимать только жидкость в теплом виде. Это могут быть сладкий чай, сладкие соки из фруктов и ягод, разведенные пополам водой, отвар шиповника. В течение целого дня можно выпить всего 2 стакана, пить надо небольшими глотками. Через 2 дня

разрешается принимать протертую пищу в небольшом количестве. Это слизистые и протертые крупяные супы — овсяный, рисовый, манный; протертая каша из этих же круп; желе, муссы, кисели. Затем можно включить в диету нежирный некислый творог, нежирное мясо, нежирную рыбу. Блюда готовят в протертом виде на пару или отваривая в воде. Принимайте пищу 5—6 раз в день небольшими порциями.

Через 5—7 дней Вы можете перейти на диету № 5а, придерживаться которой необходимо в течение 3—4 нед. Далее Вашей основной диетой будет диета № 5. Подробную характеристику диет № 5а и 5 вы найдете в конце этого раздела.

В период обострения заболевания 1 раз в неделю Вы можете проводить разгрузочные дни, во время которых резко ограничивается калорийность. Это может быть компотно-рисовая диета: 300 г сухофруктов промойте холодной водой, залейте двумя стаканами крутого кипятка, сварите компот. Приготовьте рисовую кашу из 50 г риса. В течение дня в 5—6 приемов съешьте приготовленные компот и кашу. Это может быть творожно-кефирный день. За день Вы принимаете 900 г кефира (6 раз по 150 г), 300 г творога (3 раза по 100 г) и 150 г сахара.

Летом рекомендуются фруктовые разгрузочные дни: арбузные, виноградные, яблочные.

Если Вы будете выполнять наши рекомендации, то уже через 2—3 дня на фоне диеты, разгрузочных дней почувствуете значительное улучшение самочувствия.

В период ремиссии Ваше питание должно быть организовано по диете № 5. Запомните, что лечебное питание для Вас является постоянно действующим фактором и его нельзя заменить никакими наимоднейшими лекарственными препаратами.

### Диета № 5а

**Показана** больным острым холециститом и гепатитом, хроническим холециститом и гепатитом, циррозом печени с умеренно выраженной печеночной недостаточностью, желчнокаменной болезнью, а также при одновременном поражении печени и желчевыводящих путей, желудка и кишечника.

Диета содержит белков 100 г, жиров 80 г, углеводов 350 г, поваренной соли 8—10 г, свободной жидкости 1,5—2 л. Масса суточного рациона 3 кг. Суточная

калорийность около 2800 ккал. Ограничиваются в диете механические и химические раздражители. Исключаются продукты, усиливающие процессы брожения и гниения в кишечнике, резко стимулирующие секреторную функцию желудка, поджелудочной железы, усиливающие желчеотделение и раздражающие печень. Пищу готовят в воде или на пару, протирают. Прием пищи 5—6 раз в сутки. Температура холодных блюд не ниже 15°C, горячих — не выше 62°C.

Рекомендуются: хлеб пшеничный вчерашний; супы готовят на слизистом отваре с протертыми крупами, овощами или на овощных отварах с мелко шинкованными овощами — картофелем, морковью, кабачками, тыквой, разваренными крупами — рисом, манной, овсяной крупами, вермишелью (в супы можно добавлять яично-молочную смесь, которая готовится соединением сырого яйца с равным объемом молока, и заправить сливочным маслом, сметаной); нежирные сорта мяса в виде паровых котлет, суфле или пюре; нежирные сорта рыбы и птицы в основном в рубленом виде, но мягкие сорта и части разрешают периодически куском, варят в воде или готовят на пару; вареные и протертые овощи: картофель, кабачки, тыква, морковь, свекла, цветная капуста в виде пюре, суфле, запеканок; каши готовят на воде с добавлением молока в протертом виде, разрешают пудинги; яйца добавляют в блюда и дают в виде паровых белковых омлетов; молоко в натуральном виде или в блюдах; свежий некислый творог в натуральном виде или в блюдах — запеканки, суфле, пудинги; сыр неострый — угличский, российский, ярославский; кисломолочные напитки некислые; сметана в небольшом количестве в блюдах; кисель, протертый компот, желе, печеные яблоки, груши, варенье и джемы из сладких ягод и фруктов; сахар, мед, фруктовая карамель, мармелад; при хорошей переносимости разрешается в день около 100 г спелой клубники, земляники, малины; соки яблочный, вишневый, клубничный пополам с горячей водой; небольшое количество зелени петрушки и укропа; соус бешамель с небольшим количеством сметаны (муку не жарить), фруктовые и ягодные сладкие подливы; чай, чай с молоком, суррогаты кофе с молоком, отвар шиповника. Масло сливочное добавляют в готовое блюдо не более 30 г в день, растительное — при хорошей переносимости.

Исключают: белый свежий и ржаной хлеб, слоеное сдобное тесто, жирные сорта мяса (баранина, свинина), птицы (утка, гусь) и рыбы, жареное и тушеное мясо; колбасы, копчености, консервы; печень, почки, мозги;



жареная и соленая рыба, консервы; творог жирный и с повышенной кислотностью, острый сыр, тугоплавкие жиры — бараний, говяжий, свиной; бобовые, макароны, пшено, перловая крупа, рассыпчатые каши; грибы, квашеная капуста, редька, редис, лук, чеснок, щавель; мясные и рыбные бульоны, холодные закуски, кислые фрукты и ягоды, богатые клетчаткой, шоколад, мороженое, халва, кремы, пряности, какао, крепкий кофе, холодные, газированные напитки, алкоголь.

### Диета № 5

Показана больным острым гепатитом и холециститом вне обострения, циррозом печени в стадии компенсации, желчнокаменной болезнью без сопутствующего заблевания кишечника.

Диета содержит белков 100—110 г, жиров 100 г, углеводов 400—450 г, поваренной соли 8—10 г, жидкости до 2 л в сутки. Масса суточного рациона до 3,5 кг. Калорийность диеты до 3000 ккал. Исключаются продукты и блюда, усиливающие желчеотделение, секреторную функцию желудка, поджелудочной железы, раздражающие печень, богатые холестерином. Пища неизмельченная, отваривается в воде или готовится на пару, крупяные блюда можно запекать в духовом шкафу; мясные и рыбные блюда запекают после отваривания. Прием пищи 5—6 раз в день. Температура холодных блюд не ниже 15°C, горячих — не выше 62°C.

Рекомендуются: хлеб пшеничный и ржаной вчерашней выпечки, сухари и сухое печенье; супы молочные, фруктовые, на овощном отваре с крупами и овощами; нежирные сорта мяса (говядина, кролик и др.), птицы (курица, индейка) и рыбы (судак, треска, лещ, окунь, навага, серебристый хек) куском или в рубленом виде, вареные или парового приготовления, разрешается запекание после предварительного отваривания; нежирные колбасы и ветчина, вымоченная сельдь; различные овощи в сыром, отварном и запеченном виде; салаты из сырых и вареных овощей и фруктов; рассыпчатые каши из различных круп, приготовленные на воде с добавлением молока, пудинги и запеканки паровые и запеченные, отварная вермишель, мелко рубленные макароны; яйца (не более 1 шт. в день), белковые омлеты парового приготовления и запеченные; при хорошей переносимости разрешается до 2 яиц в день всмятку, паровые или запеченные омлеты 2—3 раза в неделю (кроме

больных с желчнокаменной болезнью); молоко в натуральном виде и в блюда или кисломолочные напитки некислые; творог свежий некислый в натуральном виде или в запеканках, крупениках, ватрушках, ленивых варениках, суфле; неострые сорта сыра (угличский, российский, ярославский); сладкие сорта ягод и фруктов в сыром виде и в блюдах, лимон, черная смородина при хорошей переносимости, сахар, мед, варенье, джемы из спелых и сладких фруктов и ягод, мармелад; зелень петрушки и укропа в небольшом количестве, лавровый лист, корица, гвоздика, ваниль, белый соус с добавлением небольшого количества сметаны или томатного гущенного сока без поджаривания муки, фруктовые и ягодные соусы; чай и кофе некрепкие без молока и с молоком; отвар шиповника, фруктовые, ягодные, овощные соки. Масло сливочное и растительное добавляют в готовые блюда, не поджаривая; растительное масло должно составлять не менее 30% от общего количества жиров.

**И с к л ю ч а ю т с я:** свежий хлеб, слоеное и сдобное тесто, пирожки, торты, жирные сорта мяса (свинина, баранина, утка, гусь) и рыбы (белуга, кета, осетрина, севрюга), жирные и копченые колбасы, печень, почки, мозги, консервы, жареные блюда, соленая рыба, жирный творог, соленый и острый сыр, крутые яйца, яичница, свиной, бараний, говяжий жир, маргарин, кулинарные жиры, щавель, шпинат, редис, редька, лук, чеснок, маринованные овощи, мясные, рыбные, грибные отвары, окрошка, щи зеленые, горчица, перец, хрен, шоколад, мороженое, черный кофе, какао, холодные и алкогольные напитки.

#### Примерное меню диеты № 5а

З а в т р а к	Белковый паровой омлет из двух яиц Каша манная молочная Чай с молоком
2 - й з а в т р а к	Яблочное пюре
О б е д	Суп слизистый молочный овсяный Котлета мясная паровая Гречневая протертая каша Компот процеженный
П о л д н и к	Творог домашний протертый
У ж и н	Котлеты рыбные паровые Картофельное пюре Чай
Н а н о ч ь	Кефир
Н а д е н ь	Хлеб белый 200 г Сахар 30 г Масло сливочное 20 г

## Примерное меню диеты № 5

З а в т р а к	Сыр неострый Каша рисовая молочная Чай с молоком
2 - й з а в т р а к	Творог домашний
О б е д	Суп перловый вегетарианский со сметаной Беф-строганов из отварного мяса с соусом бешамель и рассыпчатой гречневой кашей Компот
П о л д н и к	Отвар шиповника
У ж и н	Запеканка творожная с вермишелью и сметаной Кисель молочный
Н а н о ч ь	Кефир
Н а д е н ь	Хлеб черный 200 г Хлеб белый 200 г Сахар 50 г Масло сливочное 20 г Масло растительное 30 г

## ЛЕЧЕБНОЕ ПИТАНИЕ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ПЕЧЕНИ

Если Вы недавно перенесли болезнь Боткина, если Вам поставили диагноз хронический гепатит, если у Вас цирроз печени, в общем, если у Вас заболевание печени, как Вы должны себя вести? Надо ли Вам выполнять какие-то рекомендации по лечебному питанию?

В настоящее время не вызывает сомнения, что диетотерапия при заболеваниях печени играет самую важную роль, которую нельзя сравнить с действием любого лекарственного препарата.

Разберем основные принципы лечебного питания при заболеваниях печени. Прежде всего диета должна оказывать влияние на восстановление функционального состояния самой печени. С помощью диеты мы должны постараться максимально наладить процессы желчеобразования и выделения желчи, восстановить нарушенный обмен веществ в организме и улучшить состояние организма в целом.

Ваше питание должно быть по возможности полноценным, правильно построенным. Особое значение имеет количество и качество белковых продуктов. При недостатке белков могут развиваться тяжелые расстройства функции печени. Белки защищают печень и от повреждающего действия различных лекарственных препаратов, ядов. Заболевания печени протекают благоприятнее при достаточном количестве белков в диете. Набор белковых продуктов, который Вам рекомендуется, Вы можете посмотреть в

предыдущем разделе. Кроме того, внимательно прочитайте характеристики диет № 5а и 5. Они Вам помогут составить Ваш дневной рацион с подключением необходимых блюд и продуктов.

Чтобы предупредить жировое перерождение печени, надо обогатить питание липотропными факторами. Продуктами липотропного действия являются творог, треска, соя, хлеб с добавлением фосфатидных концентратов, белковый хлеб, белип. Белип — это белковый продукт Института питания АМН СССР; состоит он из пресного нежирного творога, трески, растительного масла. Липотропное действие белков, содержащихся в треске и твороге, возрастает от введения растительного масла.

При истощении количество белковых продуктов питания необходимо увеличить. При этом Вы, несомненно, заметите, как значительно улучшится Ваше самочувствие.

Очень долгое время считалось, что при заболеваниях печени необходимо ограничивать жиры. Вы и сами замечали, что после жирной пищи у Вас усиливаются боль в правом подреберье, горечь, тошнота. Однако при введении в рацион легкоусвояемых жиров и в подходящей форме переносимость жира улучшается. Наиболее благоприятным следует считать сочетание  $\frac{2}{3}$  животных жиров и  $\frac{1}{3}$  — растительных. А общее количество жира должно составлять 80—100 г. Не забывайте, что в это количество входят жиры, связанные с белками (мясо, рыба, творог и др.); а также так называемый свободный жир. Если Вы будете пользоваться смесью животных и растительных жиров, более выраженным будет и липотропное действие, и лучшим клинический эффект, чем при диете, содержащей только животные или растительные жиры. Кроме того, растительное масло нормализует обмен в печени, обмен веществ в организме в целом, оно обладает хорошим желчегонным эффектом. При задержке оттока желчи рекомендуется увеличить общее количество жиров до 120 г, из них 50 % давать в виде жиров растительного происхождения. Это вариант пятой липотропно-жировой диеты. Во всех остальных случаях должно быть 80—100 г жира ( $\frac{2}{3}$  животного и  $\frac{1}{3}$  растительного происхождения).

При достаточном количестве жиров в сочетании с адекватным количеством белков повышаются вкусовые качества пищи, ее калорийность. Жир улучшает усвоение жирорастворимых витаминов. Мы уже говорили, что увеличение белка приводит и к увеличению жира в рационе; жир тянется за белком как ниточка за иголкой. Трудно

построить диету, богатую белком и одновременно бедную жирами.

Но при обострении заболевания, нарушении стула, желтухе Вы должны сократить количество жира до 50—70 г. Надолго так резко ограничивать жиры в питании не рекомендуется.

А как быть с углеводами? Печень играет огромную роль в обмене углеводов. Содержание их в Вашем рационе должно соответствовать физиологической норме — 400—450 г. Доля простых углеводов (сахар, варенье, мед и др.) составит 50—100 г. Введение в рацион большого количества углеводов ведет к повышенному отложению жира в печеночных клетках. Поэтому Вам не рекомендуется увлекаться углеводистой пищей.

Не забывайте обогащать свое питание витаминами. Лечащий врач назначит Вам витаминные препараты, а Вы готовьте себя отвар шиповника, дрожжевой напиток, принимайте соки.

Таковы общие принципы Вашего питания. Помните, что щадящие неполноценные диеты при Вашем заболевании рекомендуются лишь на короткий период при обострении. Во все остальное время питание Ваше должно быть полноценным. При обострении заболевания в течение 3—4 нед Вы должны придерживаться диеты № 5а. При хорошем общем состоянии после исчезновения диспепсических явлений можно перейти на более разнообразное питание. Это диета № 5. Запомните, что эта диета для Вас основная, только при длительном ее соблюдении Вам гарантируется длительное улучшение.

Если возникает необходимость усилить желчегонные свойства диеты, воспользуйтесь липотропно-жировым вариантом диеты № 5, при котором рекомендуется увеличить количество овощей, фруктов, дополнительно вводить растительное масло, доводя его содержание до 50% вместо обычных 30%. Масло сливочное и растительное добавляют в блюда.

Если у Вас цирроз печени, рекомендации по питанию остаются прежними: диета № 5а при ухудшении состояния и диета № 5 при ремиссии. Однако при поносе, жирном стуле придется ограничить жир до 50—60 г. Исключите в этом случае продукты, действующие послабляюще, — молоко в чистом виде, мед, варенье и др. При склонности к запорам добавьте чернослив, курагу, инжир, изюм, свеклу, тыкву, сливу и др.

В некоторых случаях Вам придется строить рацион,

сообразуясь со своим вкусом, но не переходя границ дозволенного. Это те случаи, когда у Вас пропадает аппетит, имеются извращения вкуса. В это время старайтесь употреблять больше фруктов, ягод, салатов, соков. Белки в это время лучше получать за счет молочных продуктов, неострого сыра, творога, яиц, отварной рыбы.

Если Вам поставлен диагноз портальной гипертензии, Вы можете применять рекомендованные выше диеты с нормальным содержанием белков, жиров, углеводов, но без соли. Вам полезен бессолевой хлеб. Больше в этом случае употребляйте продуктов, богатых солями калия: изюм, чернослив, инжир, курагу. Употребление жидкости в это время должно быть ограничено.

Если Вам назначена гормональная терапия (преднизолон, триамсинолон и др.), особое внимание надо уделить белкам, количество которых должно быть достаточным.

Помните, что при хроническом заболевании печени успех лечения во многом зависит от того, как Вы соблюдаете диету.

#### ЛЕЧЕБНОЕ ПИТАНИЕ ПРИ ПОСТХОЛЕЦИСТЭКТОМИЧЕСКОМ СИНДРОМЕ

Вам удалили желчный пузырь. Как Вы должны себя вести? Должны ли продолжать соблюдать диету? А если да, то какую?

Мы уже говорили о том, что заболевания желчных путей, в том числе желчнокаменная болезнь, в последнее время встречаются значительно чаще. Связано это в первую очередь с особенностями питания современного человека. Мы стали больше употреблять легкоусвояемых углеводов, в частности сахара, и жиров животного происхождения, наоборот, значительно меньше — овощей и фруктов. В то же время резко уменьшились физические нагрузки. Наш век — это век эмоциональных нагрузок и гипокинезии (недостаток движения).

Прошло мало или много времени после операции удаления желчного пузыря, и вновь Вам пришлось посетить поликлинику или лечь в больницу по поводу возобновления болевых приступов, какого-то дискомфорта в животе или других расстройств. Ваше заболевание теперь называется постхолецистэктомический синдром. Причин возникновения этой патологии много. Чтобы правильно вести себя, правильно питаться, надо точно знать причину, а здесь без помощи Вашего лечащего врача не обойтись.

Замечено, что чем длительнее было заболевание до операции и чем больше было до нее приступов, тем чаще возобновляются боли и другие неприятные ощущения. Довольно часто рецидив болей и диспепсических расстройств после операции может быть вызван неудаленными камнями в желчных протоках или вновь образовавшимся после операции камнем. В этом случае в период приступа Вы должны питаться точно так же, как при обострении хронического холецистита. Затем используйте диету № 5а, во время ремиссии — диету № 5. Изменение в нее Вы внесите сами, если не переносите каких-либо блюд и продуктов.

Клиникой лечебного питания Института питания АМН СССР предложена новая методика этапной диетотерапии при постхолецистэктомическом синдроме. Наблюдения за больными, которые придерживались этой тактики, показывают, что она дает очень хорошие результаты. Первые 2 дня при появлении сильной боли и других неприятных ощущений принимайте пищу только в жидком виде, не более 1—1,5 л ложками с определенными интервалами. Это могут быть соки, отвар шиповника, чай, кисель и др. С 3-го дня пищу принимают только в протертом виде. Это слизистые супы, вязкие жидкие протертые каши, разбавленные пополам молоком, киселем. С 4-го дня добавьте в свой рацион нежирные сорта мяса и рыбы в виде суфле, котлет, фрикаделек, кнелей и др. Можете добавить 75—100 г сухарей на день. С 5-го дня болезни Вам рекомендуется щадящий вариант диеты № 5, которого Вам надо придерживаться не менее 1½ мес после операции. Ее состав примерно следующий: белков — около 90—100 г, жиров — 60—70 г, углеводов — 250—280 г. Калорийность рациона — 2000—2200 ккал. Пищу надо готовить только на пару или отваривать в воде. Все блюда обязательно пропускать через мясорубку или протирать через сито. Очень важно соблюдать режим питания. Пищу надо принимать 5—6 раз в день. Из диеты полностью исключите тугоплавкие жиры (бараний, говяжий, сало), продукты, содержащие холестерин (почки, печень, сердце, легкие, мозги, желтки), клетчатку и клеточные оболочки (см. предыдущие разделы). По сравнению с диетой № 5а в щадящем варианте диеты № 5 меньше жиров и углеводов. При соблюдении этого варианта диеты быстрее и надежнее будет улучшаться Ваше состояние, нежели при диете № 5. Через 1½ мес можно постепенно расширить диету, увеличивая содержание жиров и углеводов. Когда Вы почувствуете себя хорошо, можете перейти полностью на диету № 5.

### Примерное меню шадящего варианта диеты № 5

З а в т р а к	Рыба отварная Картофельное пюре $\frac{1}{2}$ порции Чай
2 - й з а в т р а к	Омлет белковый паровой Яблоко печеное
О б е д	Суп перловый вегетарианский протертый $\frac{1}{2}$ порции Суфле мясное паровое без гарнира Желе фруктовое
П о л д н и к	Отвар шиповника Сухари без сахара
У ж и н	Фрикадельки мясные паровые Каша рисовая молочная протертая $\frac{1}{2}$ порции Чай
Н а н о ч ь	Кисель из фруктового сока
Н а д е н ь	Сухари белые 75—100 г Сахар 40—50 г

Для больных с сопутствующим ожирением или выраженными горечью, срыгиванием желчью, тяжестью в правом подреберье Клиникой лечебного питания Института питания АМН СССР разработан липотропно-жировой вариант диеты № 5, в котором содержание жира составляет 120 г и более за счет растительного масла. Его рекомендуется добавлять в готовые блюда, не подвергая термической обработке. Более подробно об этом варианте диеты говорилось в разделе, посвященном лечебному питанию при заболеваниях печени.

### Примерное меню липотропно-жирового варианта диеты № 5

З а в т р а к	Омлет белковый паровой Каша овсяная на растительном масле Кофе с молоком
2 - й з а в т р а к	Творог свежеприготовленный Яблоко свежее
О б е д	Суп из сборных овощей на растительном масле Мясо отварное Овощной гарнир на растительном масле Желе фруктовое
П о л д н и к	Отвар шиповника Сухари
У ж и н	Тефтели из белипа паровые Картофель отварной с растительным маслом Котлеты капустные на растительном масле Чай
Н а н о ч ь	Кефир
Н а д е н ь	Хлеб белый 200 г Хлеб черный 100 г Сахар 30 г Масло сливочное 10 г



При непереносимости растительного масла Вам придется отказаться от этого варианта диеты.

При выраженном ожирении еще больше ограничивайте калорийность, животные жиры и углеводы. Вам рекомендуется проводить разгрузочные дни: творожно-кефирные, мясные, рыбные, овощные (тыква, морковь, свекла и др.), фруктовые (яблоки сырые или печеные, арбузы и др.).

Возобновление болей и неприятных ощущений может быть связано и с сопутствующим заболеванием: хроническим панкреатитом, хроническим гепатитом, хроническим энтеритом или хроническим колитом. В зависимости от диагноза Вы будете строить свой рацион.

При хроническом панкреатите Вы должны обеспечить себе лечебное питание в рамках диеты № 5п со всеми ее особенностями, которые изложены в соответствующем разделе. Хороший эффект дает щадящий вариант диеты № 5. В стадии ремиссии можете использовать диету № 5.

Если рецидив болей и неприятных ощущений определяется заболеванием печени, применяйте сначала диету № 5а, в стадии ремиссии — диету № 5. Кроме того, Вы можете использовать тактику этапной диетотерапии с включением диеты № 5 в щадящем варианте.

Если у Вас хронический энтерит или колит, Вам помогут рекомендации, данные в разделе, посвященном лечебному питанию при заболеваниях кишечника (диеты № 4, 4б, 4в). Только в случае непереносимости слабых мясных бульонов готовьте супы на основе овощных или крупяных отваров.

Если боли определяются язвенной болезнью, организуйте свое питание по тем принципам, которые подробно изложены в соответствующем разделе. Делайте только поправки на те блюда и продукты, которых Вы не переносите. Их надо исключать из питания. Это могут быть молоко, жиры, яйца.

Возобновление болей и диспепсических расстройств может быть связано со спаечной болезнью, рубцами, сформировавшимися после операции. В этом случае используется метод поэтапной диетотерапии, описанный выше.

Главное запомните, что Ваше домашнее лечебное питание при постхолецистэктомическом синдроме должно строиться в зависимости от того, каким заболеванием определяется этот синдром. А это решит Ваш лечащий врач. Он Вам подскажет, какой диетой Вы должны воспользоваться.

Ваше самочувствие и состояние после операции на

желчных путях во многом будут зависеть от того, насколько настойчиво Вы будете выполнять диетологические рекомендации.

#### ЛЕЧЕБНОЕ ПИТАНИЕ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ПОДЖЕЛУДОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Поджелудочная железа играет важную роль в жизнедеятельности человека. Когда Вы узнали, что у Вас хронический панкреатит, Вы очень расстроились. К тому же от соседа Вы слышали, что это заболевание не лечится. Еще он заявил, что если надо по каким-то причинам удалить желудок, без него жить можно, а поджелудочную железу оперировать нельзя, человек без нее жить не может. Однако в современных условиях при необходимости полностью удаляют поджелудочную железу. И больные живут, выполняя определенные советы врача и, конечно, соблюдая диету.

Поджелудочная железа выполняет внешнесекреторную и внутрисекреторную функции. Что это такое? Орган вырабатывает и выделяет в просвет двенадцатиперстной кишки 1,5—2 л активного панкреатического сока, в котором содержится много ферментов, активных в биологическом отношении веществ. Последние расщепляют составные части пищи — белки, жиры, углеводы — на простые соединения, которые затем всасываются слизистой оболочкой кишечника, поступают в кровь, захватываются клетками органов, принимая участие в клеточном обмене веществ, построении структуры тканей. Это внешнесекреторная функция поджелудочной железы.

Поджелудочная железа находится в центре процессов пищеварения. Очень важно то, что секрет поджелудочной железы выделяется только во время пищеварения, когда пища находится в желудке и кишечнике. Следовательно, естественными возбудителями внешней секреции поджелудочной железы являются пищевые вещества и желудочный сок. Сделайте для себя практический вывод: чтобы поджелудочная железа функционировала хорошо, необходимо принимать пищу с определенными интервалами.

Другая сторона деятельности поджелудочной железы — внутрисекреторная. Она заключается в выработке инсулина, принимающего активное участие в регуляции углеводного обмена. Кроме того, поджелудочная железа вырабатывает липокаин, предупреждающий жировое перерождение печени.

Заболевание поджелудочной железы встречается нередко. При остром панкреатите Вас несомненно госпитали-

зируют и будут лечить по всем правилам лечебного питания и медикаментозной терапии. Вам только надо будет скрупулезно следовать рекомендациям врача, не разрешая родственникам баловать Вас недозволенными домашними передачами. Поверьте, что чем больше у Вас будет в этом отношении терпения, тем лучше Вы будете себя чувствовать в дальнейшем, тем более вероятно полное излечение от этого довольно тяжелого недуга.

Как Вы должны вести себя дома после перенесенного острого панкреатита? Какую диету Вам надо соблюдать? И как долго?

Соблюдение диеты необходимо. Субъективное состояние больного всегда улучшается быстрее объективного. Больной орган еще долго находится на грани здоровья и болезни. Куда перевесит чаша весов — в сторону здоровья или болезни, будет зависеть от того, как будет вести себя больной, как он будет относиться к изменениям в своем организме.

Ваша диета после перенесенного острого панкреатита в основном должна быть представлена следующими блюдами и продуктами: вегетарианские супы, нежирное нежирное вываренное мясо и блюда из него, свежий домашний творог и блюда из него, блюда из круп и овощей — каши, пудинги, фрукты и ягодные соки. На ночь Вам необходимо принимать кефир, простоквашу и другие кисломолочные напитки с небольшой кислотностью, свекольный и морковный соки. Через 1½ — 2 мес Вы можете полностью перейти на диету № 5п, особенности которой будут изложены ниже.

После перенесенного острого панкреатита Вы должны соблюдать диету, по крайней мере 6—12 мес. В течение всего этого времени Вы не должны употреблять сдобу, алкогольные напитки в любом виде и количестве, жирное мясо, жирную рыбу, сало, сметану, сливки, соленья, копчености, маринады, репу, редьку, редис, лук, чеснок. Мясные и рыбные бульоны должны быть ограничены, можно готовить лишь костные, слабые и вторичные бульоны. Не забудьте вновь проконсультироваться в соответствующей главе.

Запомните, Ваше здоровье на 90% зависит от того, как Вы будете питаться эти 6—12 мес, как будете выдерживать ограничения в питании. Поджелудочная железа, как ни один другой орган, моментально реагирует на любые погрешности в диете.

Если все-таки острый панкреатит перешел в хроническую форму или сразу приобрел хроническое течение, а так тоже

бывает, как Вам надо питаться? Причин, вызывающих развитие хронического панкреатита, много. Это заболевание могут спровоцировать различные инфекционные заболевания, интоксикации, нарушения обмена веществ, неполноценное питание, злоупотребление алкогольными напитками, заболевания желудочно-кишечного тракта, сосудов, аллергические болезни и др.

Лечение хронического панкреатита всегда комплексное. Ведущим в нем всегда будут правильно построенное и организованное лечебное питание. Без диетотерапии лечить больного хроническим панкреатитом как в стадии обострения, так в стадии ремиссии невозможно. При этом еще раз подчеркиваем, что больные хроническим панкреатитом чрезвычайно чувствительны даже к небольшим погрешностям в диете.

Итак, наберитесь терпения и выполняйте все наши советы по организации Вашего питания. В чем особенности Вашей диеты?

Очень большое значение имеет белковый компонент диеты. Высокое содержание белков в рационе усиливает восстановительные процессы в поджелудочной железе. Клинические наблюдения показали, что высокобелковая диета оказывает положительное действие на динамику хронического панкреатита и самочувствие больного. Следовательно, в Вашем питании как при обострении, так и при ремиссии должно быть достаточное количество белков, а именно 120—130 г. При этом 60—70% белка должно быть животного происхождения, остальное — растительного.

Какие продукты животного происхождения, богатые белками, должны входить в Ваш рацион? Это говядина, телятина, кролик, курица, индейка, нежирная свинина. Ни в коем случае не употребляйте баранину, жирную свинину, гуся, утку, дичь. Когда Вы чувствуете себя плохо (Вас беспокоят боли, тошнота, дискомфорт в животе), старайтесь готовить мясо в рубленном виде, отваривая в воде или на пару. Нельзя применять такие способы кулинарной обработки, как тушение, запекание в духовом шкафу, жарение. Когда Вы чувствуете себя лучше (исчезли боли, дискомфорт в животе), можно использовать нежирное и нежильное мягкое мясо куском, но тоже только отварное или приготовленное на пару.

Можете употреблять нежирную рыбу в рубленном виде или куском, но тоже только отварную или приготовленную на пару. Нежирное мясо и нежирная рыба обладают так называемым липотропным действием, т. е. способностью

предотвращать жировое перерождение печени. Это очень важно при хроническом панкреатите.

Не забывайте о твороге, который тоже содержит липотропные факторы. Он должен быть некислым, свежим. Творог надо готовить либо осаждением молочного белка солями кальция или столовым уксусом, либо из молока и кефира. Магазинный творог Вам противопоказан. Приготовленный в домашних условиях творог можно использовать в натуральном виде, протертым с молоком и сахаром, а также в виде парового пудинга.

Обычно больные хроническим панкреатитом молоко в натуральном виде переносят плохо, поэтому лучше его использовать при приготовлении каш, супов, киселей, желе. Если Вы молоко хорошо переносите, его лучше принимать небольшими порциями по  $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{2}$  стакана в теплом виде и маленькими глотками. При вздутии кишечника или поносе исключите молоко из своего рациона. Кисломолочные напитки можно использовать только свежие. Сыр в стадии обострения заболевания не показан. При хорошем самочувствии Вы можете съесть немного неострого нежирного сыра. Цельные яйца Вам запрещены. Но паровые белковые омлеты, блюда из взбитых белков, а также яйца как добавка в блюда могут входить в Ваш суточный рацион.

Белки растительного происхождения будут представлены в Вашем меню белым вчерашним хлебом, сухарями из него, рисом, манной, овсяной, гречневой крупами, мелкорубленными макаронами, вермишелью, лапшой. Их можно приготовить в виде суфле, каш, паровых пудингов. Бобовые Вам запрещены.

Как Вам относиться к жирам? Вы замечали уже неоднократно, что при приеме жирных продуктов у Вас ухудшается самочувствие, появляются боль в животе, поташнивание, иногда рвота. В диете больных хроническим панкреатитом количество жиров должно быть ограничено до 70—80 г (из них 80—85% должны составлять жиры животного происхождения). Напоминаем, что эта величина складывается из жира, связанного с белковыми продуктами, и так называемого свободного жира.

Жир Вам рекомендуется принимать только вместе с другими продуктами и блюдами. Добавляйте масло в готовые блюда, гарниры. Будьте осторожны с использованием растительного масла; не все больные хроническим панкреатитом его хорошо переносят, оно может раздражать слизистую оболочку двенадцатиперстной кишки, вызывать боль и тем самым ухудшение состояния. Растительное масло

можно употреблять только при хорошей переносимости. И ни в коем случае не употребляйте никаких кулинарных жиров, маргарин, бараний, говяжий, свиной жир. Масло лучше всего добавлять в блюдо перед подачей на стол.

А как быть с углеводами? Надо ли увеличивать их количество в рационе при хроническом панкреатите, как это рекомендовали раньше? Введение в диету в повышенном количестве углеводов при хроническом панкреатите вызывает напряжение инсулярного аппарата поджелудочной железы и может способствовать развитию сахарного диабета, поэтому количество углеводов необходимо сократить до 350 г, в основном за счет легкоусвояемых углеводов (сахар, мед, варенье, сиропы).

Какие углеводистые продукты Вам разрешаются? Это пшеничный хлеб I и II сорта вчерашний или в виде сухарей, крупы манная, овсяная, гречневая, перловая, рисовая, мелкорубленные макароны, вермишель. Из них можно приготовить слизистый, протертый суп, суп-крем, кашу, суфле, паровой пудинг. Напоминаем, что бобовые Вам запрещены. Разрешаются картофель, морковь, свекла, тыква, кабачки, патиссоны. Овощи надо готовить на пару, в воде. Можно сделать овощной паровой пудинг. При приготовлении овощного вегетарианского супа не забывайте, что овощной отвар Вам не показан. Это связано с тем, что овощной отвар значительно повышает функцию поджелудочной железы, что при хроническом панкреатите нежелательно. Поэтому нужно сваренные овощи протереть или нарезать и добавить в крупяной отвар.

Из фруктов Вы можете использовать в своем питании нектислые спелые яблоки в запеченном виде или протертые, приготовить из них компот. Рекомендуются компоты из сухофруктов. Летом и осенью, когда в магазинах и на рынке имеется изобилие ягод и фруктов, не увлекайтесь ими. Однако периодически пробуйте добавлять в свой рацион какой-либо сорт фруктов или овощей. Но только один сорт на один день и ни в коем случае не употребляйте кислых ягод, кислых фруктов. Можно использовать нектислые соки.

Из соусов Вам разрешается только соус бешамель (из муки и молока), муку не пассеровать.

Мы Вам уже говорили о необходимости обогащения Вашей диеты липотропными факторами для предупреждения жирового перерождения печени. В нее должны входить творог, нежирное мясо, нежирная рыба, овсяная, гречневая крупы, при переносимости растительное масло.

Количество поваренной соли ограничивается до 8—10 г.

Следующая особенность Вашего питания — сокращение суточного объема пищи. Обильная еда запрещается. Обычно человек съедает в день 3—3,5 кг пищи, включая свободную жидкость (суп, чай, кисель, молоко и т. п.). При хроническом панкреатите суточный объем пищи составляет 2—2,5 кг. В этот объем входит и свободная жидкость. Вам запрещаются алкогольные напитки в любом виде и количестве, жирная пища, сдоба, соленья, копчености, маринады, лук, чеснок, белокочанная капуста, грибы, бобовые.

Принимайте пищу часто и малыми порциями. Диета при хроническом панкреатите механически, химически и термически щадящая (см. предыдущие разделы).

Особенности построения рациона, изложенные выше, воплощаются в диете № 5п (пятая панкреатическая), которая Вам рекомендуется в стадии нерезко выраженного обострения и ремиссии. В результате проведенной диетотерапии значительно улучшится Ваше самочувствие, уменьшатся боль и диспепсические расстройства. Еще раз подчеркиваем, что все больные хроническим панкреатитом очень чувствительны к самым казалось бы незначительным «зигзагам» в питании. Для Вас особенно важно понять прямую зависимость Вашего самочувствия и объективного состояния от настойчивости и терпения при ограничениях в питании. При хроническом панкреатите диетотерапия существенно повышает эффективность лечения в целом.

### Диета № 5п

**Показана** больным хроническим панкреатитом в стадии нерезко выраженного обострения и ремиссии.

Диета содержит белков 120—130 г, жиров 70—80 г, углеводов 350 г. Калорийность рациона 2700—2800 ккал. Поваренной соли 8—10 г, свободной жидкости 1,5 л. Масса рациона 2,5 кг. Пища готовится отвариванием в воде или на пару, дается в протертом и неизмельченном виде. Прием пищи 5—6 раз в день. Температура холодных блюд — не ниже 15°C, горячих — не выше — 62°C.

**Рекомендуются:** хлеб белый подсушенный или вчерашний, сухари белые; супы из овощей, различных круп, вермишели вегетарианские (овощной отвар сливается); нежирные сорта мяса (говядина, телятина, кролик, курица, индейка в виде кнелей, поре, суфле, фрикаделек, нежное мясо куском), приготовленные отвариванием в воде или на пару; нежирные сорта рыбы (треска, судак, щука, навага, сазан, лещ) в отварном виде или приготовленные на пару,

куском и в рубленном виде; молоко — по переносимости, лучше добавлять в блюда; свежеприготовленный некислый творог в натуральном виде, а также блюда из него парового приготовления; кисломолочные напитки некислые (кефир, простокваша, ряженка), сыр неострый (российский, угличский, ярославский); яйца в виде белковых омлетов, снежки; разные крупы, особенно овсяная и гречневая, в виде пудингов, каш, суфле; отварная лапша и вермишель; различные овощи в протертом виде вареные в воде или на пару; сладкие яблоки и сухофрукты, протертые, запеченные, в виде соков, компотов, желе, мусса (сахар можно заменить ксилитом); соусы молочные, фруктово-ягодные подливы; чай, чай с молоком, отвар шиповника, некислые соки. Сливочное масло добавляют в готовое блюдо.

И с к л ю ч а ю т с я: ржаной и свежий хлеб, слоеное и сдобное тесто, супы на мясном, рыбном, курином и грибном бульонах, щи, борщи, свекольник, окрошка, жирные сорта мяса, рыбы, птицы, копчености, соленья, маринады, печень, почки, мозги, сливки, жирные кремы, сметана, острый сыр, яйца, бобовые, пшено, белокочанная капуста, редька, редис, лук, чеснок, щавель, шпинат, холодные закуски, мед, варенье, мороженое, соусы на мясном и рыбном бульонах, пряности, черный кофе, какао, газированные и холодные напитки, виноградный сок.

#### Примерное меню диеты № 5п

З а в т р а к	Мясо отварное с картофельным пюре Чай с молоком
2 - й з а в т р а к	Творог кальцинированный Яблоко печеное
О б е д	Суп геркулесовый слизистый $1/2$ порции Суфле мясное паровое с вермишелью Желе фруктовое
П о л д н и к	Омлет белковый паровой Отвар шиповника
У ж и н	Суфле творожное паровое Чай с молоком
Н а д е н ь	Хлеб белый вчерашний 250 г Сахар 30 г Масло 15 г

#### ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ НЕКОТОРЫХ ДИЕТИЧЕСКИХ БЛЮД В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

Дорогие читатели, в этом разделе мы постараемся научить Вас правильно готовить те блюда, которые рекомендовали использовать при проведении диетотерапии в домашних условиях.



Если в приготовление блюд каждая хозяйка внесет немного старания и любви, красиво подаст их на стол, то лечебная кухня будет еще более эффективной в борьбе с недугом. Особое значение это имеет для больных ослабленных и с плохим аппетитом, а также в тех случаях, когда больному приходится долго принимать протертые, относительно однообразные блюда или в диете ограничено количество поваренной соли и не разрешается добавлять пряности.

И в домашних условиях очень важно строго соблюдать нормы закладки продуктов и учитывать технологические особенности приготовления блюд. Дома легче учитывать индивидуальные привычки и вкусы больных при построении меню. Но это не должно идти в разрез с требованиями, предъявляемыми к лечебному питанию при том или другом заболевании. В противном случае можно здоровью больного человека вместо пользы причинить вред.

В этом разделе мы включили ряд блюд лечебного назначения. Вы должны выбрать те блюда, которые соответствуют диетотерапии Вашего заболевания и характеристике диеты.

Закуска могут быть холодными и горячими. Их принимают в начале еды. Главное их предназначение повышать аппетит и тем самым подготавливать желудок к перевариванию основной части еды. Закуски обычно используют при необходимости повысить желудочную секрецию. При болезнях органов пищеварения к закускам надо подходить с большой осторожностью. Вы, наверное, заметили, что почти все диеты, назначаемые при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, химически щадящие, а закуски стимулируют деятельность органов пищеварения. Однако и при Вашем заболевании можно начинать прием пищи с закуски, но это будет закуска лишь по времени приема (в начале еды). По содержанию же это дополнительное блюдо, не повышающее секреторные процессы, а необходимое Вам по другим соображениям. Чаще это белковые блюда — отварное мясо, курица, язык, заливное мясо и т. п.

Салат из моркови и яблок (диеты № 2, 3, 5)

Морковь 94 г<sup>1</sup>, яблоки неочищенные без сердцевины 68 г, сметана 20 г, сахар 5 г. Масса блюда 150 г.

У яблок удалите сердцевину, нарежьте их кружочками и нашинкуйте соломкой. Сырую морковь натрите на мелкой терке и смешайте с яблоками. Заправьте сахаром и полейте сметаной.

---

<sup>1</sup> Здесь и далее указано количество продукта в пересчете на 1 порцию. — *Примеч. ред.*

### **Салат из вареной свеклы (диеты № 2, 3, 5, 4в)**

Свекла 113 г, масло растительное 5 г. Масса блюда 100 г. Свеклу сварите в кожуре, охладите, очистите и нарежьте соломкой, заправьте растительным маслом.

**З а л и в н ы е б л ю д а** готовят с желатином. Его на 30 мин замачивают в холодной воде, разводят горячей водой, бульоном или отваром из овощей, кипятят, немного охлаждают и заливают в форму. В остывший раствор кладут продукт и охлаждают.

### **Рыба заливная (диеты № 1, 2, 3, 4б, 4в, 5)**

Филе трески 97 г, желатин 5 г. Масса отварной рыбы 63 г, блюда 200 г. Аналогично готовят заливное мясо, заливной язык.

### **Селедочный паштет (диеты № 1, 2, 3, 4б, 4в, 5)**

Сельдь филе 73 г, белый хлеб и молоко по 10 г, масло сливочное 4 г, яйцо  $\frac{1}{4}$  шт. Масса блюда 65 г.

Филе сельди вымочите в проточной воде, пропустите через мясорубку, добавьте замоченный в молоке и отжатый хлеб, мелкорубленные вареные яйца, масло и тщательно перемешайте.

### **Мясной сырок (диеты № 1, 2, 4б, 4в, 5а, 5п, 5)**

Мясо 77 г, сливочное масло 20, рис 6 г. Масса блюда 80 г.

Мясо отварите и трижды пропустите через мясорубку. Из риса сварите вязкую кашу и протрите ее вместе с измельченным мясом через сито. Протертую массу смешайте с размягченным сливочным маслом, взбейте, придайте ей форму и охладите.

### **Заливные фрикадельки из мяса (диеты № 1, 2, 3, 4б, 4в, 5а, 5)**

Мясо 112 г, хлеб пшеничный 18 г, молоко 22 г, растительное масло 15 г, яйца  $\frac{1}{3}$  шт., зелень петрушки 5,5 г, соль 2 г. Масса блюда 100 г.

Для желе: бульон или отвар из овощей 140 г, желатин 4 г.

Зачищенное и промытое мясо пропустите через мясорубку с частой решеткой, добавьте замоченный в молоке хлеб и еще раз пропустите через мясорубку. В полученную массу добавьте растительное масло, соль, яйца и взбейте венчиком. Сформируйте фрикадельки и сварите на пару: Приготовьте желе: сварите на медленном огне бульон или овощной отвар (в зависимости от диеты), процедите, добавьте замоченный в течение 30—40 мин желатин, доведите до кипения и процедите. В неглубокую форму или порционную сковороду налейте немного остывшего (до 30°С) бульона или отвара, положите фрикадельки, добавьте бульона или отвара. Когда фрикадельки застынут в желе, полностью залейте их бульоном или отваром и охладите.

**С у п ы** являются одним из обязательных блюд обеда. В некоторых регионах нашей страны супы употребляют

несколько раз в день. Это нецелесообразно. Их готовят на мясном, рыбном, грибном, курином бульонах, на крупяном, овощном, фруктово-ягодном отварах, сырых соках, молоке и др., в которые кладут мясо, рыбу, овощи, фрукты, крупы и др. Наиболее калорийны супы-пюре, суп-крем, менее калорийны овощные и фруктовые супы.

При приготовлении супа продукты необходимо закладывать с учетом продолжительности их варки, чтобы все составные части блюда были готовы в одно время и не переваривались. Для улучшения цвета и вкуса блюда рекомендуется использовать при приготовлении некоторых видов овощных супов свекольный сок.

Особое значение в лечебной кулинарии имеют слизистые супы, обеспечивающие максимальное щажение слизистой оболочки желудочно-кишечного тракта. Их и используют при максимально щадящих диетах № 1а, 1б, 1, 4, 4б, 5а. Для приготовления слизистых супов переберите крупу. промойте в теплой воде (кроме манной и молотых круп), засыпьте в кипящую воду и варите до готовности, протрите через сито и снова поварите. Супы можно готовить из молотой крупы. В готовое блюдо добавляют сливочное масло.

Суп перловый слизистый (диеты № 1а, 1б, 4 — вместо молока берут слабый мясной бульон, 4б, 4в — берут  $\frac{1}{3}$  молока и воду, 5а, 5п)

Молоко 250 г, перловая крупа 25 г, масло сливочное 5 г, сахар 3 г  
Выход 400 г.

Способ приготовления см. выше. Аналогично варят слизистые супы из других круп. В зависимости от вида крупы меняется продолжительность варки слизистого отвара.

Суп рисовый слизистый (диеты № 1а, 1б, 4 — вместо молока берут слабый мясной бульон, 4б, 4в, — берут  $\frac{1}{3}$  молока и воду, 5а, 5п)

Молоко 250, рис 25 г, масло сливочное 5 г, сахар 3 г. Выход 400 г.

Подготовленный рис варите на медленном огне не менее 1 ч до полного разваривания, процедите, добавьте жидкую часть (воду, бульон или молоко), доведите до кипения, посолите, добавьте сливочное масло. Вместо риса можно использовать рисовую муку для детского и диетического питания.

Суп из пшеничных отрубей слизистый (диеты № 1а, 1б, 4 — вместо молока берут слабый мясной бульон, 4б, 4в — берут  $\frac{1}{3}$  молока и воду, 5а, 5п)

Молоко 250, пшеничные отруби 25 г, масло сливочное 5 г, сахар 3 г. Выход 400 г.

Пшеничные отруби засыпьте в кипящую воду и варите в течение 1 ч, затем процедите через марлю, хорошо отожмите, вторично процедите отвар через марлю или сито. Полученный слизистый отвар доведите до кипения, соедините при температуре 70°C с яично-молочной смесью, добавьте сахар и соль. Заправьте сливочным маслом.

**Пюреобразные супы** имеют вязкую консистенцию и легко усваиваются организмом. Их готовят из овощей, круп, мяса, рыбы. Вареные продукты необходимо пропустить 2—3 раза через мясорубку с частой решеткой или протереть через сито. Чтобы суп имел равномерную консистенцию, рекомендуется в него добавить соус бешамель или густой крупяной отвар. Готовый суп заправляют сливочным маслом или сметаной. Суп-пюре из овощей можно заправить морковным или томатным соусом, дрожжевым отваром.

**Суп-пюре из картофеля (диеты № 16, 1п<sup>1</sup>, 4б, 5а, 5п)**

Картофель 160 г, масло сливочное 10 г, мука пшеничная 4 г, соль 1,5 г, сметана или масло 20 г, овощной отвар 250 г. Для отвара: белокочанная капуста 8 г, морковь 4 г, петрушка 5 г, вода 280 г.

Для приготовления отвара овощи очистите, промойте, нарежьте, положите в кастрюлю, залейте горячей водой, быстро доведите до кипения и варите на слабом огне 30—40 мин при закрытой крышке. Дайте отвару отстояться 10—15 мин и процедите. Картофель сварите отдельно и горячим протрите, разведите кипящим овощным отваром, добавьте соус бешамель, приготовленный на овощном отваре, и доведите до кипения, после чего процедите и вновь доведите до кипения. Заправьте суп сметаной или сливочным маслом.

**Молочные супы** хорошо усваиваются организмом, высокопитательны. Их готовят с цветной капустой, морковью, тыквой, макаронными изделиями, крупами. Для лучшего разваривания круп и макаронных изделий рекомендуется поварить их несколько минут в воде, затем добавить молоко и варить до готовности. Чтобы молоко не пригорало, суп варят на очень медленном огне.

**Суп рисовый молочный протертый (диеты № 16, 1п, 5а, 5п)**

Молоко 250 г, рис 35 г, масло сливочное 5 г, сахар 3 г. Выход 400 г.

Рис сварите в воде, протрите, разведите горячим молоком, добавьте сахар, соль, сливочное масло.

**Суп геркулесовый молочный (диеты № 1н, 5п, 5)**

Молоко 250 г, геркулес 25 г, масло сливочное 5 г, сахар 3 г. Выход 400 г.

Геркулес засыпьте тонкой струйкой в кипящую воду, прокипятите несколько минут, добавьте горячее молоко и варите 40—45 мин до готовности. Заправьте сахаром, солью. В готовое блюдо добавьте сливочное масло.

**Вегетарианские супы** готовят на овощном отваре. Отвар делается следующим образом: очищенные морковь, пет-

---

Здесь и далее: 1п — диета № 1 (протертая), 1н — диета № 1 (непротертая). — *Примеч. ред.*

рушку, цветную и белокочанную капусту, картофель промойте тщательно в холодной воде, опустите в кипящую воду и варите до готовности на медленном огне, затем отвар процедите и используйте для приготовления супа.

**Суп картофельный вегетарианский (диеты № 1н, 2, 3, 4в, 5)**

Картофель 240 г, сметана 10 г, морковь 9 г, масло сливочное 8 г. Выход 450 г.

**Суп овощной вегетарианский (диеты № 1н, 2, 3, 4в, 5)**

Картофель 240 г, зеленый горошек 20 г, сметана и морковь по 10 г, масло сливочное 5 г. Выход 400 г.

**Суп рисовый вегетарианский (диеты № 1н, 2, 3, 4в, 5)**

Картофель 150 г, рис 20 г, морковь и сметана по 10 г, масло сливочное 5 г. Выход 400 г.

**Борщок протертый вегетарианский (диеты № 1п, 2, 3, 4б, 5а, 5п)**

Картофель 160 г, свекла 107 г, морковь и сметана по 10 г, масло сливочное 5 г, томатный сок 5 г. Выход 400 г.

Супы на мясном бульоне богаты экстрактивными веществами, повышающими секреторную функцию желудка и улучшающими аппетит. На мясном бульоне можно готовить прозрачные и заправочные супы с различными крупами и овощами, борщи, щи, рассольники.

В лечебном питании желательно готовить супы на костном бульоне. Варить его надо следующим образом. Кости положите в холодную воду, быстро доведите до кипения, при этом постоянно снимайте жир с поверхности бульона. Как только бульон закипит, огонь уменьшают и варят на слабом огне около 4 ч. При бурном кипении жир расщепляется, бульон становится неприятным на вкус и мутным, а главное — в нем образуются вещества, отрицательно воздействующие на органы пищеварения. За час до окончания варки добавьте в бульон коренья. Готовый бульон процедите. Для приготовления мясо-костного бульона варите кости 3 ч, добавьте мясо и варите еще 1 1/2 часа.

**Суп геркулесовый слизистый на мясном бульоне (диеты № 2, 4, 4б, 4в)**

Говядина II категории 51 г, геркулес 20 г, масса вареного мяса 22 г. Выход 400 г.

**Суп овощной на костном бульоне**  
(диеты № 2, 3, 4в)

Костный бульон 300 г, картофель 240 г, зеленый горошек 20 г, сметана и морковь по 10 г. Выход 400 г.

**Борщ вегетарианский с фрикадельками**  
(диеты № 1н, 2, 3, 4в, 5)

Картофель 160 г, свекла 100 г, мясо 72 г, сметана и морковь по 10 г, масло сливочное 5 г, хлеб белый и мука по 5 г. Масса фрикаделек 50 г, блюда 400 г

Фруктовые и ягодные супы можно готовить из свежих, сушеных или консервированных фруктов, фруктово-ягодных соков. В супы можно добавить рис, вермишель, сахар. Готовый суп подают со сливками или сметаной.

**Суп из сушеных фруктов**  
(диеты № 1н, 2, 3, 4в, 5)

Рис 20 г, сушеные фрукты и сахар по 15 г. Масса блюда 400 г.

Сушеные фрукты переберите, промойте теплой водой и рассортируйте по видам, крупные разрежьте на 2—3 части. Залейте холодной водой (кроме урюка и чернослива) и варите при закрытой крышке 15—20 мин, затем добавьте урюк и чернослив и варите до полной готовности, положите сахар и доведите до кипения. В готовый суп добавьте сваренный рис и сметану.

В лечебном питании находят широкое распространение блюда из нежирных сортов мяса, птицы и рыбы. Диетические блюда из мяса отваривают в воде, готовят на пару, запекают в духовом шкафу, иногда жарят (на диету № 2), но без панировки, не обваливают в муке или сухарях.

Из рубленого мяса можно готовить натуральные полуфабрикаты (без хлеба) и котлетную массу с добавлением хлеба. Для приготовления котлетной массы мясо очищают от сухожилий и пленок, пропускают 2 раза через мясорубку, добавляют размоченный в воде или молоке черствый белый хлеб из расчета 15 г хлеба на 100 г мяса. Хлеб можно заменить нежирным творогом, вязкой рисовой или манной кашей. В котлетную массу добавить соль и вновь пропустить через мясорубку, затем добавить 30% молока или воды, тщательно взбить фарш. Используют его для приготовления котлет, биточков, шницелей, тефтелей, фрикаделек, зраз, рулетов. Эти блюда отличаются друг от друга в основном формой. Котлеты делают овальной формы с заостренными концами, биточки — круглой, шницель — овальной, тефтели — шаровидной формы.

**Суфле из говядины**  
(диеты № 1а, 1б, 4, 4б, 5а, 5п)

Говядина II категории 103 г, молоко 20 г, мука 4 г, масло сливочное 3 г, яйцо  $\frac{1}{4}$  шт. Масса полуфабриката 96 г, готового блюда 65 г.

Мясо проварите до готовности и пропустите, зачистив предварительно от пленок и сухожилий, 2—3 раза через мясорубку с частой решеткой. Соедините фарш с соусом бешамель, перемешайте, добавьте желтки, сливочное масло, как следует размешайте, затем очень осторожно введите в массу взбитые в пену белки. Размешайте и положите в форму, смазанную маслом. Доведите до готовности на водяной бане. Также готовят суфле из птицы.

**Мясное пюре**  
(диеты № 1б, 1п, 4, 4б, 5а, 5п)

Говядина II категории 103 г, соус бешамель 35 г, масло сливочное 3 г.

Вареное мясо пропустите 3 раза через мясорубку с мелкой решеткой, добавьте соус бешамель, как следует разотрите. На диеты № 4 и 4б вместо соуса бешамель можно добавить мясной бульон. Пюре подают со сливочным маслом. На диету № 1а мясное пюре добавляют в слизистый суп. Пюре из курицы готовят, как мясное пюре.

**Рулет мясной паровой**  
(диеты № 1б, 1п, 2, 4б, 4в, 5а, 5п)

Говядина II категории 109 г, хлеб пшеничный и молоко по 20 г, яйцо  $\frac{1}{4}$  шт. Масса полуфабриката 124 г, готового блюда 100 г.

Котлетную массу положите на влажную марлю слоем в 1,5 см. На середину вдоль края котлетной массы положите сваренные вкрутую и мелко рубленые яйца. Приподняв марлю с одной стороны, соедините края котлетной массы, положите на решетку паровой кастрюли вместе с марлей и варите.

**Фрикадельки мясные паровые**  
(диеты № 1б, 1п, 2, 4б, 4в, 4, 5а, 5п, 5)

Говядина II категории 72 г, молоко и хлеб по 10 г. Масса полуфабриката 69 г, готового блюда 60 г.

Котлетную массу разделите на шарики и варите на пару или в воде. Готовые фрикадельки подают с соусом бешамель.

**Котлеты мясные паровые**  
(диеты № 1б, 1п, 1н, 2, 4б, 4в, 5а, 4, 5)

Говядина II категории 103 г, молоко 20 г, хлеб пшеничный 10 г. Масса полуфабриката 100 г, готового блюда 88 г

**Котлеты жареные мясные без панировки**  
(диета № 2)

Говядина II категории 103 г, молоко 20 г, хлеб пшеничный 10 г. Масло сливочное 10 г. Масса полуфабриката 109 г, блюда 100 г.

На некоторые диеты рекомендуется значительно уменьшить содержание азотистых экстрактивных веществ, что достигается при варке мяса. Опустите мясо в холодную воду,

быстро доведите до кипения и варите на медленном огне до готовности. Разрежьте на кусочки по 30—40 г и варите в течение 15—20 мин в новой воде. Значительно уменьшается количество экстрактивных веществ, если сразу варить мясо небольшими кусочками в воде.

На диету № 2 полезно сохранить азотистые экстрактивные вещества. С этой целью мясо погружают куском в 1,5—2 кг в кипящую воду и варят до готовности. Соль добавляют в конце варки. Готовое мясо режут на кусочки: для беф-строганова по 5—8 г, для азу по 10—15 г, для гуляша по 20—40 г.

**Гуляш из отварного мяса**  
(диеты № 1н, 2, 3, 4в, 5)

Говядина II категории 103 г, морковь 10 г, масло сливочное и мука по 5 г. Масса вареного мяса 43 г, блюда 100 г.

Вареное мясо нарежьте кусочками, залейте соусом бешамель или бульоном (в зависимости от диеты), добавьте соль и варите на медленном огне в течение 1 ч.

**Беф-строганов из вареного мяса**  
(диеты № 1н, 2, 3, 4в, 5)

Говядина II категории 116 г, мука пшеничная, масло сливочное, сметана 20% по 5 г. Масса готового мяса 49 г, блюда 100 г.

Готовое вареное мясо нарежьте тонкими ломтиками поперек волокон, отбейте тупкой. Залейте мясо соусом бешамель, добавьте соль и доведите до кипения.

**Говядина отварная под соусом бешамель**  
(диеты № 1н, 2, 3, 4в, 5)

Говядина отварная II категории 103 г, овощной отвар 50 г, мука 5 г, масло и сметана по 3 г. Масса готового мяса 43 г, блюда 90 г.

В лечебном питании используется живая, охлажденная, мороженая рыба нежирных сортов. Ее готовят в воде, на пару, запекают, припускают и жарят (на диету № 2) без панировки. Рыба содержит экстрактивные вещества, стимулирующие секреторную функцию желудка и возбуждающие аппетит. Эти вещества противопоказаны при язвенной болезни, заболеваниях печени, поджелудочной железы. В процессе варки экстрактивные вещества переходят в бульон, их мало остается в рыбе.

Для приготовления вареной рыбы порционные куски укладывают в глубокий противень или сотейник и заливают горячей водой или овощным отваром из расчета 2 л на 1 кг рыбы, варят 15—20 мин на медленном огне. Для сохранения



экстрактивных веществ (диета № 2) следует разложить рыбу в один ряд и залить бульоном или овощным отваром, варить на медленном огне.

В лечебном питании используют нежирные сорта рыбы — треску, окуня, серебристый хек, угольную рыбу, ледяную и др. В этих сортах рыбы содержится 5% жира. На гастроэнтерологические диеты рыбу готовят в воде или на пару. На диету № 2 рыбу жарят без панировки в сухарях или муке. Можно рыбу запекать в духовом шкафу.

**Суфле из вареной рыбы паровое**  
(диеты № 1а, 1б, 4, 5а, 5п)

Рыба 137 г, молоко 25 г, масло сливочное 3 г, яйцо  $\frac{1}{3}$  шт., соль 0,8 г.

Рыбное филе отварить в овощном отваре, с готовой рыбы снять кожу и пропустить через мясорубку с частой решеткой 2—3 раза. В измельченную массу добавить густой соус бешамель, сливочное масло, яичные желтки и осторожно ввести взбитые яичные белки. Формочку смазать маслом, положить в нее подготовленную массу и довести до готовности при закрытой крышке.

**Кнели рыбные**  
(диеты № 1б, 1п, 4, 4б, 5а, 5п)

Рыба 166 г, хлеб 9 г, яичные белки 3 г, соль 0,8 г, молоко 30 г.

Рыбу освободите от кожи и костей, пропустите 2—3 раза через мясорубку с частой решеткой, добавьте намоченный в молоке хлеб, вымесите как следует и еще раз пропустите через мясорубку. Взбейте яичные белки и осторожно введите их в рыбный фарш. Массу разделайте на кнели с помощью двух столовых ложек. Опустите кнели в кипящую подсоленную воду или овощной отвар, доведите до готовности.

**Пудинг из рыбы**  
(диеты № 1б, 1п, 4б, 5а, 5п, 5)

Рыба 137 г, молоко 25 г, масло сливочное 5 г, хлеб 15 г, яйцо  $\frac{1}{3}$  шт., соль 0,8 г.

Рыбное филе без кожи и костей разделите на две равные части. Половину пропустите через мясорубку вместе с намоченным в молоке хлебом, остальное сварите и охладите. Соедините обе части рыбы, пропустите через мясорубку, добавьте сливочное масло, яичные желтки и хорошо вымешайте. В подготовленную массу осторожно введите взбитые яичные белки. Выложите в форму и доведите до готовности на паровой бане.

**Котлеты паровые из рыбы**  
(диеты № 1б, 1п, 4, 4б, 5а, 5п)

Тушка трески 84 г, молоко 25 г, хлеб пшеничный 18 г, масло 3 г, соль 0,8 г.

Филе рыбы без кожи и костей пропустите через мясорубку, соедините с намоченным в молоке хлебом, солью и хорошо вымешайте. Вновь пропустите через мясорубку и тщательно вымешайте. Из полученной массы сформируйте котлеты и сварите их на пару. Подавайте котлеты с распущенным сливочным маслом. Можно котлеты запечь в духовом шкафу, а на диету № 2 пожарить без панировки.

**Т в о р о г** — высокопитательный продукт, богатый белком, кальцием, фосфором, легкоусвояемыми жирами, липотропными веществами, предупреждающими отложение жира в печени и нормализующими обмен холестерина в организме. В лечебном питании на гастроэнтерологические диеты используется нектислый свежеприготовленный творог.

**Творог свежеприготовленный**  
(диеты № 1б, 4, 4б, 5а, 5п — протертый, 1н, 4в, 2, 5 — непротертый)

1-й вариант. Подогрейте до 60°С 1 л свежего цельного молока и введите в него 5 г молочнокислого кальция или 2 г хлорида кальция. Постоянно помешивая, нагрейте до 80—90°С. Оставьте смесь на 10—15 мин для лучшего отделения сыворотки от сгустка, охладите, процедите через марлю.

2-й вариант. В подогретое до 60°С молоко добавьте 2 столовые ложки 3 % столового уксуса. Остальное сделайте так же, как в 1-м варианте.

**Суфле творожное паровое**  
(диеты № 1а, 1б, 4, 4б, 5а, 5п)

Творог нектислый свежий 100 г, молоко 30 г, мука 5 г, яйцо  $\frac{1}{5}$  шт., масло 3 г.

Творог разотрите как следует с молоком, желтком и соусом бешамель. В полученную массу осторожно введите взбитые белки. Смажьте формочку маслом и положите в нее массу. Готовьте на паровой бане.

**Яйцо** содержит полноценные белки, жиры, витамины, кальций, фосфор, железо. В лечебном питании используются диетические яйца.

Не забудьте перед приготовлением пищи тщательно промыть яйца в холодной воде. Каждое яйцо разбивайте над отдельной тарелкой, чтобы избежать попадания испорченных яиц в общую массу.

**Омлет белковый паровой**  
(диеты № 4, 5а, 5п, 5)

Яйцо — 2 белка, молоко 60 г, масло сливочное 2 г.

Яйца обмыть, отделить белки от желтков. Желтки можно использовать при приготовлении блюд для других членов семьи. Белки хорошо выбить венчиком, добавляя осторожно молоко, соль. Смазать формочку маслом, вылить в нее массу и готовить на паровой бане.

**Омлет паровой натуральный**  
(диеты № 1а, 1б, 1п, 1н, 4, 4б, 4в, 5)

Яйцо 2 шт., молоко 50 г, сливочное масло 2 г, соль 2 г.

Яйца обмыть, вылить в посуду, соединить с молоком, посолить, выбить венчиком, процедить, вылить в смазанную маслом формочку и готовить на паровой бане.

**Омлет паровой с мясом**  
(диеты № 1б, 1п, 1н, 2, 4, 4б, 4в, 5а, 5)

Яйцо 2 шт., молоко 100 г, мясо 174 г, масло сливочное 10 г, соль 1 г.

Отварное мясо пропустите через мясорубку с частой решеткой. Яйца вылейте в посуду, посолите, добавьте молоко, взбейте. Введите измельченное мясо. Массу положите в смазанную маслом формочку и готовьте на пару. Для приготовления слоеного омлета нужно омлетную массу разделить на 3 части. Одну часть поместить в смазанную маслом формочку и дать чуть затянуться на паровой бане, сверху положить другую часть (омлетная масса с измельченным мясом), повторить процедуру. Наконец, влить оставшуюся часть (омлетную массу) и довести блюдо до готовности на паровой бане.

**О в о щ и** обладают высокими биологическими и вкусовыми качествами, богаты витаминами, особенно С, Р и группы В, минеральными веществами — кальцием, фосфором, калием и клетчаткой. Лук, редис, чеснок, сельдерей и некоторые другие овощи содержат много эфирных масел, поэтому в лечебном питании при болезнях органов пищеварения они не используются.

В диетотерапии гастроэнтерологических заболеваний в основном используется приготовление овощей на пару, отваривание в воде и запекание в духовом шкафу. Овощи варят в подсоленной воде (из расчета 10 г поваренной соли на 1 л воды) на слабом огне. При варке свеклы соль не добавляйте, чтобы не увеличивать время ее разваривания. Чтобы максимально сохранить витамин С, опускайте овощи в кипящую воду. Если Вам не противопоказан овощной отвар, не сливайте его, а используйте при приготовлении первого блюда и соусов. В овощном отваре содержится много витаминов и минеральных веществ. Для уменьшения потерь питательных веществ некоторые овощи (тыква, кабачки, помидоры) варите в собственном соку, другие (свекла, капуста, морковь) — с добавлением 15—20% воды или молока от общей массы продукта. Широко используйте припускание овощей (доведение продукта до готовности в небольшом количестве жидкости).

**Запеканка картофельная с мясом**  
(диеты № 1п, 1н, 2, 3, 4б, 4в, 5а, 5)

Картофель 300 г, говядина 103 г, молоко 30 г, сметана 20 г, масло сливочное 5 г, яйцо  $\frac{1}{10}$  шт.

Мясо и картофель отварные отдельно пропустите 2 раза через мясорубку, добавьте соль и тщательно перемешайте. Полученную массу уложите на смазанную маслом форму. Поверхность выровняйте ложкой, смажьте смесь сырого яйца и сметаны, запекайте в духовом шкафу или готовьте на пару в зависимости от диеты. Готовое блюдо смазать сметаной, можно подать с зеленью.

Суфле можно готовить из вареных или припущенных овощей — картофеля, моркови, кабачков, цветной капусты, тыквы. Овощи протирают, добавляют соус бешамель, яйцо (желток), соль, сахар. Вымешайте и осторожно добавьте взбитый в пену яичный белок. Полученную массу положите в смазанную маслом формочку и готовьте на пару в течение 30—40 мин. Готовое блюдо смазать сливочным маслом.

Суфле из кабачков (диеты № 1а, 1б, 1п, 4, 4б, 5а, 5п)

Кабачки 300 г, молоко 20 г, мука 10 г, масло сливочное 5 г, яйцо  $\frac{1}{2}$  шт.

Суфле из моркови (диеты № 1а, 1б, 1п, 4, 4б, 5а, 5п)

Морковь 188 г, молоко 30 г, вода 25 г, мука 10 г, сахар и масло сливочное по 5 г, яйцо  $\frac{1}{2}$  шт.

**Б л ю д а и г а р н и р ы и з к р у п и м а к а р о н н ы х и з д е л и й** рекомендуются на многие диеты. Из круп можно готовить вязкие, протертые, рассыпчатые каши, пудинги, запеканки, крупеники, котлеты, зразы, слизистые супы. Длительность варки каши зависит от вида крупы.

Вязкие каши можно варить в зависимости от диеты на воде, молоке, молоке с водой или бульоне. При приготовлении вязких молочных каш из перловой, овсяной и рисовой круп советуем предварительно отварить крупу в течение 10—20 мин в воде: эти крупы плохо развариваются в молоке. Затем добавьте горячее молоко и доварите кашу. Если требует диета, приготовленную кашу протирают через сито.

**Каша гречневая вязкая**  
(диеты № 1а, 1б, 1п, 4, 4б, 5а, 5п)

Крупа гречневая 60 г, вода 150 г, молоко 50 г (на диету № 4 без молока), масло сливочное 5 г.

**Каша манная молочная**  
(диеты № 1а — жидкая, 1б, 1п, 1н, 5а, 5п, 5)

Молоко 150 г, вода 100 г, крупа манная 40 г, сахар и масло по 5 г.

Жидкие каши готовят на молоке из манной, рисовой, гречневой круп. Крупу необходимо засыпать в кипящее молоко с водой, бульон, овощной отвар при постоянном помешивании, чтобы не образовались комки. Кашу варят таким образом 5—6 мин, затем доводят до готовности на слабом огне.

Протертые каши можно готовить из манной, рисовой, гречневой и овсяной круп. Крупу засыпают в кипящее молоко с водой, сахаром и солью. Варят 10—12 мин, доливают горячее молоко и продолжают варить на медленном огне до готовности. Затем протирают через сито и прогревают на водяной бане.

**Каша геркулесовая протертая молочная**  
(диеты № 1б, 1п, 5а, 5п)

Молоко 150 г, вода 110 г, геркулес 40 г, сахар 7 г, масло сливочное 5 г  
Рассыпчатые каши варят около 10 мин в большом количестве подсоленной воды, затем воду сливают и доводят кашу до готовности на водяной бане. Зерна в рассыпчатых кашах сохраняют форму и не склеиваются. Подают рассыпчатые каши с маслом, сливками, молоком.

**Каша гречневая рассыпчатая** (диеты № 1н, 2, 3, 4в, 5)

Крупа гречневая 60 г, масло сливочное 5 г, вода 150 г.

**Рис отварной** (диеты № 1н, 2, 3, 4в, 5)

Рис 50 г, масло сливочное 5 г.

**Каша геркулесовая** (диеты № 1н, 2, 3, 4в, 5)

Геркулес 40 г, молоко 150 г, сахар 7 г, масло сливочное 5 г, вода 110.

Из рассыпчатой рисовой, манной, гречневой каши можно приготовить пудинг. В кашу, сваренную на воде с молоком и охлажденную до 60°C, добавьте масло, яичный желток, можно изюм, припущенные яблоки, мясное пюре, хорошо перемешайте и выложите в форму, смазанную маслом, сверху смажьте молочно-яичной смесью и готовьте на паровой бане или в духовом шкафу. Готовое блюдо подавайте со сметаной.

**Пудинг рисовый с мясом**  
(диеты № 1н, 2, 3, 4в, 5)

Говядина 103 г, рис и молоко по 50 г, масло сливочное 5 г, яйцо  $\frac{1}{10}$  шт.

**Пудинг рисовый с яблоками** (диеты № 1н, 2, 3, 4в, 5)

Яблоки 80 г, рис и молоко по 50 г, сахар 10 г, масло сливочное 5 г, сухари 3 г, яйцо  $\frac{1}{2}$  шт.

Из рисовой, манной и других вязких каш, приготовленных на молоке с сахаром, можно приготовить запеканку. Для этого кашу, охлажденную до 60°C, смешайте с сырыми яйцами, сахаром, изюмом, выложите в форму,

смазанную маслом, и готовьте на пару или в духовом шкафу. Блюдо можно подать со сметаной и вареньем.

**Запеканка манная с фруктовой подливой**  
(диеты № 1п, 1н, 2, 3, 4б, 4в, 5)

Молоко 100 г, крупа манная 50 г, сушеные фрукты 20 г, сахар 15 г, крахмал 5 г, масло сливочное 3 г, яйцо  $\frac{1}{4}$  шт.

Крупеник готовят из рассыпчатой каши. Технология такая же, как и при приготовлении запеканки. Подают с маслом и сметаной.

**Крупеник из гречневой каши** (диеты № 1н, 2, 3, 4в, 5)

Творог нежирный 100 г, крупа гречневая 50 г, сахар 10 г, масло сливочное 5 г, яйцо  $\frac{1}{10}$  шт.

Из вязких каш можно приготовить котлеты, биточки. Для этого охлажденную до 60°C кашу смешайте с сырым яйцом и сделайте котлеты или биточки. Их можно приготовить на водяной бане, запечь в духовом шкафу.

**Котлеты манные** (диета № 2, 5)

Крупа манная 60 г, вода 175 г, молоко 50 г, сахар 10 г, мука пшеничная 7 г, масло сливочное 5 г, яйцо  $\frac{1}{10}$  шт.

Из круп можно приготовить суфле. Например, суфле манное паровое можно приготовить из манной крупы, сваренной на воде с молоком и сахаром. Добавить масло, яичные желтки, все хорошо перемешать и осторожно ввести взбитые белки. Выложите в смазанную маслом форму и готовьте на пару.

Макаронные изделия в лечебном питании используются только высшего сорта, они должны быть мелкорубленные. Макароны опускают в кипящую подсоленную воду (10 г соли на 1 л воды). Вермишель варят 15 мин, лапшу — около 20 мин, макароны — 30 мин. Готовые изделия откиньте на сито, смешайте с маслом, чтобы они не склеивались. Подавайте на стол с сыром, творогом, мясом. Из них можно приготовить запеканки.

**Молочная вермишель** (диеты № 1п, 1н, 5а, 5п, 5)

Молоко 150 г, вермишель 50 г, масло сливочное и сахар по 5 г

**Вермишель отварная** (диеты № 1п, 1н, 2, 3, 4б, 4в, 5а, 5п, 5)

Вермишель 60 г, масло сливочное 5 г.

**Пудинг вермишелевый с мясом (диеты № 1п, 1н, 2, 3, 4б, 4в, 5а, 5п, 5)**

Говядина 103 г, молоко и вермишель по 50 г, сметана 20 г, масло сливочное 8 г, яйцо  $\frac{1}{10}$  шт.

Сварите мясо, пропустите его через мясорубку, добавьте вермишель, сваренную в молоке, яичный желток, взбитые белки и перемешайте. Переложите в форму, смазанную маслом. Готовьте на пару или запекайте в духовом шкафу. Готовое блюдо подают со сметаной.

**Снежки (диеты № 1а, 1б, 1п, 1н, 2, 3, 4, 4б, 4в, 5а, 5п, 5)**

Яйца 2 шт., молоко 150 г, сахарная пудра 35 г, мука 1,5 г.

Белки отделите от желтков, охладите, взбейте в пену, постепенно добавляйте сахарную пудру. Молоко доведите до кипения, опустите в него чайной ложкой белки и варите 3—5 мин. Снежки выньте шумовкой и положите на тарелку. Желтки разотрите с оставшейся сахарной пудрой (25 г), разведите горячим молоком и варите на водяной бане до загустения, охладите. Этот соус используйте на диеты, в которых разрушаются желтки (кроме диеты № 5п)

**Компот из сухих фруктов (диеты № 1н, 2, 3, 4в, 5, на щадящие диеты компот дается процеженный)**

Сухофрукты 15 г, вода 200 г, сахар 20 г.

**Отвар шиповника**

(диеты № 1а, 1б, 1п, 1н, 2, 3, 4, 4б, 4в, 5а, 5п, 5)

Ягоды сухого шиповника 15 г, вода 200 г, сахар 10 г.

**С о у с ы** применяются для разнообразия и улучшения вкусовых качеств пищи. Некоторые соусы готовят на мясном, рыбном, овощном, грибном отварах, на молоке, сметане. Наиболее широко используемым соусом в лечебном питании при заболеваниях органов пищеварения является соус бешамель.

Для приготовления соуса бешамель подсушите муку, смешайте в зависимости от диеты с молоком, овощным отваром или бульоном, чтобы не было комочков. В кипящее молоко, овощной отвар или бульон осторожно при постоянном помешивании влейте муку в жидкой основе. Как только соус закипит, процедите его через сито, чтобы не было комочков.

**Соус бешамель**

(диеты № 1а, 1б, 2, 3, 4, 4б, 4в, 5а, 5п, 5)

Молоко 50 г, мука 5 г, масло сливочное 3 г

Соус сметанный (диеты № 1, 2, 3, 4б, 4в, 5)

Овощной отвар 40 г, сметана 10 г мука пшеничная 5 г

### Соус мясной белый (диета № 2)

Бульон 40 г, мука пшеничная 5 г, масло сливочное 3 г, коренья белые.

Пекарские дрожжи являются хорошим источником полноценного белка и витаминов группы В. Чтобы дрожжи хорошо усвоились организмом и не принесли ему вреда, их необходимо разрушить. Прессованные дрожжи измельчите, залейте теплой водой и размешайте до получения однородной массы. Проварите их на слабом огне до испарения влаги и приобретения сиропом светло-коричневого цвета. Дрожжевой сироп можно добавлять в первые блюда, каши, соусы.



## ПРИЛОЖЕНИЕ № 1

Примерное семидневное меню на диеты, применяемые при болезнях органов пищеварения

### Понедельник

#### З а в т р а к

Омлет белковый паровой с отварным протертым мясом	5а, 5п
Омлет паровой натуральный	3
Яйцо всмятку	1а, 1б, 1п <sup>1</sup> , 2, 4, 4б
Сыр	1н, 4в, 5
Каша манная молочная жидкая	1а
» » »	1б, 1п, 1н, 5п, 5а, 5
» » жидкая на воде	4
» » ( $\frac{1}{3}$ молока)	2, 4б, 4в
Рагу овощное	3
Молоко	1а
Чай с молоком	1б, 1п, 1н, 5а, 5п
»	2, 3, 4, 4б, 4в, 5

#### 2 - й з а в т р а к

Молоко	1а, 1б, 1п, 1н, 5, 5а
Сыр	2
Фруктовый сок	3, 5п
Отвар черники	4
Творог домашний	4в
Кисель фруктовый	4б

#### О б е д

Суп перловый слизистый	1а
То же на мясном бульоне с протертым мясом	4, 4б
Суп перловый протертый вегетарианский	1б, 1п, 5а, 5п
Суп перловый на мясном бульоне	2, 4в
» » вегетарианский	1н, 3, 5
Суфле из отварной говядины	1а
Мясное пюре из отварной говядины	1б, 4
Котлеты паровые мясные	1п, 4б, 5п, 5а
Говядина отварная с соусом бешамель	1н, 3, 4в, 5
Котлеты мясные жареные без панировки	2
Свекльно-морковное пюре	1п, 4б, 5п, 5а
Свекла, припущенная в сметанном соусе	1н, 2, 3, 4в, 5
Кисель фруктовый	1а, 1б, 1п, 1н, 2, 4, 4б, 4в, 5п, 5а, 5
Компот из сухофруктов	3

#### П о л д н и к

Молоко	1а, 1б, 1п
Яблоки	1н, 2, 3, 4в, 5
Отвар шиповника без сахара	4

<sup>1</sup> Здесь и далее: 1 п — диета № 1 (протертая), 1н — диета № 1 (непротертая). — *Примеч. ред.*

<b>У ж и н</b>	
Суфле из отварной рыбы	1а, 4
Котлеты паровые из рыбы	1б, 1п, 4б, 5п, 5а
Рыба отварная	1н, 3, 4в, 5
» жареная без панировки	2
Картофельное пюре	1п, 1н, 2, 3, 4б, 4в, 5п, 5а, 5
Кисель фруктовый	1а, 1б, 1п, 1н, 4, 4б, 5а
Чай	1н, 2, 3, 4в, 5п, 5
<b>Н а н о ч ь</b>	
Молоко	1а, 1б, 1п, 1н
Кефир	2, 3, 4в, 5п, 5а, 5
Кисель фруктовый	4, 4б
<i>Вторник</i>	
<b>З а в т р а к</b>	
Омлет белковый паровой	4, 5п, 5а, 5
» натуральный »	1п, 1н, 4б
Яйцо всмятку	1а, 1б, 2, 3, 4в
Каша геркулесовая вязкая молочная	1а
» » молочная протертая	1б, 1п, 5п, 5а
» » »	1н, 5
» » на воде вязкая	4
» » протертая ( $\frac{1}{3}$ молока)	2, 3, 4в, 4б
Молоко	1а
Чай с молоком	1б, 1п, 1н, 5п, 5а
Кофе » »	5
Чай	2, 3, 4б, 4в
Кисель	4
<b>2 - й з а в т р а к</b>	
Молоко	1а, 1б, 1п
Фруктовый сок	2, 3
Отвар черники	4
Кисель фруктовый	4б, 4в, 5а
Сыр	1н, 5
Мясо отварное	5п
<b>О б е д</b>	
Суп перловый слизистый	1а
» картофельный протертый с протертым мясом	1б, 5п
Борщок протертый вегетарианский	1п, 4б, 5а
Суп овощной вегетарианский	1н, 3, 4в
Щи вегетарианские из свежей капусты со сметаной	5
Бульон	4
Щи на мясном бульоне из свежей капусты со сметаной	2
Суфле из отварного мяса	1а, 4
Котлеты мясные паровые	1б, 1п, 4б, 5п, 5а
» » жареные без панировки	2
Мясо отварное	1н, 3, 4в, 5

Каша рисовая молочная протертая	1п, 5п, 5а
» » протертая на воде	4б
Рис отварной	1н, 2, 4в, 5
Морковь тушеная	3
Молоко	1а
Кисель фруктовый	1б, 4, 5п
Компот из сухофруктов	1н, 2, 3, 4в, 5
» » » процеженный	1п, 4б, 5а
<b>П о л д н и к</b>	
Молоко	1а, 1б, 1п, 5а
Кефир	3
Отвар шиповника	4б
» » без сахара	4, 5п
Плюшки	1н, 2, 4в, 5
<b>У ж и н</b>	
Творожное паровое суфле	1а, 4
Творог свежий протертый с молоком и сахаром	1б, 1п, 4б, 5п, 5а
Творог с сахаром	1н, 4в
Рагу овощное	2, 3, 5
Каша манная молочная	1б, 1п, 1н, 5п, 5а
» » ( $\frac{1}{3}$ молока)	4б, 4в
Молоко	1а
Чай с молоком	5п
»	2, 3, 4б, 4в, 5а, 5
Кисель	4
<b>Н а н о ч ь</b>	
Молоко	1а, 1б, 1п, 1н
Кефир	2, 3, 4б, 4в, 5п, 5а, 5
Кисель	4
<i>Среда</i>	
<b>З а в т р а к</b>	
Омлет, белковый, фаршированный протертым отварным мясом	5п, 5а
Сосиски отварные	1н, 2, 3, 4в, 5
Каша рисовая молочная вязкая жидкая	1а
» » » протертая	1б, 1п, 5п, 5а
» » »	1н, 5
» » ( $\frac{1}{3}$ молока)	2, 4в
» » жидкая на воде	4
» » протертая на $\frac{1}{3}$ молока	4б
» пшеница	3
Молоко	1а
Чай с молоком	1б, 1п, 1н, 3, 5п, 5а
»	2, 4, 4б, 4в, 5
<b>2 - й з а в т р а к</b>	
Молоко	1а, 1б, 1п, 1н, 5а
Кефир	3, 5п
Яйцо всмятку	1н, 2, 5

Отвар из черники	4
Кисель фруктовый	4б, 4в
<b>Обед</b>	
Суп геркулесовый слизистый с протертым отварным мясом	1а
Суп геркулесовый слизистый с протертым отварным мясом на мясном бульоне	4, 4б
Суп геркулесовый молочный протертый	1б, 1п, 5п, 5а
» » »	1н, 5
» » на мясном бульоне	2, 3, 4в
Суфле паровое из отварной говядины	1а, 4
Рулет мясной паровой	1б, 1п, 4б, 5п, 5а
Говядина отварная	1н, 3, 4в
Голубцы	2
Солянка с отварным мясом	5
Свекольное пюре	1п, 4б, 5п, 5а
Свекла отварная, шинкованная с растительным маслом	1н, 3, 4в
Компот процеженный	1а, 1б, 1п, 5п, 5а
» из сухофруктов	1н, 2, 3, 4в, 5
Кисель фруктовый	4, 4б
<b>Полдник</b>	
Молоко	1а, 1б, 1п, 1н, 5а
Сок яблочный	2, 3, 5
Отвар шиповника без сахара	4
» »	4б, 5п
<b>Ужин</b>	
Суфле паровое из отварной рыбы	1а, 4
Котлеты паровые из рыбы	1б, 1п, 4б, 5п, 5а
Рыба отварная	1н, 3, 4в, 5
» жареная без панировки	2
Морковное пюре	1п, 4б, 5п, 5а
Морковь припущенная	1н, 2, 3, 4в, 5
Кисель фруктовый	1а, 1б, 1п, 4, 4б
Чай	1н, 2, 3, 4в, 5п, 5а, 5
<b>На ночь</b>	
Молоко	1а, 1б, 1п, 1н
Кефир	2, 3, 4б, 4в, 5п, 5а, 5
Кисель фруктовый	4
<b>Четверг</b>	
<b>Завтрак</b>	
Суфле паровое из отварной рыбы	1а, 4
Котлеты паровые из рыбы	1б, 1п, 4б, 5а, 5п
Рыба отварная	1н, 4в
Сельдь	2, 3, 5

Картофельное пюре	1п, 1н, 2, 3, 4б, 4в, 5а, 5п, 5
Кисель фруктовый	1а, 1б, 4
Чай	1п, 1н, 2, 3, 4б, 4в, 5а, 5п
Кофе с молоком	5
2 - й з а в т р а к	
Молоко	1а, 1б, 1п, 1н, 5, 5а
Яйцо всмятку	2, 4б, 4в
Омлет белковый паровой	5п
Сок фруктовый	3
Отвар черники	4
О б е д	
Суп манный молочный	1а, 1б, 1п, 1н
» » на мясном бульоне	4
» овощной протертый	5а, 5п
» » на мясном бульоне	4в
» » » » протертый	4б
Борщ вегетарианский со сметаной	3, 5
» на мясном бульоне	2
Суфле из отварной говядины	1а, 4
Котлеты мясные паровые	1б, 1п, 4б, 5а, 5п
Гуляш из отварного мяса	1н, 4в, 5
»	2, 3
Каша гречневая протертая	1п, 4б, 5а, 5п
» » рассыпчатая	1н, 2, 3, 4в, 5
Кисель фруктовый	1а, 1б, 1п, 1н, 2, 4, 4б, 4в, 5а, 5п
Компот из сухофруктов	3
П о л д н и к	
Молоко	1а, 1б, 1п, 5а,
Яблоки	1н, 2, 3, 4в, 5
» печеные	5п
Отвар шиповника без сахара	4
» »	4б
У ж и н	
Творожное паровое суфле	1а, 4
Пудинг творожный паровой	1б
» творожно-морковный паровой	1п, 4б, 5а, 5п
Творог с сахаром и молоком	1н, 2, 5
Колбаса вареная	3, 4в
Каша геркулесовая	3, 4в
Молоко	1а
Чай	1б, 1п, 1н, 5а, 5п, 2, 3,4, 4б, 4в, 5
Н а н о ч ь	
Молоко	1а, 1б, 1п, 1н
Кефир	2, 3, 4б, 4в, 5а, 5п, 5
Кисель	4

## Пятница

## З а в т р а к

Суфле паровое из отварной говядины	1а, 4
Биточки мясные паровые	1б, 1п, 1б
Белковый омлет, фаршированный отварным протертым мясом	5а, 5п
Колбаса отварная	1н, 3, 4в
» жареная	2
Каша пшеничная протертая молочная	1п, 5а, 5п
» » молочная	1н, 5
» » (1/3 молока) протертая	4б
» » »	2, 3, 4в
Молоко	1а
Чай с молоком	1б, 1п
»	1н, 2, 3, 4б, 4в
	5а, 5п, 5
	4

## Кисель

## 2 - й з а в т р а к

Молоко	1а, 1б, 1п
Сок фруктовый	3
Кисель »	4, 4б, 4в
Творог домашний	5а, 5п
Сыр	1н, 2, 5

## О б е д

Суп перловый слизистый	1а
» » вегетарианский протертый	1б, 1п, 4б, 5а, 5п
» картофельный »	1н, 5
» вермишелевый на курином бульоне	2, 3, 4в
» перловый слизистый на курином бульоне	4
Суфле из отварной курицы	1а, 4
Котлеты куриные паровые	1б, 1п, 4б, 5а, 5п
Куры отварные	1н, 2, 3, 4в, 5
Вермишель отварная	1п, 1н, 4б, 5, 5а, 5п
Картофельное пюре	2, 3, 4в
Компот из сухофруктов процеженный	1а, 1б, 1п, 4б, 5а, 5п
» » »	1н, 2, 3, 4в, 5
Кисель фруктовый	4

## П о л д н и к

Молоко	1а, 1б, 1п
Пирог с джемом	1н, 2, 3, 4в, 5
Отвар шиповника без сахара	4
» »	4б, 5а, 5п

## У ж и н

Омлет натуральный паровой	1а, 1б, 4, 4в
Яйцо всмятку	3, 4б
Каша гречневая протертая с молоком	1п, 5а, 5п
» » с молоком	1н

Капуста запеченная	2, 5
Молоко	1а
Чай с молоком	1б, 1п, 1н, 5а, 5п
»	2, 3, 4, 4б, 4в, 5
<b>На ночь</b>	
Молоко	1а, 1б, 1п, 1н
Кефир	2, 3, 4б, 4в, 5а, 5п, 5
Кисель	4
<b>Суббота</b>	
<b>Завтрак</b>	
Яйцо всмятку	1а, 1б, 1п, 1н, 2, 3, 4, 4в
Натуральный паровой омлет	4б
Белковый » »	5
Суфле из отварной говядины	5а, 5п
Каша геркулесовая вязкая жидкая	1а
Каша геркулесовая протертая молочная	1б, 1п, 5а, 5п
Каша геркулесовая молочная	1н, 5
» » ( $\frac{1}{3}$ молока)	2, 3, 4в
» » вязкая жидкая на воде	4
Каша геркулесовая ( $\frac{1}{3}$ молока) протертая	4б
Молоко	1а
Чай с молоком	1б, 1п, 1н
»	3, 4, 4б, 4в, 5а, 5п
Кофе с молоком	2, 5
<b>2 - й завтрак</b>	
Молоко	1а, 1б, 1п,
Сок яблочный	1н, 2, 3, 4в, 5а, 5
Отвар шиповника	4
Кисель фруктовый	4б, 5п
<b>Обед</b>	
Суп рисовый слизистый	1а
» » вегетарианский протертый	1б, 1п, 5а, 5п
» » »	1н
» » слизистый на мясном бульоне	4
Суп рыбный картофельный	2, 3, 4в
» » протертый картофельный	4б
Щи вегетарианские со сметаной	5
Суфле из отварной рыбы	1а, 4
Рыбные паровые котлеты	1б, 1п, 4б, 5а, 5п
Рыба отварная	1н, 3, 4в, 5
Котлеты рыбные жареные без панировки	2
Картофельное пюре	1п, 1н, 5, 5а, 5п
Морковное пюре	4б
Морковь тушеная	2, 3, 4в
Кисель фруктовый	1а, 1б, 1п, 1н, 2, 4, 4б, 5а, 5п, 5
Компот из сухофруктов	3, 4в

П о л д н и к	
Молоко	1а, 1б, 1п
Булочка	1н, 2, 4в, 5
Отвар шиповника	3, 4б, 5а, 5п
» » без сахара	4
У ж и н	
Творожное паровое суфле	1а, 4, 5а, 5п
Творог с молоком и сахаром	1н, 2, 5
» протертый с молоком и сахаром	1б, 1п, 4б
Творожно-яблочная запеканка	3, 4в
Молоко	1а
Чай с молоком	1б, 1п, 1н, 5а, 5п
»	2, 3, 4, 4б, 4в, 5
Н а н о ч ь	
Молоко	1а, 1б, 1п, 1н,
Кефир	2, 3, 4б, 4в, 5, 5а, 5п
Кисель	4
<i>Воскресенье</i>	
З а в т р а к	
Творожное паровое суфле	1а, 4, 5а, 5п
Пудинг творожный с сахаром и сметаной	1б, 1п, 1н, 2, 3, 4б, 4в, 5
Молоко	1а
Чай с молоком	1б, 1п, 1н, 5а, 5п
Кофе » »	2, 5
Чай	3, 4, 4б, 4в
2 - й з а в т р а к	
Молоко	1а, 1б, 1п, 1н
Сок сливовый	2, 3, 4в, 5а, 5п, 5
Черничный кисель	4, 4б
О б е д	
Суп геркулесовый слизистый с протертым от- варным мясом	1а
Суп геркулесовый слизистый с протертым мясом на мясном бульоне	4
Суп геркулесовый протертый молочный	1б, 1п
» овощной вегетарианский протертый	5а, 5п
» » » со сметаной	1н, 2, 4в, 5
» » протертый на мясном бульоне	4б
Щи свежие на мясном бульоне	3
Суфле отварное из отварной говядины	1а, 4
Рулет мясной паровой	1б, 1п, 4б, 5а, 5п
Беф-строганов из отварного мяса	1н, 3, 4в, 5
»	2
Картофельное пюре	1п, 1н, 2, 3, 4б, 4в, 5а, 5п, 5
Кисель	1а, 1б, 2, 4, 5, 5,
Компот	1п, 1н, 3, 4б, 4в, 5а



<b>П о л д н и к</b>	
Молоко	1а, 1б, 1п, 5а, 5п
Яблоки	1н, 2, 3, 4в, 5
» протертые	4б
Отвар из сушеной черники	4
<b>У ж и н</b>	
Омлет натуральный паровой	1а, 1б, 1п, 2, 4, 4б, 4в
Яйцо всмятку	1н
Белковый паровой омлет	5, 5а, 5п
Голубцы ленивые со сметаной	2, 3, 5
Каша рисовая молочная протертая	1п, 5а, 5п
» » »	1н, 5
» » рассыпчатая	2, 4в
» » протертая ( $\frac{1}{3}$ молока)	4б
Молоко	1а
Чай с молоком	1б, 1п,
»	1н, 2, 3, 4, 4б, 4в,
	5, 5а, 5п
<b>Н а н о ч ь</b>	
Молоко	1а, 1б, 1п, 1н
Кефир	2, 3, 4б, 4в, 5, 5а, 5п
Кисель	4

**ПРИЛОЖЕНИЕ № 2**

**Сравнительная таблица массы и меры продуктов**

Продукт	Масса, г		
	стакан 250 см <sup>3</sup>	столовая ложка	чайная ложка
Мука пшеничная	160	25	10
» картофельная	200	30	10
Крупа гречневая	210	25	—
» геркулес	90	12	—
» манная	200	25	8
» перловая	230	25	—
» ячневая	180	25	—
Толокно	140	—	—
Пшено	220	25	—
Рис	230	25	—
Желатин	—	15	5
Масло растительное и сливочное	245	20	5
Молоко цельное	250	20	—
» сухое	120	20	—
» сгущенное	275	30	12
Сметана	250	25	10
Сахар-песок	200	25	10
Соль	325	30	10

### ПРИЛОЖЕНИЕ № 3

#### Продолжительность некоторых процессов термической обработки продуктов

Вид тепловой обработки и наименование продуктов	Время, мин
<b>В а р к а</b>	
Говядина куском в 1,5 кг	120—160
» » » 0,5 »	90
Свинина » » 1,5 »	100—120
Телятина » » 1,5 »	80—90
Сосиски	3—5
Фрикадельки мясные	10
Куры молодые	50—70
» старые	180—240
Цыплята	20—40
Язык говяжий	120—150
Яйцо всмятку	3
» в мешочек	4—5
» вкрутую	8—10
Картофель очищенный целый:	
в воде	25—30
на пару	45
молодой в воде	10—15
Картофель нарезанный	15—20
Свекла неочищенная	90
Капуста белокочанная:	
крупными кусками	30—50
шинкованная	20—30
Капуста цветная	20
Морковь нарезанная	20
Каша рассыпчатая пшеничная или гречневая	120
» рисовая	90
» манная	15
Лапша, вермишель	15—30
Макароны	35—40
Рыба порционными кусками (судак, сом, треска)	15—20
Овощи нарезанные	25—30
Зелень	10—12
<b>Т у ш е н и е</b>	
Говядина крупным куском (1,5 кг)	120—150
» мелкими кусками	60—90
Капуста свежая шинкованная	90
Свекла и морковь нарезанные	30—35
<b>П а с с е р о в а н и е</b>	
Овощи разные нарезанные	10—12—25
<b>З а п е к а н и е</b>	
Яблоки	20—30
<b>Ж а р е н и е</b>	

*Продолжение*

Вид тепловой обработки и наименование продуктов	Время, мин
Говядина вырезка крупным куском	25—40
» » порционными кусками	10—15
» кусочками	7—10
Изделия из котлетной массы	8—10
Рыба	10—15
Картофель сырой	15—20
Омлет	7—9

## СОДЕРЖАНИЕ

---

Предисловие . . . . .	3
Лечебное питание при язвенной болезни . . . . .	5
Диета № 1а . . . . .	22
Диета № 1б . . . . .	23
Диета № 1 . . . . .	24
Лечебное питание при хроническом гастрите с секреторной недостаточностью . . . . .	26
Диета № 2 . . . . .	34
Лечебное питание при болезнях оперированного желудка . . . . .	36
Лечебное питание при заболеваниях кишечника . . . . .	46
Диета № 4 . . . . .	54
Диета № 4б . . . . .	55
Диета № 4в . . . . .	56
Лечебное питание при заболеваниях желчного пузыря . . . . .	58
Диета № 5а . . . . .	62
Диета № 5 . . . . .	64
Лечебное питание при заболеваниях печени . . . . .	66
Лечебное питание при постхолецистэктомическом синдроме . . . . .	69
Лечебное питание при заболеваниях поджелудочной железы . . . . .	73
Диета № 5п . . . . .	78
Технология приготовления некоторых диетических блюд в домашних условиях . . . . .	79
Приложения . . . . .	96

**Инна Карповна Сивохина  
Анна Федоровна Василяки**  
ЛЕЧЕБНОЕ ПИТАНИЕ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ  
ОРГАНОВ ПИЩЕВАРЕНИЯ

Зав редакцией *И. В. Туманова*  
Редактор *Н. В. Рожнова*  
Оформление художника *Е. А. Гольдина*  
Художественный редактор *О. А. Четверикова*  
Технический редактор *В. П. Сорокина*  
Корректор *Л. Ф. Карасева*

**ИБ № 3796**

Сдано в набор 07.06.84. Подписано к печати 20.12.84. Т—22455.  
Формат бумаги 84×108<sup>1</sup>/<sub>32</sub>. Бумага кн. журн. Гарнитура  
Таймс. Печать высокая. Усл. печ. л. 5,88. Усл. кр.-отт. 6,28.  
Уч.-изд. л. 6,66. Тираж 300 000 экз. (2 завод 150 001—300 000)  
Заказ № 522. Цена 25 к.

Ордена Трудового Красного Знамени издательство «Медицина»  
103062, Москва, Петроверигский пер., 6/8.

Ярославский полиграфкомбинат Союзполиграфпрома при Госу-  
дарственном комитете СССР по делам издательств, полиграфии и  
книжной торговли. 150014, Ярославль, ул. Свободы, 97.

**Сивохина И. К., Василяки А. Ф.**

**С34** Лечебное питание при заболеваниях органов пищеварения. — М.: Медицина, 1985. — 112 с., ил. — (Науч.-попул. мед. литература. Рациональное и лечебное питание.)

25 к., 300 000 экз.

В книге рассматриваются вопросы диетотерапии в домашних условиях при различных заболеваниях органов пищеварения, освещены значение лечебного питания при этих заболеваниях, режим питания, механическое, химическое и термическое щажение, набор блюд и продуктов на различные диеты, способы их приготовления, даны характеристики диет, используемых для лечения, и семидневное меню на эти диеты.

Книга предназначена для широкого круга читателей.

**С** 4112040000—214 100—85  
039(01)—85

**ББК 51.230**

## К СВЕДЕНИЮ ЧИТАТЕЛЕЙ !

Из плана выпуска литературы издательства «Медицина»  
на 1986 год:

**ПАХОМОВ Г. Н., ДЕДЕЯН С. А. Как сохранить зубы здоровыми и красивыми. — М.: Медицина, 1986 — 6 л., ил. 200 000 экз.**

Книга посвящена профилактике стоматологических заболеваний. В ней освещены основные причины их возникновения, а также причины зубной боли и методы ее устранения, даны рекомендации беременным и родителям по профилактике нарушений развития зубов, подробно описаны местные средства профилактики кариеса зубов, режим питания, правила ухода за полостью рта для здоровых и больных с патологическими изменениями зубов и десен.

Книги издательства «Медицина» поступают в продажу в специализированные книжные магазины и магазины, где имеются отделы медицинской литературы.

*Издательство «Медицина» распространением литературы не занимается.*



## К СВЕДЕНИЮ ЧИТАТЕЛЕЙ !

Из плана выпуска литературы издательства «Медицина»  
на 1986 год:

**ПРОЗОРОВСКИЙ В. Б. Рассказы о лекарствах.** — М.: Медицина, 1986 — 10 л. — 100 000 экз.

Книга состоит из отдельных рассказов, подобранных таким образом, чтобы читатель постепенно посвящался в тайны науки о лекарствах — фармакологии. В них рассказано об обезвреживающей, возмещающей и регулирующей функции лекарств, о способах получения и изыскания лекарств в прошлом и настоящем, истории открытия некоторых из них.

Книга содержит сведения о выборе, домашнем приготовлении и использовании лекарств из лекарственных трав, продаваемых в аптеках без рецептов.

Для широкого круга читателей.

Книги издательства «Медицина» поступают в продажу в специализированные книжные магазины и магазины, где имеются отделы медицинской литературы.

*Издательство «Медицина» распространением литературы не занимается.*

25 коп.

Медицина · 1985

