

ДИЕТА «СТОЛ №5»

Показания*

- хронический холецистит;
- желчнокаменная болезнь вне обострения;
- цирроз печени (без декомпенсации);
- хронический гепатит, острый гепатит на стадии выздоровления;
- 14-17 день после удаления желчного пузыря.

*без выраженных заболеваний желудка и кишечника.

Правила приготовления

Соблюдение температурного режима употребляемой пищи в диапазоне от 20 до 60 градусов. Холодные и слишком горячие блюда нежелательны при заболеваниях печени желчных путей. Не обязательно все измельчать или перетирать, многое можно есть цельными кусочками.

Рекомендуемый рацион

Хлебные изделия: пшеничный хлеб из муки 1-го и 2-го сорта, ржаной хлеб из сеяной и обдирной муки вчерашней выпечки или подсушенный, несдобное печенье.
Крупы и макаронные изделия: рисовая, гречневая, овсяная крупа, хорошо разваренная, отварные макаронные изделия.

Молоко и молочные продукты: нежирное молоко, свежая простокваша, кефир, творог (полужирный или нежирный) до 200 г в день. В небольшом количестве разрешается неострый, нежирный сыр.

Супы: вегетарианские супы с протёртыми овощами, супы-пюре и кремы, молочные супы пополам с водой. Допускаются первые блюда с хорошо разваренной крупой (рис, овсяная крупа) и мелко шинкованным картофелем, морковью, тыквой.

Мясо и мясные блюда: варенные или на пару нежирные сорта мяса без сухожилий и фасций, говядина, телятина, кролик, курица, индейка. Птица употребляется без кожи.

Рыба и рыбные блюда: нежирные сорта рыбы – отварная, паровая или в виде котлет.

Овощи: картофель, морковь, свекла, цветная капуста, зелень, протёртые, в отварном, паровом виде (пюре, суфле и др.) и сырые.

Яйца и блюда из яиц: белковые паровые и запечённые омлеты. При приготовлении омлета рекомендуют использовать ½-1 желток и 1-2 белков.

Закуски: салаты из свежих овощей с растительным маслом, фруктовые салаты, винегреты, кабачковая икра, заливная рыба (после отваривания), вымоченная, нежирная сельдь, фаршированная рыба, салаты из морепродуктов, отварной рыбы и мяса, докторская, молочная, диетическая колбаса, нежирная ветчина, неострый, нежирный сыр.

Ягоды и фрукты: спелые, мягкие, сладкие фрукты и ягоды (кроме кислых сортов) в сыром натуральном или протёртом виде, запечённые, варёные. Также готовят кисели, желе, муссы. Сухофрукты употребляют протёртые. **Сладости:** сахар, мёд, варенье, мармелад (до 70 г в день), молочные и фруктовые кисели. **Напитки:** некрепкий чай с лимоном, молоком, некрепкий кофе с молоком, сладкие фруктово-ягодные соки, компот, отвар шиповника.

Продукты и блюда, которые необходимо исключить

Хлебные изделия: свежий хлеб, слоёное и сдобное тесто, жареные пирожки.
Крупы и макаронные изделия: чечевица, горох, фасоль (кроме стручковой), перловка, кукурузная и ячневая крупа, кунжут.

Молоко и молочные продукты: молоко 6%-ной жирности, сливки, ряженка, сметана, жирный творог, солёный, жирный сыр.

Супы: мясные, рыбные и грибные бульоны, окрошка, солёные щи.

Мясо и мясные блюда: жирные сорта мяса, утка, гусь, печень, почки, мозги, копчёности, большинство колбас и все мясные консервы.

Рыба и рыбные блюда: жирные сорта рыбы, копчёную и солёную рыбы, рыбные консервы.

Овощи: шпинат, щавель, редис, редька, зелёный лук, чеснок, грибы, все бобовые, маринованные овощи.

Яйца и блюда из яиц: глазунья; блюда из целых яиц.

Закуски: острые и жирные закуски, икра, копчёности, консервы.

Ягоды и фрукты: любые орехи и семечки (кроме льна), ягоды и фрукты в сыром виде, имбирь, виноград, цитрусы.

Сладости: изделия с кремом и шоколадом, халва, козинаки, десерты с семечками, миндальными хлопьями, кунжутом, орехами, сгущенка, гематоген, шоколадки и батончики с мюслями.

Напитки: алкоголь, кофе, цикорий, газированные напитки, какао, каркаде и зеленый чай, магазинные соки, холодные напитки.

Примерное меню диеты №5 на неделю

Понедельник

1 завтрак: творог с сахаром и сметаной, каша овсяная на молоке, чай.

2 завтрак: яблоко печеное.

Обед: суп из сборных овощей вегетарианский на растительном масле, курица отварная в молочном соусе, рис отварной, компот из сухофруктов.

Полдник: отвар плодов шиповника.

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

Перед сном: кефир.

Вторник

1 завтрак: творожный пудинг, овсяная каша, чай с молоком.

2 завтрак: морковь сырая, фрукты, чай с лимоном.

Обед: суп картофельный вегетарианский со сметаной, мясо отварное запечённое под белым молочным соусом, кабачки, тушёные в сметане, кисель из яблочного сока.

Полдник: отвар шиповника, сухое печенье.

Ужин: рыба отварная, пюре из картофеля, чай с лимоном.

Перед сном: кисель фруктовый.

Среда

1 завтрак: белковый омлет из 2 белков, чай с молоком.

2 завтрак: яблоки печёные протертые.

Обед: суп рисовый с протертыми овощами, куры отварные в белом соусе, каша гречневая, протертая, молочное желе.

Полдник: сухарики с сахаром, отвар шиповника.

Ужин: рыба отварная, картофельное пюре, чай с молоком.

Перед сном: кисель фруктовый.

Четверг

1 завтрак: мясные тефтели, приготовленные на пару, манная каша, чай.

2 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.

Перед сном: кисель фруктовый.

Пятница

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

2 завтрак: печеное яблоко с медом.

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

Полдник: отвар из плодов шиповника.

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

Перед сном: кефир.

Суббота

1 завтрак: гречневая каша на воде, отвар шиповника, бисквит.

2 завтрак: творог, сухофрукты.

Обед: борщ, тушеная рыба с овощами, хлеб, чай.

Полдник: запеканка из овощей.

Ужин: отварной телячий язык, рис, травяной чай.

Перед сном: стакан кефира обезжиренного.

Воскресенье

1 завтрак: овсяная каша на воде, творог нежирный, кусочек вчерашнего хлеба.

2 завтрак: груша или яблоко.

Обед: крупяной суп, рыбные котлеты на пару, овощи на пару, компот, галеты.

Полдник: простокваша и хлеб.

Ужин: винегрет, омлет из белков, чай.

Перед сном: йогурт обезжиренный.

Важно! Медицинская диета «Стол №5» назначается исключительно лечащим врачом, на основании истории заболевания и проведенных исследований.