



Диета № 7

Презентацию подготовила :

Васильченко Кристина курс – 2 группа - 212

Преподаватель: Николаева Ю.Е.

лечебный стол по Певзнеру





Диета №7 назначается при болезнях почек,
таких как-

- Острых и хронический Нефрит
- Гломерулонефрит
- Пиелонефрит
- Нефропатии
- Склонность к отёкам



- Соблюдение диеты оказывает положительное влияние на почки — быстрее уменьшается воспаление, отёки, улучшаются обменные процессы в почках. Как правило, диета составляется на неделю и еженедельно повторяется. Возможно внесение изменений в меню диеты



Принципы питания по диете:

- Резкое ограничение поваренной соли
- Уменьшение в суточном рационе белковой пищи
- Умеренное употребление пищи, с высоким содержанием жиров и углеводов. Предпочтительнее употребление животных жиров (около 70%)
- Повышенное потребление витаминов способствует улучшению обменных процессов в почках.
- Суточный объём выпитой жидкости должен быть около 1 литра. Это уменьшит нагрузку на почки
- Питание небольшими порциями 4-5 раз в сутки
- Рыбу, птицу и мясные блюда сначала отваривают, после тушат
- Соблюдение диеты длительное. Лечебный стол назначается на весь период заболеваний почек и несколько недель после выздоровления.




Запрещенные продукты при болезнях почек:

- Приготовленные жирные мясные, рыбные блюда
- Блюда без предварительного отваривания
- Супы, сваренные на мясном, рыбном или грибном бульоне, из бобовых
- Гарниры из фасоли, бобов, гороха
- Солёная и подкопчённая рыба, рыбные консервы, икра
- Любые мясная и овощная консервация
- Копчёности, колбаса, сардельки, сосиски
- Полностью исключаются любые сорта сыра
- Чеснок , редиска, лук , грибы
- Алкоголь
- Газировка, воды из минеральных источников с высоким содержанием натрия, крепкий кофе и какао



Диета на каждый день при болезни почек



Недельное меню при заболевании почек должно составляться с учётом рекомендаций лечащего врача. Самому составить меню лечебного стола при болезнях почек несложно, необходимо придерживаться примерного рациона и принципов диеты. Чем разнообразнее меню при диете 7, тем легче питаться больному, придерживаясь принципов лечебного стола. Лицам, страдающим хроническими заболеваниями почек, рекомендуется соблюдать диету пожизненно. Соблюдение принципов питания обеспечит нормальное функционирование почек и поможет избежать рецидивов.



Примерное меню на неделю

Понедельник

- Завтрак: яичный омлет, кусочек ржаного или пшеничного хлеба с маслом, некрепкий чёрный чай. Обед: постный бульон с добавлением перловки, биточки из картофеля, стакан молока. Полдник: творожная масса с ягодами, 200 мл кефира. Ужин: курица варёная, овощной салат, сок или компот из яблок.

Вторник

- Завтрак: безмолочная гречневая каша, варёное вкрутую яйцо, чай. Обед: рисовый суп-пюре с овощами, картофельная запеканка с курицей, ягодный кисель. Полдник: запечённая тыква со сметаной, отвар из плодов шиповника. Ужин: варёные кальмары со сливочным соусом, морковный салат, яблочный сок



- **Среда**

- **Завтрак:** вермишелевый молочный суп, яйцо, йогурт. **Обед:** сливочный суп с тыквой, плов из курицы, слабый чай. **Полдник:** морковно-творожная запеканка, сок из яблок. **Ужин:** пюре из моркови и цветной капусты, гуляш из говядины, бифидок.

- **Пятница**

- **Завтрак:** молочная каша пшеничная с маслом, оладьи без соли, некрепкий кофе. **Обед:** густой суп из картошки с индейкой, овощное рагу, слабый чёрный чай. **Полдник:** сырники со сметаной, кисель. **Ужин:** куриный плов, винегрет, клюквенный морс.

- **Четверг**

- **Завтрак:** пшённая безмолочная каша, пресный хлеб с вареньем и маслом, чёрный чай. **Обед:** гречневый суп с яйцом, рис и курица, приготовленная на пару, гранатовый сок. **Полдник:** арбуз. **Ужин:** овощи отварные с нежирной рыбой на пару, чай.

- Суббота

- Завтрак: блинчики с вареньем, одно яйцо, слабый кофе. Обед: суп вермишелевый, запечённая цветная капуста с говядиной, чай. Полдник: запечённое яблоко, кефир. Ужин: рагу из обрезной свинины и овощей, салат из огурцов и помидоров, сок из груш



- Воскресенье

- Завтрак: кукурузная каша безмолочная с тыквой, постный хлеб с маслом, молоко. Обед: суп из вермишели, слегка обжаренная индейка с овощами, некрепкий чай. Полдник: фруктовое желе. Ужин: варёная нежирная рыба с запечённой картошкой, салат со свеклой, компот

Необходимо помнить!

- что диета при заболевании почек назначается строго индивидуально Лечащим Врачом! Также стоит отметить, что питание по диетическому столу не вылечивает заболевания почек, а только способствует скорейшему выздоровлению на фоне основного комплексного лечения.



Спасибо за внимание!

