

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 |