

# Диета “стол №1”



Выполнила: студентка 2 курса  
211 группы Костюнина Ирина

Преподаватель: Николаева Ю.Е

- Прославленный и знаменитый советский терапевт М. И. Певзнер (1872 – 1952 г.), являющийся основоположником современной клинической гастроэнтерологии и диетологии, разработал систему питания (15 медицинских диет по группам болезней), ориентированную на протекающие в организме человека патологические процессы.
- Каждая из диет имеет название «стол» с присвоенным номером от 1 до 15 и обеспечивает индивидуальность рациона для пациентов с разными патологиями.
- Современные исследования с точностью позволяют утверждать, что между режимом и рационом питания и течением всех болезней существует прямая взаимосвязь. Соблюдение рекомендованного каждой диетой рациона – основа выздоровления при заболеваниях ЖКТ, выделительной, сердечнососудистой и прочих систем человеческого организма.

# О МЕДИЦИНСКОЙ ДИЕТЕ «1 СТОЛ»

- Щадящая лечебная диета «стол номер 1» традиционно прописывается пациентам с диагнозом язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки в стадии угасания (показана от полугода до года после приступа).
- В некоторых клинических ситуациях лечащий гастроэнтеролог назначает соблюдение данного питания и в момент обострения хронического гастрита с увеличенной секрецией желудочного сока. Целесообразно применение стола №1 при заболеваниях ЖКТ инфекционного характера (если отсутствует диарея), а также при грыже диафрагменного пищевого отверстия.
- Диету подразделяют на стол №1а и стол №1б в зависимости от протекающих процессов. Диета при язве желудка стол 1 классическая аналогична диете при гастрите и прописывается после последовательного прохождения диеты №1а и №1б.

# Основные правила

- Меню предусматривает снижение механической, химической и термической нагрузки на ЖКТ. Данный рацион способствует активизации процессов регенерации и заживления имеющихся язв и эрозий, уменьшению островоспалительных процессов и приведению к норме секреторно-моторной функции желудка.



# Основные принципы диеты «Стол №1»:

- время следования медицинской диеты назначает доктор (6-12-более месяцев);
- величина порций – умеренная;
- питание дробное (пяти-шести-семиразовое);
- температура подаваемых блюд – нейтральная (недопустима как ледяная, так и горячая пища);
- продукты, активизирующие секрецию жел. сока, в рационе ограничены;
- ежедневный каллораж меню от 2300 до 2800 ккал;
- водно-питьевой режим – 1,6 л/сутки;
- кулинарно-термическая обработка продуктов – варка, на пару, протирание перед употреблением, некоторые оговоренные далее блюда допустимы в испеченном виде.

# Разрешенные продукты, которые можно кушать:

- **Белковая пища:** постное диетическое мясо (кролик, индейка, курица, телятина), рыба, печень, язык в виде протертых изделий, блюд из фарша, паровых битков, яйца (не более 2 шт. в сутки).



- **Углеводная пища:** овощи (корнеплоды – картофель, свекла, морковь, а также цветная капуста, брокколи, тыква, кабачки) в отварном или паровом виде (пюре, пудинг, суфле), фрукты мягкие (яблоки печеные, сливы, спелые сочные груши, абрикос, персик, банан), злаки (овсяные хлопья, манка, рис, гречиха), вермишель/лапша/макароны, подсушенный белый хлеб, сухари, галетное печенье.



- **Жирная пища:** сливочное несоленое масло, растительные ели (добавлять только в готовые блюда, не используя в процессе термическо-кулинарной обработки продуктов).



[www.opt-union.ru](http://www.opt-union.ru)





- **Молочные продукты:** порошковое и цельное молоко, сгущенка, протертый слабомжирный некислый творог, ацидофилин, простокваша, кефир, йогурт натуральный, сливки, неострый сыр.



- **Напитки:** соки из разрешенных плодов – овощей, сладких фруктов и ягод, отвар и настой шиповника, зеленый чай, травяные напитки.



# Нельзя употреблять

- все бульоны/отвары;
- жирная рыба, икра и мясо;
- грибы;
- крупы (пшено, перловая, пшеничная, ячневая);
- маргарин;
- вся консервированная, соленая, жирная, кислая, маринованная, копченая пища, а также приготовленная путем жарки;
- блюда из сдобного и слоеного теста (пирожки, пироги и т.д.);
- черный/ржаной/свежей выпечки хлеб;
- майонез, кетчуп и все остальные соусы (исключение составляет только молочный или сливочный соус);
- какао-бобы, мороженое;
- свежие плоды в непротертом состоянии;
- овощи (крестоцветные, в частности белокочанная капуста, редька, редиска, репа, а также кислая зелень – щавель, шпинат, все луковые корнеплоды и огурцы);
- напитки энергетические и газированные (минеральная вода, лимонад, квас, в том числе домашний);
- алкоголь;
- кофе и черный чай;
- Остальные продукты, не указанные в перечне разрешенных



# ПРИМЕР МЕНЮ ДИЕТЫ СТОЛ НОМЕР 1

- **Завтрак:** паровой омлет из 1-2 яиц на молоке или воде, творог, сдобренный медом, чай зеленый.
- **Перекус:** абрикосово-персиковое пюре.
- **Обед:** классический овощной суп-пюре (картофель+морковь+лук порей+цветная капуста+соль+сливки+зелень), рыбные тефтели на пару с протертым рисом, компот из сушеных плодов (груши+чернослив).
- **Полдник:** запеченное яблоко, фаршированное медом и клубникой.
- **Ужин:** суп молочный с земляникой и геркулесовыми хлопьями, морковно-яблочный рулет с простоквашей.
- **На ночь:** стакан кипяченого цельного молока



***Спасибо за внимание!!!***