

Столы по Певзнеру





лечебные диеты
Столы № 1-15
по Певзнеру



Стол №1

1а,

1б

Стол №

1



Показания:

- язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки в стадии обострения и нестойкой ремиссии;
- острый гастрит;
- хронический гастрит с нормальной и высокой кислотностью в стадии нерезкого обострения;
- гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь.

Режим питания: 4-5 раз в день

Срок назначения: не менее 2-3 месяцев

Особенности питания:

Пищу подают в полужидком или желеобразном виде теплыми, мясные блюда и картофель без поджаривания.

Ограничивают содержание поваренной соли.

Список разрешенных продуктов:

выпечка: белый подсушенный хлеб из пшеничной муки, несдобное сухое печенье;

супы: молочные, с манкой, протертые из овощей и круп (кроме капусты);

мясные продукты: говядина, идеяка, курица, крольчатина (без жестких сухожилий и жира);

постная рыба;

каши: все крупы (кроме пшена);

молочная продукция: молоко, сгущенка, сливки, нежирные и неострые сорта сыров, простокваша, сметана, творог;

овощи и фрукты: любые кроме капусты, редиса, щавеля, репы, кислых ягод и цитрусовых, редьки;

десерты: некислое варенье;

другие продукты: сметанные и молочные соусы, масла растительного происхождения (наиболее полезным будет оливковое), рыбная икра, паровые омлеты.



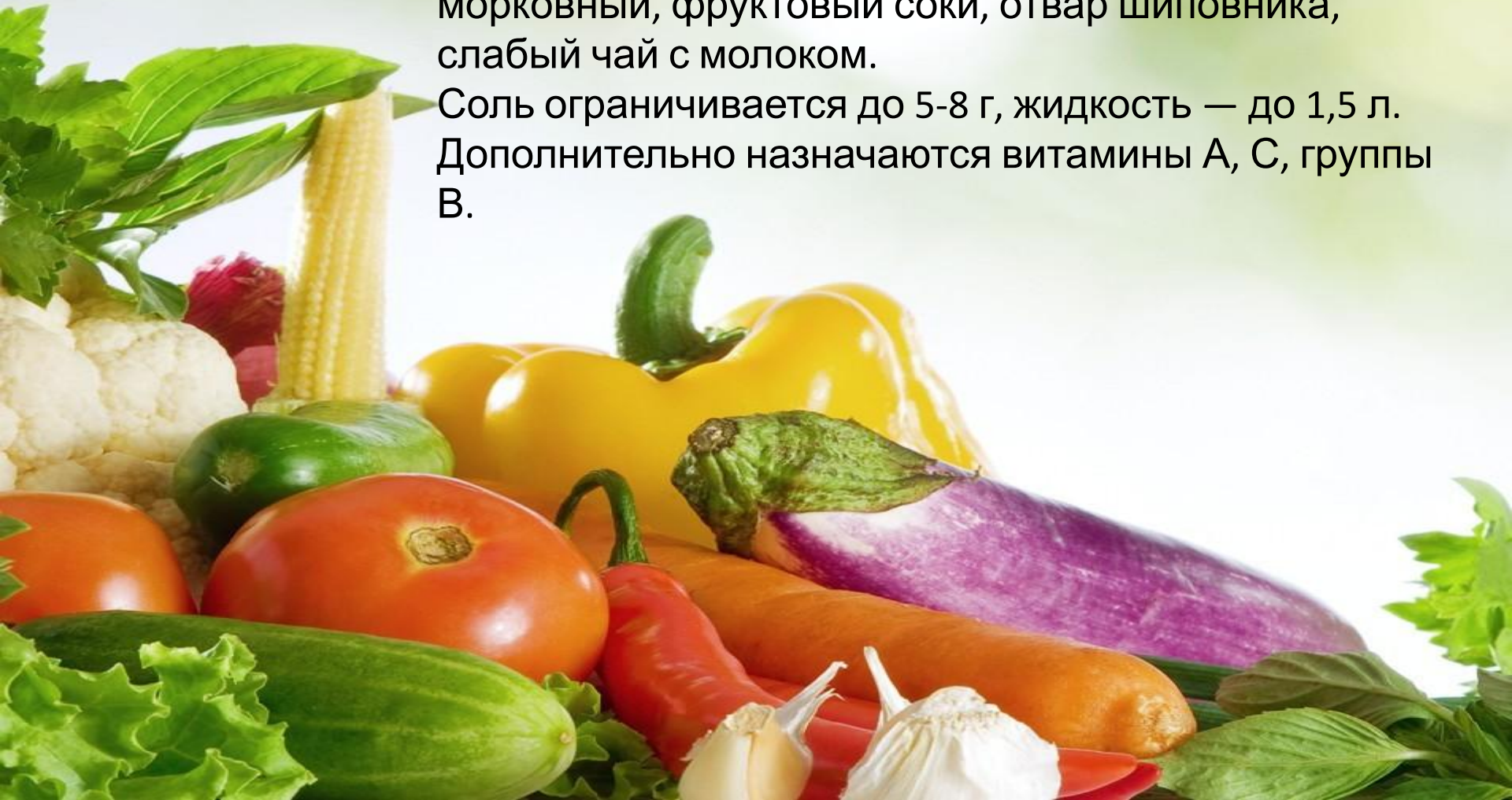
Стол №1а



- Модификация основного стола со строгим щажением слизистой оболочки желудка, которая предусматривает прием пищи в жидком, кашицеобразном и желеобразном виде.
- **Показания:**
 - язва желудка и двенадцатиперстной кишки (выраженное обострение);
 - обострение хронического гастрита с выраженным болевым синдромом;
 - состояние после желудочно-кишечного кровотечения (после строгой щадящей диеты).
- **Режим питания:** 5-6 раз в день
- **Срок назначения:** несколько дней

Рекомендовано: молоко, слизистые крупяные молочные супы с маслом; каши жидкие, протертые, молочные; яйца всмятку или паровые омлеты; паровые суфле из тощих сортов рыбы, мяса; сливочное несоленое или оливковое масло, сливки; кисели ягодные, фруктовые (некислые) и молочные, морковный, фруктовый соки, отвар шиповника, слабый чай с молоком.

Соль ограничивается до 5-8 г, жидкость — до 1,5 л. Дополнительно назначаются витамины А, С, группы В.



Стол № 1 б

Назначается для осуществления плавного перехода от строгой щадящей к основной диете.

Показания:

подострая фаза язвенной болезни и обострения гастрита.

Режим питания: 4-5 раз в день

Срок назначения: несколько дней

Особенности питания и продукты:

Пищу готовят в пюреобразном виде, добавляют 75-100 г сухарей из белого хлеба высшего сорта, мясо и рыбу в виде котлет, кнелей, фрикаделек.

Чаще дают протертые молочные каши. Супы молочные, крупяные.



The image shows three white ceramic bowls filled with different types of soup, arranged on a dark, textured surface. The bowl on the left contains a thick, vibrant red soup, likely tomato-based, garnished with fresh green herbs and a sprinkle of black pepper. The middle bowl is filled with a smooth, light-colored soup, possibly a cream or vegetable soup, with a few green herbs floating on top. The bowl on the right is partially visible, containing a bright green soup. In the foreground, there are several whole and crushed spices, including a single garlic clove, black peppercorns, and green seeds, scattered on the dark surface. The text 'СТОЛ №2' is overlaid in a large, teal, sans-serif font across the center of the image.

СТОЛ №2

Показания:



- хронический гастрит с пониженной кислотностью;
- атрофический гастрит;
- хронический колит вне обострения.

Режим питания: 4-5 раз в день

Срок назначения: длительно





Разрешено:

- Выпечка: Серый и белый хлеб (подсушенный), несдобные булочки
- Первые блюда: Супы с овощами или крупами, приготовленные на нежирном бульоне из мяса или рыбы
- Рыба и мясные продукты : Нежирные сорта в отварном или запеченном виде
- Крупы : Гречка, рис, овсяные хлопья и другие (кроме перловки, ячневой, пшенной и кукурузной круп)
- Молочные продукты: Творог, простокваша, кефир
- Фрукты и овощи: Любые отварные овощи (кроме болгарского перца и редьки), фрукты и некислые ягоды в виде муссов и киселей
- Напитки : Чай, кофе, какао, отвар льна и пшеничных отрубей, разведенные водой фруктовые соки
- Другие продукты : Паровые омлеты, сметанные соусы, растительные масла, нежирная ветчина.

A close-up photograph of a fresh salad. The salad consists of green lettuce leaves, sliced cucumbers, cherry tomatoes, and small cubes of white cheese. A silver fork is visible on the left side, and a silver spoon is on the right side, both resting on the salad. The background is slightly blurred, emphasizing the freshness of the ingredients.

Стол №3



Показания я:

- хронических заболеваниях и функциональных расстройствах кишечника, сопровождаемых запорами.
- **Режим питания:** 4-5 раз в день
- **Срок назначения:** неограниченный





Diet Plan

Меню похоже на диету №2, но в список продуктов можно включить свежие овощи и фрукты в цельном виде, морепродукты и сухофрукты. От чая, кофе и киселей на время стоит отказаться

A glass pitcher and several glasses filled with milk on a wooden table. The pitcher is on the left, and three glasses are arranged in front of it. The background shows a white lace doily.

Стол №4

4 а, 4 б, 4

в

Показания:


острые и обострения хронических заболеваний кишечника, сопровождающиеся диареей (поносом)

Режим питания: 5 раз в день

Средств назначения питания: несколько дней

Резко ограничены механические, химические и термические раздражители желудочно-кишечного тракта. Исключены продукты и блюда, стимулирующие секрецию органов пищеварения, процессы брожения и гниения в кишечнике. Блюда жидкие, полужидкие, протертые, сваренные в воде или на пару. Исключены очень горячие и холодные блюда.





Предусматривает употребление
слизистых супов, сухого хлеба,
протертых каш, отваренных
овощей и фруктов в форме пюре.
Полезными при таком нарушении
являются крепкие чаи, сок из
черной смородины (разведенный
водой), отвары черники,
шиповника, черемухи.

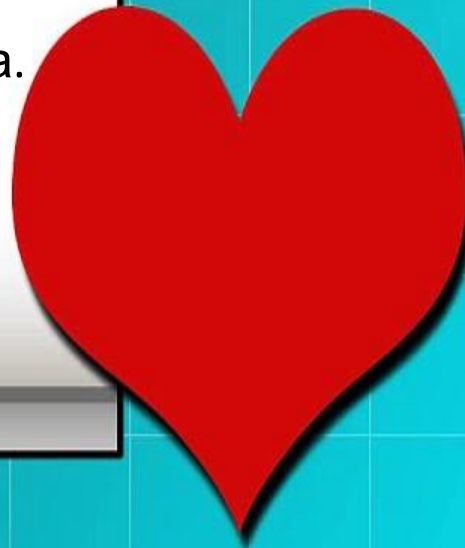
Стол 4 а

Показания:

колиты с преобладанием процессов брожения.



- **Режим питания:** 5 раз в день
- **Срок назначения:** несколько дней
- Состав тот же, что и в диете №4, но резко ограничиваются богатые углеводами продукты (каши, хлеб, сахар) и увеличивается содержание белков за счет мясных блюд, протертого творога.



Стол №4б

- **Показания:**
- хронические колиты в стадии затухание болезни.
- **Режим питания:** 4-6 раз в день
- **Срок назначения:** от 1-2 месяцев до нескольких лет
- **Особенности диеты:**
- В отличие от основного варианта диеты разрешаются закуски (сыр неострый, колбаса докторская, паштетная, телячья, вымоченная сельдь, заливное мясо, заливной язык) и соусы (на мясном, овощном и рыбном некрепких бульонах с укропом, листьями петрушки, соус молочный бешамель с добавлением небольшого количества сметаны, фруктовые соусы, может использоваться корица).
- Все блюда – в вареном виде или приготовлены
- на пару, протертые, слизистые,
- подают в теплом виде.



Стол №4в

- **Показания:**
- острые заболевания кишечника в период выздоровления как переход к рациональному питанию;
- хронические заболевания кишечника в период затухания обострения;
- хронические заболевания кишечника вне обострения при сопутствующих поражениях других органов пищеварения.
- **Режим питания:** 5 раз в день
- **Срок назначения:** несколько месяцев
- **Особенности питания:**
- Этот режим питания назначается для того чтобы обеспечить полноценное питание при нарушении работы кишечника для восстановления функции других пищеварительных органов. Диета является физиологически полноценной с ограничением потребления соли и небольшим увеличением количества белковой пищи. Она исключает продукты, усиливающие процессы гниения и брожения в кишечнике, активизирует его секрецию, а также секрецию поджелудочной железы и желудка. Готовить блюда нужно на пару, в измельченном виде, либо запекать или варить.



5
Стол №
а



Показания:

- хронический гепатит с доброкачественным и прогрессирующим течением;
- цирроз печени вне обострения;
- хронический холецистит;
- желчнокаменная болезнь;
- острый гепатит и холецистит в период выздоровления;
- другие заболевания, сопровождающиеся нарушением функции печени и желчных путей.
- **Режим питания:** 5 раз в день
- **Срок назначения:** неограниченный



выпечка: подсушенный хлеб (в т. ч. и черный), пироги с джемом;
первые блюда: овощные и молочные супы, вегетарианский борщ;
мясо и рыба: нежирные сорта, язык, заливное;
каши: разрешены все виды;
молочная продукция: кефир, молоко, простокваша, сметана, неострые сорта сыров;
овощи: все, кроме грибов, редьки, редиса, репы (можно их как запекать и варить, так и употреблять в виде салатов);
сладкие фрукты и ягоды, фруктовые салаты, пюре, муссы, желе;
сладости: зефир и мед;
напитки: фруктовые компоты, свежие соки, отвар шиповника;
другая пища: белковые омлеты, приготовленные на пару, молочные сосиски, сливочное масло.

Стол №5а

- **Показания:**
- острый гепатит и холецистит;
- обострении хронического гепатита, холецистита, цирроза печени.
- **Режим питания:** 5 раз в день
- **Срок назначения:** несколько дней
- **Особенности питания:** питание то же, что и при диете №5, но следует употреблять больше содержащих белок продуктов, ограничить продукты, содержащие жиры и углеводы; блюда, усиливающие процессы брожения и гниения в кишечнике, сильные стимуляторы желчеотделения и вещества, раздражающие печень.
- Блюда готовят вареными, протертыми, подают в теплом виде. Допускаются отдельные запеченные блюда из мяса и рыбы, предварительно отваренные, без корки.





Стол №6

Показани

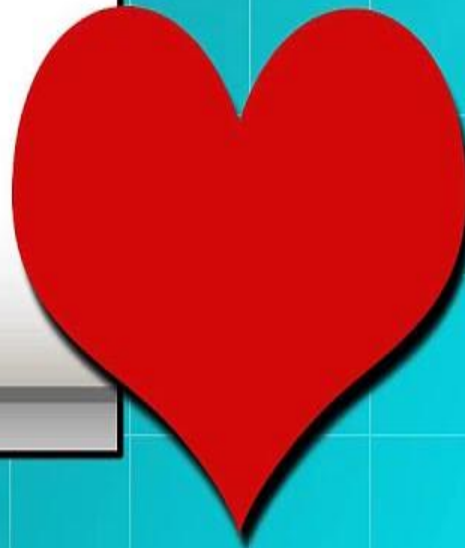
Я:

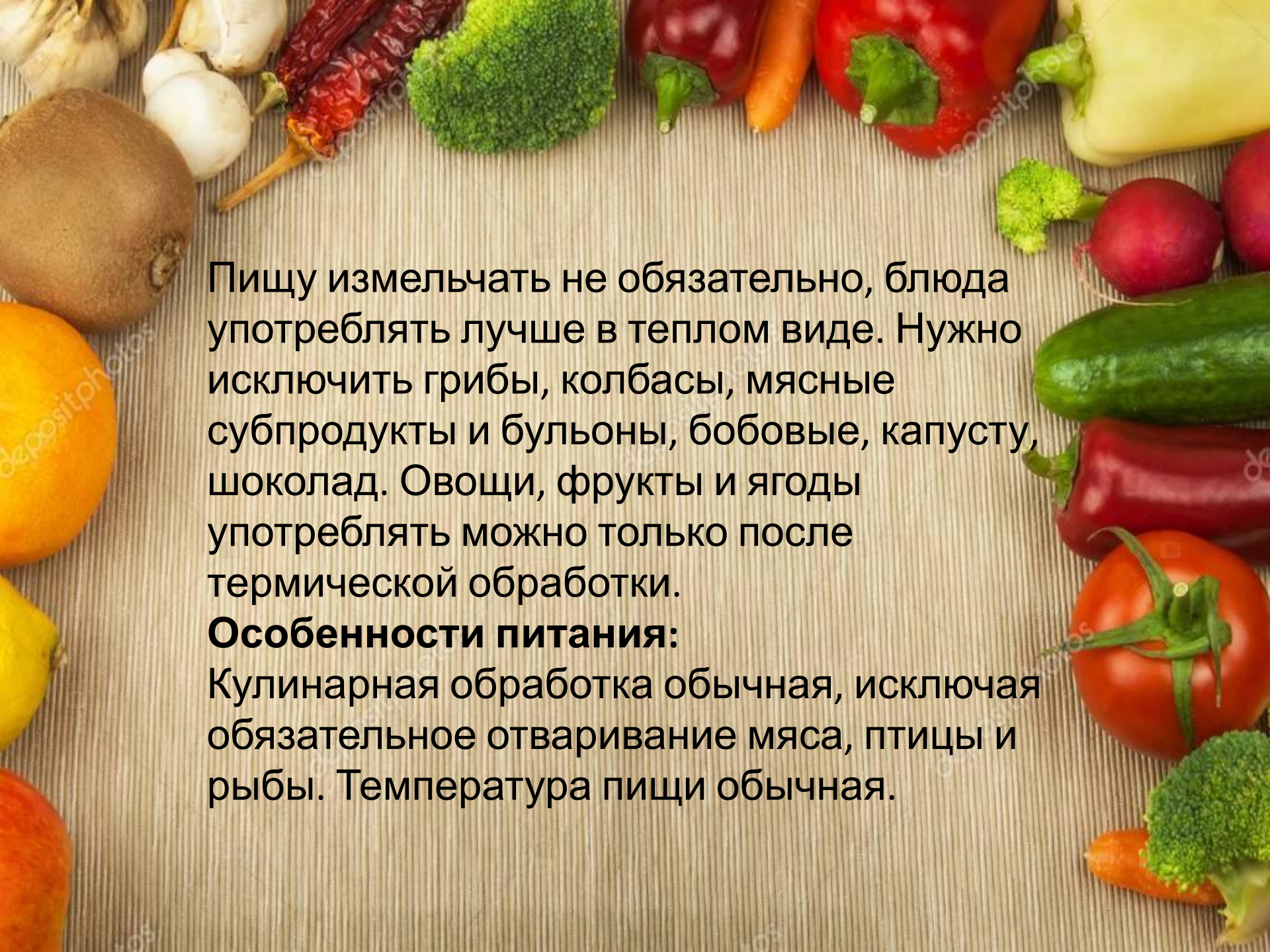


- подагра;
- мочекаменная болезнь с камнями-уратами.

Режим питания: 4-5 раз в день

Срок назначения: длительный





Пищу измельчать не обязательно, блюда употреблять лучше в теплом виде. Нужно исключить грибы, колбасы, мясные субпродукты и бульоны, бобовые, капусту, шоколад. Овощи, фрукты и ягоды употреблять можно только после термической обработки.

Особенности питания:

Кулинарная обработка обычная, исключая обязательное отваривание мяса, птицы и рыбы. Температура пищи обычная.



№7

7 а, 7 б,

7 в, 7 г




- **Показания:**
- острый нефрит в фазе выздоровления;
- хронический нефрит вне обострения
- нефропатия беременных и другие заболевания, требующие бессолевой диеты.
- **Режим питания:** 4-5 раз в день
- **Срок назначения:** длительный

- Рацион при такой диете почти не отличается от питания среднестатистического человека.

№ 7 а

- **Показания:**
- острые и хронические нефриты в стадии обострения;
- терминальная ХПН.
- **Режим питания:** 5 раз в день
- **Срок назначения:** несколько дней
- **Особенности питания:** модификация основной диеты с полным исключением соли, резким ограничением жидкости и белка.





Столы №7б, 7в, 7г

- **Показания:**
- период восстановления после острого воспаления почек;
- ХПН.
- **Режим питания:** 5 раз в день
- **Срок назначения:** от нескольких дней до нескольких месяцев
- **Особенности питания:** модификация основной диеты с ограничением соли и белка, является переходной от №7а к №7
- **Столы №7в и №7г**
- Назначаются лицам с выраженным нефротическим синдромом и находящимся на гемодиализе соответственно.
- Представляют собой модификацию основной диеты с увеличенным содержанием белка.

A top-down view of a white ceramic plate centered on a dark brown wooden table. The plate has the text '№8' printed in a bold, black, sans-serif font. To the left of the plate is a silver fork, and to the right is a silver butter knife with a serrated edge. The wooden table has a prominent grain and a knot hole is visible in the lower right quadrant.

№8

- **Показания:**
- ожирение как основное заболевание или сопутствующее при других болезнях, не требующих специальных диет.
- **Режим питания:** 5-6 раз в день
- **Срок назначения:** длительный
- Диета предусматривает отказ от любой пищи, содержащей сахар, от жирного мяса, рыбы, сливочного масла.



A vibrant collage of fresh food items. In the background, there's a large head of green lettuce. In the foreground, there are several items: a red bell pepper, a bunch of yellow spaghetti, a whole red tomato, a sliced tomato, a green bell pepper, a whole white egg, a large orange, and several almonds scattered on a wooden cutting board. The text 'Стол №9' is overlaid in the center in a teal color.

Стол №9

- **Показания:**
- сахарный диабет легкой и средней степени;
- установление толерантности к углеводам;
- подбор доз инсулина или других препаратов.
- **Режим питания:** 5 раз в день
- **Срок назначения:** иногда пожизненно
- Диабетикам рекомендуется включить в рацион фрукты и овощи, супы и каши, а также растянуть суточное количество пищи на 6-7 приемов (это поможет избежать резких скачков уровня глюкозы в крови).



A top-down view of a white ceramic plate centered on a rustic wooden surface. The plate has the text '№10' printed in a bold, black, sans-serif font. To the left of the plate is a silver fork, and to the right is a silver butter knife. The wooden background consists of horizontal planks with visible grain and knots.

№10



Показания:

атеросклероз с поражением сосудов сердца, головного мозга или других органов, повышенный холестерин крови; ишемическая болезнь сердца; артериальная гипертензия на фоне атеросклероза.

Режим питания: 4-5 раз в день

Срок назначения: длительный

При таком питании важно следить за суточной калорийностью пищи - она не должна превышать 2200 ед. Из рациона нужно исключить полуфабрикаты, сливочное масло, жирное мясо с повышенным содержанием холестерина, фастфуд, газированные напитки, сладости, спиртное.

A festive table setting featuring a large ham, bread, salad, and a lit candle. The ham is the central focus, with a large slice cut and placed on a white plate. To the right, there is a stack of bread. In the foreground, there is a lit candle in a red holder, surrounded by red berries and a yellow pear. The background is decorated with greenery and gold tinsel.

Стол №11

Показания:

- туберкулез легких, костей, лимфатических узлов, суставов при нерезком обострении или его затухании, при пониженной массе тела;

- истощение после инфекционных болезней, операции, травм.

Режим питания: 4-5 раз в день

Срок назначения: 1-2 месяца и более

выпечка: ржаной и белый хлеб, булочки, сдоба, печенье;
супы: как овощные, так и на бульонах;
мясо: нежирные сорта, консервы, сосиски, колбасы, субпродукты;
крупы: любые каши и макароны, бобовые в форме пюре;
молочное: творог, молоко, сыр, сметана;
любые овощи и фрукты.



СТОЛ

№12



Показания:

- функциональные заболевания нервной системы.

Режим питания: 5 раз в день

Срок назначения: 2-3 месяца

Важно насытить организм питательными веществами, но исключить все то, что способно стимулировать нервную систему (кофе, крепкий чай, какао, шоколад, алкоголь).



Стол №13

Показания:

- острые инфекционные заболевания.

Режим питания: 5-6 раз в день

Срок назначения: несколько дней

При этом дневное меню должно быть высококалорийным, но полезным. Основой рациона являются овощи и супы на их основе, фрукты. От копченостей нужно отказаться.



A close-up photograph of a large platter of sliced salmon. The salmon is cut into thick, overlapping slices, showing its characteristic pinkish-red color and white marbling. Fresh green herbs, likely dill and parsley, are scattered across the top of the platter. The lighting is bright, highlighting the texture of the fish.

Стол №14

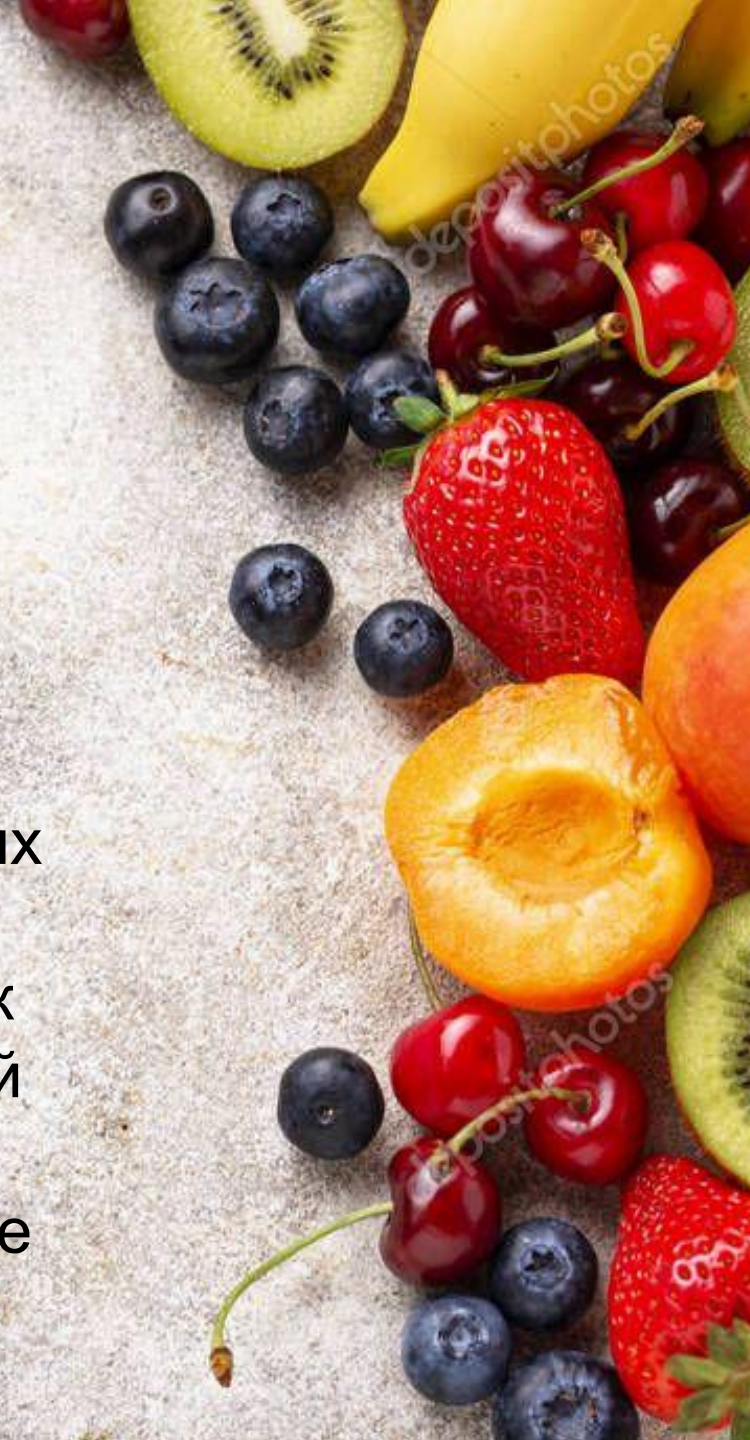
Показания:

мочекаменная болезнь с камнями-фосфатами и щелочной реакцией мочи.

Режим питания: 5 раз в день

Срок назначения: длительно

При такой болезни важно отказаться молока и кисломолочных продуктов, копченостей, жирных блюд, фруктов (кроме кислых яблок и брусники), острых специй, овощей (кроме грибов и тыквы). Основа меню - каши, любая рыба, нежирное мяса, макароны.





Стол №15



Стол №15 показан при заболеваниях, при которых нет необходимости в лечебных диетах. Этот рацион является физиологически полноценным, при этом исключаются острые и трудноперевариваемые продукты. В сутки следует потреблять 90 г белков, 100 г жиров и 400 г углеводов. Можно есть практически все продукты, кроме жирной птицы и мяса, горчицы, перца и тугоплавких жиров животного происхождения.

Показания:

заболевания, не требующие специальной диеты

Режим питания: 4 раза в день

Срок назначения: неограниченный

Стандарт
за
внимание
!

