ДИЕТИЧЕСКИЙ СТОЛ №3 (ХРОНИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ КИШЕЧНИКА)

Показанием для назначения этой диеты являются хронические заболевания кишечника с **запорами** при нерезком или затухающем обострении и вне обострения.

Цель назначения диеты

Цель назначения диеты — нормализация нарушенных функций кишечника и связанных с этими нарушениями обменных процессов в организме.

Общая характеристика диеты

Диета физиологически полноценная с включением продуктов и блюд, усиливающих двигательную функцию и опорожнение кишечника (овощей, свежих и сушеных плодов, хлебопродуктов, круп, кисломолочных напитков и др.). Исключены продукты и блюда, усиливающие брожение и гниение в кишечнике и отрицательно влияющие на другие органы пищеварения (богатые жирами, жареные изделия и др.). Пищу готовят в неизмельченном виде, в воде, на пару или запекают. Овощи и плоды употребляют в сыром и вареном виде. В диету включают холодные первые и сладкие блюда, напитки.

Энергетическая ценность диеты и ее химический состав

Химический состав диеты:

- белки — 80-90 г (55 % животные),
- жиры — 80-90 г (25 - 30 % растительные),
- углеводы — 350-400 г,
- поваренная соль — 12 - 15 г,
- свободная жидкость — 1,5 л.

Энергоценность диеты — 2500-2700 ккал.

Режим питания при соблюдении диеты

Прием пищи 4-6 раз в день. По утрам желательны холодная вода с медом или соки плодов и овощей; на ночь: кефир, компоты из свежих или сухих фруктов, свежие фрукты, чернослив.

Рекомендуемые и исключаемые продукты и блюда диеты

- Хлеб и мучные изделия. Хлеб пшеничный из муки 2-го сорта, зерновой барвихинский, докторский; при переносимости - ржаной. Все - вчерашней выпечки. Печенье несдобное, сухой бисквит. Несдобные выпечные изделия с фруктами и ягодами - ограниченно. Исключают из диеты: хлеб из муки высших сортов, слоеное и сдобное тесто.

- Супы. На некрепком, обезжиренном мясном и рыбном бульоне, овощном отваре. Преимущественно овощные (борщи, щи, свекольники), с перловой крупой, фруктовые.
- Мясо и птица. Нежирные сорта различных видов мяса, курица, индейка - вареные, запеченные в основном куском, иногда рубленые. Сосиски молочные. Исключают из диеты: жирные сорта, утку, гуся, копчености, консервы.
- Рыба. Нежирные виды. Куском - отварная, запеченная. Блюда из морепродуктов. Исключают из диеты: жирные виды, копченую рыбу, консервы.
- Молочные продукты. Молоко в блюдах. Различные кисломолочные напитки. Творог свежий и блюда из него: пудинги, ленивые вареники, ватрушка, в сочетании с крупами. Сливки. Неострый сыр. Сметана в блюда.
- Яйца. До 2 штук в день. Всмятку, паровые омлеты, белковые омлеты в блюда. Исключают из диеты: яйца вкрутую, жареные.
- Крупы. В основном в виде рассыпчатых каш и запеканок из гречневой, пшенной, пшеничной, ячневой круп, сваренных в воде с добавлением молока. Исключают из диеты или ограничивают: рис, манную крупу, саго, вермишель, бобовые.
- Овощи. Свекла, морковь, томаты, салат, огурцы, кабачки, тыква, цветная капуста - сырые и вареные на гарниры, в виде запеканок. Капуста белокочанная, зеленый горошек - в вареном виде и при переносимости. Ограничивают картофель. Исключают из диеты: редьку, редис, чеснок, лук, репу, грибы.
- Закуски. Салаты из сырых овощей и винегреты с растительным маслом, икра овощная, фруктовые салаты. Сыр неострый, ветчина нежирная, сельдь вымоченная, мясо и рыба заливные. Исключают из диеты: жирные и острые блюда, копчености.
- Фрукты, сладкие блюда и сладости. Свежие, спелые, сладкие фрукты и ягоды сырые и в блюдах в повышенном количестве. Сушеные фрукты в размоченном виде и в различных блюдах (чернослив, курага, урюк, инжир). Мед, варенье, мармелад, пастила, молочная карамель. Исключают из диеты: кисель, чернику, айву, кизил, шоколад, изделия с кремом.
- Соусы и пряности. На некрепком мясном, рыбном бульоне, томатный, молочный бешамель, реже - сметанный, фруктовые. Укроп, петрушка, сельдерей, лавровый лист. Исключают из диеты: жирные и острые соусы, хрен, горчицу, перец, хрен.
- Напитки. Чай кофе из заменителей. Отвар шиповника и пшеничных отрубей, соки фруктовые и овощные (из слив, абрикосов, моркови, томатов и др.). Исключают из диеты: какао, натуральный кофе, крепкий чай.
- Жиры. Масло сливочное. Растительные масла - в блюда. Исключают из диеты: животные и кулинарные жиры.

Примерное меню диеты № 3

- 1-й завтрак: салат овощной с растительным маслом, омлет паровой, чай.
- 2-й завтрак: яблоко свежее.
- Обед: щи вегетарианские со сметаной, мясо отварное с тушеной свеклой, компот из сухофруктов.
- Ужин: голубцы овощные, крупеник из гречневой крупы с творогом, чай.
- На ночь: кефир.