

Диета № 5 по Певзнеру (стол №5)

Показания: хронический гепатит, острые холециститы и гепатиты в период выздоровления, холецистит и желчекаменная болезнь вне обострения, цирроз печени при отсутствии печеночной недостаточности, во всех случаях без сопутствующих заболеваний желудочно-кишечного тракта.

Общая характеристика: физиологически нормальное содержание белков и углеводов при ограничении тугоплавких жиров, азотистых экстрактивных веществ и холестерина; рацион обогащается липотропными веществами (лецитин, метионин, холин) и содержит значительное количество клетчатки и жидкости; диета способствует нормализации нарушенных функций печени и желчных путей, регулированию холестерина и жирового обмена, накоплению гликогена в печени, стимулирует желчеотделение и двигательную функцию кишечника.

Режим питания: блюда готовятся в вареном виде или на пару; пища принимается в теплом виде 5 раз в сутки.

Нельзя	Можно
<ul style="list-style-type: none">• сдобное тесто, жареные пирожки, чебуреки;• жирные сорта мяса (свинина, баранина) и птицы (гусь, утка);• рыба в жареном виде;• рыбные и грибные бульоны;• животные жиры;• шпинат, лук, редис, редька, клюква;• торты, крем, мороженое, газированные напитки, шоколад, алкогольные напитки;• острые закуски, жареное, копчености;• алкогольные напитки, крепкий чай, крепкий кофе.	<ul style="list-style-type: none">• пшеничный и ржаной хлеб (вчерашний);• каши любые, особенно овсяная и гречневая, макароны, вермишель;• мясо нежирное (говядина, курица, индейка, кролик) в вареном виде, запеченное или приготовленное на пару: фрикадельки, кнели, паровые котлеты;• рыба нежирная в отварном виде;• супы крупяные, фруктовые, молочные, бульоны некрепкие (мясные и рыбные), борщи, щи вегетарианские;• творог, кефир, молочнокислые продукты;• сыр неострый (в т. ч. плавленый);• масло сливочное в ограниченном количестве;• растительное масло (подсолнечное, кукурузное, оливковое) – 20-30 г в день;• овощи любые в отварном, печеном и сыром виде;• фрукты и ягоды (кроме кислых) в сыром и вареном виде;• сухое печенье;• соки овощные, фруктовые, компоты, кисели, отвар шиповника;• Эссендуки №4, №17, Смирновская, Славяновская, сульфатный Нарзан по 100-200 мл в теплом виде (40-45°) 3 раза в день за 30-60 минут до еды.