

ДИЕТА №1

Михайлова Мария

Курс – 1 группа -115

Преподаватель: Николаева Ю.Е.

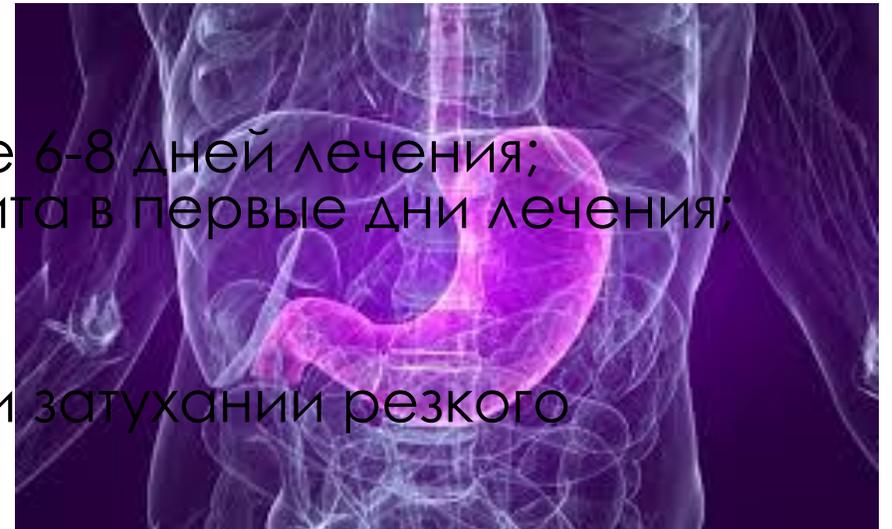
ВВЕДЕНИЕ

- Лечебная диета №1 назначается людям, которые страдают язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки. Диета приносит заметное облегчение как во время обострения этих болезней, так и в период выздоровления. В некоторых случаях эту диету прописывают и при обострении хронического гастрита.
- Подразделяется на диеты: № 1а – резкое обострение гастрита и язвенной болезни;
- № 1б – при затухание обострения гастрита.



ПОКАЗАНИЯ

- Диета №1
 - 1) ЯБЖ и 12-ПК в период выздоровления после резкого обострения;
 - 2) обострение хронического гастрита с сохраненной или повышенной секрецией;
 - 3) острый гастрит в период выздоровления.
- Диета №1а
 - 1) резкое обострение ЯБЖ и 12-ПК в первые 6-8 дней лечения;
 - 2) резкое обострение хронического гастрита в первые дни лечения;
 - 3) острый гастрит на 2-4-й день лечения.
- Диета №1б
 - 1) ЯБЖ и 12-ПК или хронический гастрит при затухании резкого обострения после диеты № 1А;
 - 2) острый гастрит после диеты № 1А.



ЦЕЛЬ

- умеренное химическое, механическое и термическое щажение ЖКТ при полноценном питании;
- уменьшение воспаления;
- улучшение заживления язв;
- нормализация секреторной и двигательной функций желудка.

В диете 1а соблюдается постельный режим и максимальное щажение ЖКТ.

В диете 1б соблюдается полупостельный режим.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА

- Диета №1
По калорийности, содержанию белков, жиров и углеводов физиологически полноценная диета. Ограничены сильные возбудители секреции желудка, раздражители его слизистой оболочки и трудно перевариваемые продукты и блюда. Пища в основном протертая, сваренная в воде или на пару. Умеренно ограничена поваренная соль.
 - Диета №1а
Понижение калорийности за счет углеводов и незначительно - белков и жиров. Пищу готовят в протертом виде, отваривают в воде или на пару, дают в жидком и кашицеобразном состоянии.
 - Диета №1б
Снижена калорийность диеты за счет углеводов при нормальном содержании белков и жиров.
- Во всех трех лечебных столах исключены очень холодные и горячие блюда.



РЕКОМЕНДУЕМЫЕ И ИСКЛЮЧАЕМЫЕ ПРОДУКТЫ И БЛЮДА

• Супы

Из разрешенных протертых овощей на морковном, картофельном отваре, молочные супы из протертых или хорошо разваренных круп (геркулес, манная, рис и др, молочные супы-пюре из овощей.

Исключают: мясные и рыбные бульоны, грибные и крепкие овощные отвары, щи, борщи, окрошку;

• Хлеб и мучные изделия

Хлеб пшеничный из муки высшего и 1-го сорта, вчерашней выпечки или подсушенный; сухой бисквит, печенье сухое, 1-2 раза в неделю хорошо выпеченные несдобные булочки, печеные пирожки с яблоками, отварным мясом или рыбой и яйцами, джемом, ватрушка с творогом.

Исключают: ржаной и любой свежий хлеб, изделия из сдобного и слоеного теста;



• Мясо и птица

Нежирные, без сухожилий, фасций, кожи у птиц. Паровые и отварные блюда из говядины, молодой нежирной баранины и обрезной свинины, кур, индейки. Отварные блюда, включая мясо куском из нежирной телятины, цыплят, кролика. Паровые котлеты, биточки, кнели, суфле, пюре, зразы; бефстроганов из вареного мяса. Отварное мясо, запеченное в духовом шкафу. Отварные язык и печень.

Исключают: жирные или жилистые сорта мяса и птиц, утку, гуся, консервы, копчености;

• Рыба

Нежирные виды без кожи, куском или в виде котлетной массы: варится в воде или на пару.

Исключают: жирную, соленую рыбу, консервы;



• Молочные продукты

Молоко, сливки. Не кислые кефир, простокваша, ацидофилин. Свежие не кислые творог (протертый) и сметана. Творожные блюда: запеченные сырники, суфле, ленивые вареники, пудинги. Неострый сыр тертый, изредка - ломтиками.

Исключают: молочные продукты с высокой кислотностью, острые, соленые сыры. Ограничивают сметану;

• Яйца

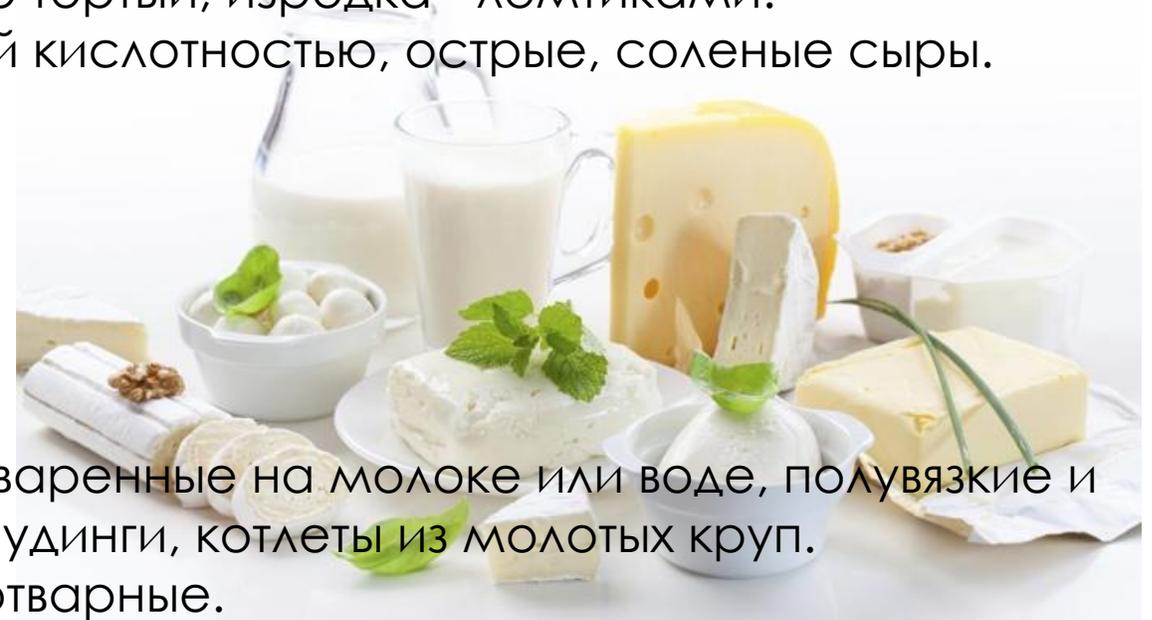
2-3 штуки в день. Всмятку, паровой омлет.

Исключают: яйца вкрутую и жареные;

• Крупы

Манная, рис, гречневая, овсяная. Каши, сваренные на молоке или воде, полувязкие и протертые (гречневая). Паровые суфле, пудинги, котлеты из молотых круп. Вермишель, макароны мелкорубленые отварные.

Исключают: пшено, перловую, ячневую, кукурузную крупу, бобовые, цельные макароны;



- **Овощи**

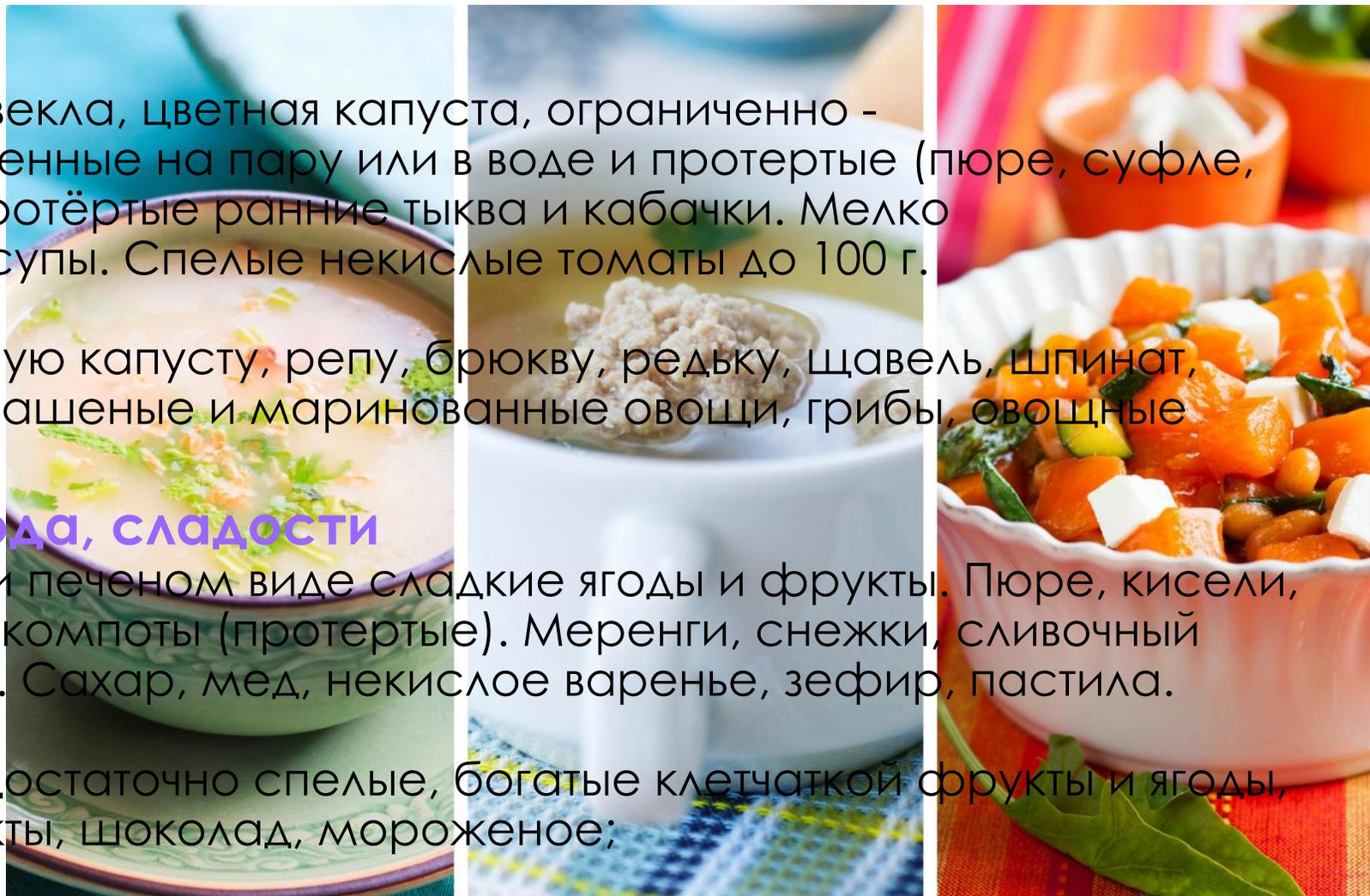
Картофель, морковь, свекла, цветная капуста, ограниченно - зеленый горошек. Сваренные на пару или в воде и протертые (пюре, суфле, паровые пудинги). Не протёртые ранние тыква и кабачки. Мелко шинкованный укроп - в супы. Спелые некислые томаты до 100 г.

Исключают: белокочанную капусту, репу, брюкву, редьку, щавель, шпинат, лук, огурцы, соленые, квашеные и маринованные овощи, грибы, овощные закусочные консервы;

- **Плоды, сладкие блюда, сладости**

В протертом, вареном и печеном виде сладкие ягоды и фрукты. Пюре, кисели, муссы, желе, самбуки, компоты (протертые). Меренги, снежки, сливочный крем, молочный кисель. Сахар, мед, некислое варенье, зефир, пастила.

Исключают: кислые, недостаточно спелые, богатые клетчаткой фрукты и ягоды, не протёртые сухофрукты, шоколад, мороженое;



- **Напитки**

Некрепкий чай, чай с молоком, сливками, слабые какао и кофе с молоком. Сладкие соки из фруктов и ягод. Отвар шиповника.

Исключают: газированные напитки, квас, черный кофе, холодные и горячие напитки;

- **Жиры**

Сливочное несоленое масло, коровье топленое высшего сорта. Рафинированные растительные масла, добавляемые в блюда.

Исключают: все другие жиры.



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДИЕТЫ (ПРОТЕРТОЕ)

- **Первый завтрак:** яйцо всмятку, каша рисовая молочная протертая, чай с молоком.
- **Второй завтрак:** яблоко печеное с сахаром.
- **Обед:** суп овсяный молочный протертый, фрикадельки мясные паровые с морковным пюре, мусс фруктовый.
- **Полдник:** отвар шиповника, сухарики.
- **Ужин:** рыба отварная, запеченная под молочным соусом, картофельное пюре, чай с молоком.
- **На ночь:** молоко.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДИЕТЫ (НЕ ПРОТЕРТАЯ)

- **Первый завтрак:** яйцо всмятку, каша гречневая рассыпчатая, чай с молоком
- **Второй завтрак:** творог свежий некислый, отвар шиповника.
- **Обед:** суп картофельный вегетарианский, мясо отварное, запеченное под бешамелью, морковь отварная, компот из разваренных сухофруктов.
- **Полдник:** отвар пшеничных отрубей с сахаром и сухарики.
- **Ужин:** рыба отварная, запеченная под молочным соусом, рулет морковно-яблочный, чай с молоком.
- **На ночь:** молоко.



Спасибо за внимание!