

диетотерапия

# Суточная потребность в калориях отдельных категорий людей

## *Дети*

от 6 месяцев до 1 года	800
от 1 года до 1,5 лет	1330
1,5 - 3 лет	1480
3 - 4 года	1800
5 - 6 лет	1990
7 - 10 лет	2380
11 - 13 лет	2860
Юноши 14 - 17 лет	3160
Девушки 14 - 17 лет	2760

## *Взрослые*

Беременные женщины	3200
Кормящие матери	3500
Студенты (мужчины)	3300
Студенты (женщины)	2800
Спортсмены: мужчины	4500 - 5000
Спортсмены: женщины	3500 - 4000
Мужчины, занятые тяжелым физическим трудом	4500 и более

Варианты стандартных диет	Обозначение стандартных диет	Ранее применяемые диеты номерной системы
1. Основная	ОВД	1, 2, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 12, 13, 14, 15
2. С механическим и химическим щажением (щадящая диета)	ЩД	1б, 4б, 4в, 5п (вариант 1)
3. С повышенным количеством белка (высокобелковая диета)	ВБД	4э, 4аг, 5п (вариант2), 7в, 7е, 9б, 10б
4. С пониженным количеством белка (низкобелковая диета)	НБД	7б, 7а
5. С пониженной калорийностью	НКД	8, 8ас, 9а, 10с

# Химический состав и энергетическая ценность диет

Показатель	ОВД, ЩД	ВБД	НБД	НКД
Калорийность, ккал	2170–2400	2080–2690	2200–2650	1340–1550
Белки, %	15	18–21	4–9	21
Жиры, %	30	30–35	31–33	39
НЖК, %	7,5–8,3	7,4–9,5	7,5–9,0	9,3–10,7
МНЖК, %	10,1–11,2	10–13	10,2–12,3	13,9–16,1
ПНЖК, %	8,6–9,5	8,3–10,8	8,5–10,8	9,9–11,4
Холестерин, мг	300	300	300	300
Углеводы, %	55	48–52	60–63	40
Пищевые волокна, г	20–25	20–25	15–20	15–20