

Гастроэнтерологическая диета.

Стол №2



Особенности диеты №2:

Диета физиологически полноценная, с умеренным механическим щажением и умеренной стимуляцией секреции пищеварительных органов. Показаны блюда разной степени измельчения и тепловой обработки - отварные, тушеные, запеченные, жареные без образования грубой корочки (не панировать в сухарях или муке); протертые блюда из продуктов, богатых соединительной тканью или клетчаткой. Исключены из диеты продукты и блюда, которые долго задерживаются в желудке, трудно перевариваются, раздражают слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта, очень холодные и горячие блюда, острые приправы.

Химический состав диеты: белки - 90-100 г (60 % животные), жиры - 90-100 г (25 % растительные), углеводы - 400-420 г, поваренная соль - до 15 г, свободная жидкость - 1,5 л. Энергоценность диеты - 2800-3000 ккал. Режим питания 4-5 раз в день без обильных приемов пищи.

Рекомендуемые и исключаемые продукты и блюда диеты.

Хлеб и мучные изделия. Хлеб пшеничный из муки высшего, 1-го и 2-го сорта,

вчерашней выпечки или подсушенный. Несдобные булочные изделия и печенье, несдобные ватрушки с творогом, пироги с отварным мясом или рыбой, яйцами, рисом, яблоками, джемом.

Исключают из диеты: свежий хлеб и мучные изделия, из сдобного и слоеного теста.

Супы. На некрепком, обезжиренном мясном и рыбном бульоне, на отварах из овощей и грибов с мелко шинкованными или протертыми овощами, картофелем, разваренными или протертыми крупами, вермишелью, лапшой, фрикадельками. При переносимости - борщи, щи, из свежей капусты, свекольники с мелкошинкованными овощами. Рассольник с протертыми овощами и заменой соленых огурцов на рассол.

Исключают из диеты: молочные, гороховый, фасолевый суп, суп из пшена, окрошку.

Мясо и птица. Нежирные сорта без фасций, сухожилий, кожи; отварные, запеченные, жареные (можно смазать яйцом, но не панировать). Изделия из котлетной массы из говядины, телятины, кроликов, кур, индеек, а также молодой нежирной баранины и мясной свинины. Телятину, кролика, цыплят, индюшат можно готовить куском (реже - говядину). Язык отварной. Сосиски молочные. Блинчики с вареным мясом запеченные.

Исключают из диеты: жирное и богатое соединительной тканью мясо и птицу, утку, гуся, копчености, консервы (кроме диетических); ограничивают свинину и баранину.

Рыба. Нежирные виды и сорта рыб. Куском или рубленые отварные, запеченные, тушеные, жареные без панировки.

Исключают из диеты: жирные виды, соленую, копченую рыбу, закусочные рыбные консервы.

Молочные продукты. Кефир, простокваша и другие кисломолочные напитки; свежий творог в натуральном виде и в блюдах (суфле, пудинг, сырники, вареники ленивые) сыр тертый или ломтиками, сметана - до 15 г на блюдо; молоко и сливки добавляют в блюда и напитки.

Яйца. Всмятку, паровые, запеченные и жареные (без грубой корочки) омлеты; омлет белковый с сыром.

Исключают из диеты: яйца вкрутую.

Крупы. Различные каши на воде или с добавлением молока, на мясном бульоне, включая хорошо разваренные рассыпчатые каши, кроме пшенной и перловой. Паровые и запеченные пудинги, котлеты паровые или обжаренные без грубой корочки, вермишель, лапшевник с творогом или вареным мясом, плов с фруктами.

Исключают из диеты: бобовые, ограничивают пшено, перловую, ячневую, кукурузную крупу.

Овощи. Картофель, кабачки, тыква, морковь, свекла, цветная капуста; при переносимости - белокочанная капуста и зеленый горошек. Вареные, тушеные и запеченные кусочками, в виде пюре, запеканок, пудингов. Котлеты запеченные и жареные без корочки. Спелые томаты. Мелкошинкованную зелень добавляют в блюда.

Исключают из диеты: сырые не протертые овощи, маринованные и соленые, лук, редьку, редис, сладкий перец, огурцы, брюкву, чеснок, грибы.

Закуски. Салаты из свежих томатов, вареных овощей с мясом, рыбой, яйцами (без лука, соленых огурцов, квашеной капусты), икра овощная. Сыр не острый. Вымоченная сельдь и форшмак из неё. Рыба, мясо и язык заливные, студень говяжий нежирный, паштет из пасты "Океан", из печени, ветчина без жира, икра осетровых, диетическая, докторская и молочная колбаса.

Исключают из диеты: очень острые и жирные закуски, копчености, консервы.

Фрукты, сладкие блюда и сладости. Зрелые фрукты и ягоды протертые (пюре), очень мягкие – не протертые. Компоты, кисели, желе, муссы. Компот из протертых сухофруктов. Яблоки печеные. Апельсины, лимоны (в чай, желе). При переносимости мандарины, апельсины, арбуз, виноград без кожицы 100-200 г в день. Меренги, снежки, сливочная карамель, ирис, мармелад, пастила, зефир, сахар, мед, джемы, варенье.

Исключают из диеты: грубые сорта фруктов и ягод в сыром виде, ягоды с грубыми зернами (малина, красная смородина) или грубой кожицей (крыжовник), финики, инжир, шоколадные и кремовые изделия, мороженое.

Соусы и пряности. На мясных, рыбных, грибных и овощных отварах, соус сметанный, белый с лимоном и др. Ванилин, корица; немного лаврового листа; зелень укропа, петрушки, сельдерея.

Исключают из диеты: жирные и острые соусы, горчицу, перец, хрен.

Напитки. Чай с лимоном, кофе и какао на воде и с молоком. Соки овощные, фруктовые, ягодные, разбавленные водой, отвары шиповника и отрубей.

Исключают из диеты: виноградный сок, квас.

Жиры. Сливочное, топленое, растительные рафинированные масла.

Исключают из диеты: сало свиное, говяжий, бараний и кулинарные жиры.