

Медицинская диета №2



○ Общая характеристика диеты.

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.

○ Показания для назначения диеты.

Показания для назначения этой диеты - хронический гастрит с секреторной недостаточностью при нерезком обострении и в стадии выздоровления после обострения; острые гастриты, энтериты, колиты в период выздоровления как переход к рациональному питанию; хронические энтериты и колиты после и вне обострения без сопутствующих заболеваний печени, желчных путей, поджелудочной железы или гастрита с сохраненной или повышенной секрецией. Период выздоровления после острых инфекций и операций.

- Цель назначения диеты.

Цель назначения диеты - обеспечить полноценное питание, умеренно стимулировать секреторную функцию органов пищеварения, нормализовать двигательную функцию желудочно-кишечного тракта.



Химический состав и калорийность диетического стола № 2:

- углеводы - 400-420 г,
- белки - 90-100 г (60% животные),
- жиры - 90-100 г (25% растительные),
- калории - 2800-3000 ккал,
- натрия хлорид - до 15 г,
- свободная жидкость - 1,5 л.

○ Режим питания:

4-5 раз в день без обильных приемов
пищи.



При диете №2 разрешаются:

- пшеничный хлеб вчерашней выпечки, булочки или пироги из несдобного теста с вареным мясом, рисом, яйцами, яблоками, ватрушка с творогом;
- супы на обезжиренном мясном или рыбном бульоне с различными крупами (кроме пшена), вермишелью, картофелем, морковью, кабачками, тыквой, цветной капустой;
- нежирные сорта мяса (говядина, телятина, кролик), птицы (курица, индейка) или рыбы (судак, треска, серебристый хек, окунь, навага) куском или рубленые, в отварном, тушеном, запеченном или жареном (без панировки) виде, нежирная ветчина, докторская, молочная колбасы, вымоченная сельдь;

- масло сливочное (в готовые блюда) и для обжаривания пищи;
- свежеприготовленные яблочный, клубничный и вишневый соки и яйца всмятку, паровые, запеченные и жареные омлеты;
- зелень петрушки, укроп, гвоздика, ваниль, небольшое количество лаврового листа, молочный соус без поджаривания муки с добавлением сметаны, сливочного масла, томатного сока, фруктовые соусы;
- чай, кофе с молоком, отвар шиповника и черной смородины;
- различные овощи (морковь, картофель, кабачки, тыква), при хорошей перевариваемости — белокочанная капуста, зеленый горошек, молодая фасоль, свекла в тушеном, отварном и запеченном виде;

При диете №2 исключаются:

- бобовые, (пшено — ограничено), перловая, ячневая, кукурузная крупа;
- жирное и богатое соединительной тканью мясо и птица, утка, гусь, копчености, консервы (кроме диетических), ограничивают свинину и баранину;
- сырые непротертые овощи, маринованные и соленые, лук, редька, редис, сладкий перец, огурцы, брюква, чеснок, грибы;
- грубые сорта фруктов и ягод в сыром виде, ягоды с грубыми зернами (малина, красная смородина) или грубой кожей (крыжовник), финики, инжир, шоколадные и кремовые изделия, мороженое;
- жирные сорта рыбы (осетрина, севрюга, белуга), рыбные и мясные консервы, яйцо, сваренное вкрутую.

Примерное меню диеты № 2

- Завтрак: яйцо всмятку, сыр, каша овсяная молочная, чай.
- Обед: бульон мясной с вермишелью, котлеты мясные жареные без панировки с морковным пюре, кисель.
- Полдник: отвар шиповника.
- Ужин: рыба заливная, пудинг из риса с фруктовой подливой, чай.
- На ночь: кефир.



Підготувала:

Холощенко Любов

Група 22-Ф

Спасибо за
внимание!