

Диетический стол №5



Диетический стол № 5

Показания к применению

- хронические гепатиты, вне обострения;
- хронические холециститы;
- холециститы при выздоровлении;
- цирроз печени, если нет недостаточности функции;
- желчнокаменная болезнь;
- острые гепатиты и холециститы в период выздоровления;
- кроме того, диету 5 назначают, если нет выраженной патологии кишечника.

Режим питания

- Итак, режим питания стол номер 5: 4-5 раз в день приблизительно равными порциями.
- Натощак рекомендуется пить жидкость.

Суточный рацион (энергетическая ценность и химический состав):

- белки – до 80 гр. (50% из которых животного происхождения);
- жиры – до 80-90 гр. (30% из которых растительного происхождения);
- углеводы – до 400 гр.;
- жидкость 1,5 - 2 литров минимум;
- общая энергетическая ценность – приблизительно 2400 - 2800 ккал (рассчитать блюдо на [калькуляторе калорий](#));
- Употребление соли не более 10 г.

Наименование	Продукты питания, которые МОЖНО употреблять при диете	Продукты питания, которые НЕЛЬЗЯ употреблять при диете
Напитки	• Слабый чёрный чай с лимоном, полусладкий или с заменителем сахара (ксилитом),	• Кофе; • Какао; • Газированные и холодные напитки;

	- молоком; - Отвар шиповника; - Соки разбавленные водой (при переносимости); - Протертые компоты из свежих и сухих фруктов; - Желе; - Муссы на заменителе сахара (ксилите) или полусладкие на сахаре; - Морс и кисель (не кислые); - Заваренная ромашка.	- Алкогольные напитки (категорически запрещены все, включая слабоалкогольные); - Шоколад и кофе; - Зеленый чай, листья стевии, трава спорыш, экстракт стевии; - Молочная сыворотка; - Цикорий; - Каркаде; - Свежевыжатые и магазинные соки; - Кэроб.
Супы	- Суп – это главное блюдо в рационе (не на бульоне)!; - Супы вегетарианские - протертые с картофелем, кабачками, тыквой, морковью, манной, овсяной или гречневой крупой, рисом, вермишелью. Разрешается добавить 5 г сливочного масла или 10 г сметаны; - Фруктовые супы; - Молочные супы с макаронными изделиями; - Борщ (без бульона); - Щи вегетарианские; - Свекольник; - Гороховый суп (жидкий, с минимальным добавлением гороха); - Суп перловый.	- Бульоны, сваренные на мясе, рыбе и грибах, а также бульоны на основе бобовых, щавеля или шпината; - Окрошка (на кефире, на квасе, любая).
Каши / Крупы	- Каши протертые и полувязкие из гречневой, овсяной, манной крупы, а также риса, сваренные на воде или пополам с молоком; - Различные изделия из круп: суфле, запеканки, пудинги пополам с творогом, запеканки из вермишели, творога; - Плов с сухофруктами; - Мюсли (без запрещенных в диете	- Из круп исключаются бобовые (в качестве самостоятельного блюда); - Перловая, ячневая, кукурузная крупы ограничиваются; - Чечевица.

	добавок) • Овсяные хлопья (без добавок); • Кус-кус, булгур; • Пшенная каша; • Семена льна;	
Макароны	• Нежирная паста с разрешенными продуктами	• Жирные пасты; • Макароны с запрещенными в диете ингредиентами; • Паста с острым, сливочным или томатным соусами.
Мясо / Рыба / Мясопродукты	• Нежирная говядина, телятина, крольчатина, курятина, индейка (вся птица без кожи). Мясо готовится в отварном или паровом виде, протертое или рубленое (котлеты, суфле, пюре, кнели, бефстроганов, мягкое мясо куском); • Голубцы, плов с отварным мясом (не кислый соус); • Молочные сосиски (очень ограничено); • Нежирные сорта рыбы (судак, треска, хек, минтай, тунец) готовить следующим образом – варить или запекать после варки. Можно делать кнели или фрикадельки, суфле рыбное или целым куском филе. Употребление ограничивается до трех раз в неделю; • Свежие устрицы; • Креветки, кальмары, мидии - ограничено; • Лосось - ограничено по содержанию жиров и в качестве закуски, а не основного блюда; • Пельмени с телятиной или курицей (тесто, нежирное мясо, вода соль) - очень ограничено по содержанию жиров и обязательно - не жареные;	• Почки, печень, язык, все колбасные изделия, копченые изделия, а также мясные консервы; • Ограничено употребление свиного жира, а кулинарные жиры, наряду с говяжьим и бараньим полностью исключаются; • Рыбные консервы • Соленая и копченая рыба • Жирные сорта рыбы (семга, форель, сазан, угорь, осетрина, севрюга, белуга, сом и пр.); • Икра зернистая (красная, черная) • Суши; • Язык говяжий; • Крабовые палочки.

	• Конина (в вареном и запеченном виде); • Куриная грудка вареная или на пару.	
Хлеб	• Отрубной хлеб; • Ржаной хлеб; • Сухари; • Пшеничный хлеб из муки 1-го и 2-го сортов подсушенный или вчерашней выпечки, сухари; • Несладкое сухое печенье, галетное печенье; • Выпечные несдобные изделия с вареным мясом и рыбой, творогом, яблоками; • Сухой бисквит; • Слайсы (сухарики) пшеничные; • Хлебцы (без консервантов); • Отруби.	• Все изделия из слоеного и сдобного теста; • Пончики жареные; • Свежий хлеб; • Блины; • Жареные пирожки; • Сухари из сдобного теста.
Молочные / Кисломолочные продукты	• Сметана (минимальной жирности) и сыр (неострый и в очень ограниченном количестве); • Не более 2% жирности кефир, йогурт и полужирный или нежирный творог, молоко – 200 грамм. Можно также и творожные блюда, суфле и запеканки, вареники ленивые и ватрушки, простокваша, пудинги; • Сыр фета - ограничено по содержанию жиров; • Йогурты (без консервантов).	• Исключаются сыры соленых сортов; • Жирные молочные продукты; • Сливки, молоко 6%, ряженка, жирный творог; • Молочная сыворотка.
Овощи	• Крахмалистые овощи, отварные и запеченные в протертом виде: картофель, цветная капуста, морковь, кабачки, тыква, свекла, пекинская капуста; • Салаты(ромен, корн,	• Из овощей исключаются: грибы, кукуруза, щавель, шпинат и ревень, редька, редис, репа, баклажаны, чеснок, лук, спаржа; • Лук зеленый, маринованные овощи, консервированные продукты, включая консервированный

	айсберг и другие нейтральные по вкусу салаты) в ограниченном количестве; • Болгарский перец (в ограниченном количестве); • Авокадо; • Морская капуста; • Огурцы; • Помидоры (в очень ограниченном количестве, при обострении - исключить); • Стручковую фасоль - сами стручки можно готовить на пару или запекать; • Сельдерей, брокколи (лучше после тепловой обработки).	горошек; • Травы и салаты горькие, кислые, пряные (петрушка, укроп, шпинат, цикорий, руккола, фризе и пр.) - нельзя в качестве основного компонента или основного блюда, только в качестве украшения или для аромата в минимальном количестве; • Томатная паста; • Белокочанная капуста в сыром виде (для приготовления блюда с термической обработкой в минимальном количестве разрешена).
Фрукты / Ягоды	• Яблоки - только спелые мягкие и некислые, протертые сырые, запеченные; • Не более 1-го банана в день; • Протертые компоты из свежих и сухих фруктов, желе и муссы на сахарозаменителях; • Гранат (не злоупотреблять), за исключением гемохроматозов; • Чернослив; • Арбуз, не более 2 х небольших кусков в день; • Папайя сушеная, дыня сушеная, курага; • Дыни, папайя, ананасы (в салатах в очень небольших количествах, в чистом виде - нельзя); • Фруктовое пюре (только из фруктов пятого стола).	• Практически все сырые фрукты и ягоды, включая сладкие (например, инжир и малина), а также клюква, брусника, виноград, финики, киви, апельсины, мандарины, груша, хурма, дыня, тыквенные семечки и пр; • Орехи в любом виде (подсолнечные семечки и косточки миндаля, а также грецкие орехи и фундук); • Имбирь и лимон.
Яйца	• Яйца в виде белковых омлетов, яйца вкрутую и перепелиные яйца – до двух белков в сутки,	• Жареные блюда из целых яиц.

	желтков не более 1/2 в блюдах;	
Масло	• Сливочное масло (до 30 г); • Рафинированные растительные масла (до 10–15 г), добавляемые в блюда; • Оливковое масло (в ограниченном количестве).	• Нерафинированное растительное масло; • Свиное, говяжье, баранье сало, кулинарные жиры.
Закуски	• Овощные салаты свежие с растительным маслом и фруктовые салаты (в очень ограниченном количестве, в качестве Закуски, а не основного блюда); • Кабачковая икра; • Рыба заливная только после отваривания; • Вымоченная сельдь нежирная; • Рыба фаршированная; • Салаты из морепродуктов и мяса вареного; • Винегрет с разрешенными продуктами, икра кабачковая, неострый и нежирный сыр; • Квашеная капуста (без добавления уксуса), желательно промытая.	• Жирные закуски; • Копченые продукты; • Острое и жирное • Маринованный имбирь (для суши и роллов); • Консервированные продукты в любом виде; • Оливки, маслины; • Вяленые томаты; • Консервированные артишоки.
Соусы / Приправы	• Овощные неострые соусы, молочные соусы и сметанные; • Фруктовые подливки. Муку жарить нельзя; • Соль на диете номер 5 ограничена – не более 10 грамм в день(!); • Петрушка, укроп, корица, ванилин (незначительное количество в качестве приправы для аромата) • Соевый соус (в очень небольших количествах).	• Майонез; • Кетчуп; • Горчицу; • Хрен; • Перец; • Уксус; • Аджика; • Любые пряности!
	• Ягоды и фрукты некислые, в вареном и	• Шоколад и кремовые изделия, мороженое;

Сладкое	запеченном виде; - Разрешено есть сухофрукты (но лучше компот из сухофруктов), желе, кисель, мусс; - Можно есть печенье меренги и зефир (в очень ограниченном количестве); - Можно мармелад и конфеты без какао и шоколада; - Варенье (некислое и не очень сладкое и лучше растворять в легком чае или горячей воде), пастилу, мёд; - Сахар только в небольших количествах; - Вареники с ягодами, картофелем, капустой (тесто: мука, вода, соль); - Пряники (но не шоколадные, без добавок и не более 1 го в день); - Леденцы; - Рахат-лукум без орехов; - Нуга - без орехов; - Конфеты из мягкой карамели без кунжута и без орехов и семян; - Обычный бисквит (1 небольшой кусочек в день).	- Халва; - Любые жирные десерты и кондитерские изделия с кремом; - Жевательная резинка (особенно при ГЭРБ). - Батончики из мюсли; - Конфеты из кунжута; - Поп-корн; - Гематоген; - Вафли с какао; - Чак чак и щербет; - Сгущенное молоко (сгущенка); - Семечки; - Козинаки.
----------------	--	--

Технология приготовления пищи:

· Пищу готовят в основном в измельченном и протертом виде, варят в воде, на пару, запекают. Очень горячие и холодные блюда исключаются.

Примеры меню:

Пример 1

Завтрак: мясные тефтели, приготовленные на пару, манная каша, чай.

Второй завтрак: несколько сухофруктов, яблоко.

Обед: овощной суп, нежирный мясной рулет, фруктовый компот.

Полдник: сухарики (без наполнителей, приготовленные самостоятельно), напиток из шиповника.

Ужин: котлеты из свеклы, чай, печенье

Пример 2

Первый завтрак: творог нежирный со сметаной и небольшим количеством мёда, овсяная каша на воде или молоке (лучше 50/50), чай.

Второй завтрак: печёное яблоко (можно добавить мёд).

Обед: суп из овощей сборный на растительном масле (оливковое или подсолнечное), отварная курица в молочном соусе, отварной рис. Компот из сухофруктов.

Полдник: отвар из шиповника.

Ужин: отварная рыба с белым соусом на отваре овощном. Пюре картофельное, ватрушка с творогом, чай.

На ночь кефир.