

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 dark spices. The middle bowl is filled with a smooth, light-colored soup, possibly a cream or vegetable soup, with a few small 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 and red 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 fork is visible on the left side of the frame. The text 'Стол №3' is overlaid in the center of the image.

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

Среднетяжелое питание: 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.

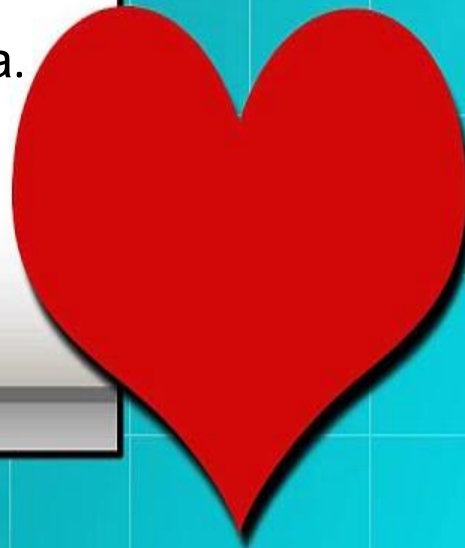
Стол 4 а

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

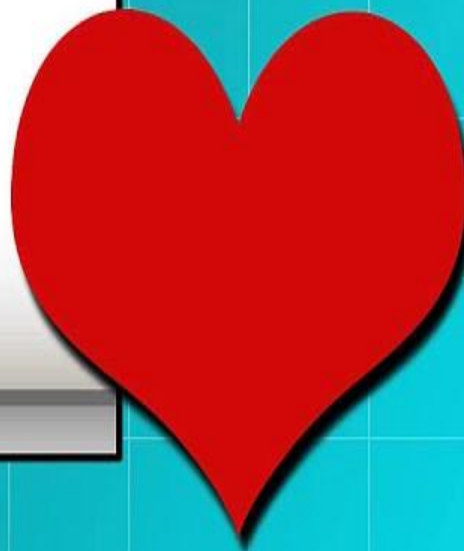
Я:

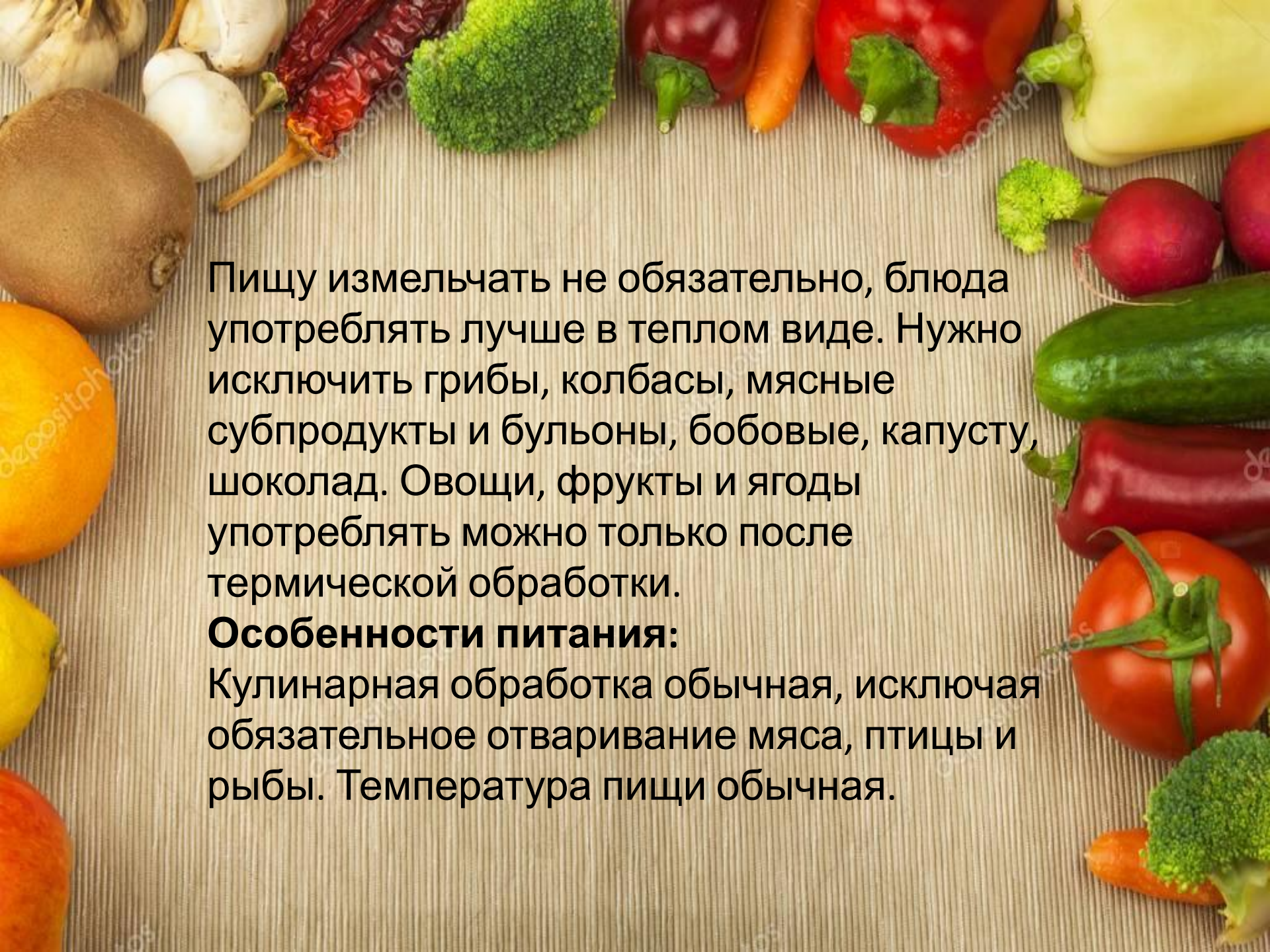


- подагра;
- мочекаменная болезнь с камнями-уратами.

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 rustic 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.



Стол №9

A vibrant collage of fresh ingredients. In the background, there's a large head of green lettuce. In the foreground, from left to right, there's a red bell pepper, a stack of yellow pasta, a sliced tomato, a whole tomato, a green bell pepper, a white egg, and a large orange. Several almonds are scattered on a wooden cutting board at the bottom.

- **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 thick slice of white cheese or butter resting on top. To the right, there is a stack of bread. In the foreground, a lit candle in a red holder is surrounded by red berries and a yellow pear. The background includes greenery and gold tinsel decorations.

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 a vibrant orange-pink color and a moist texture. Fresh green herbs, likely dill and parsley, are scattered across the platter, adding a touch of freshness. The lighting is bright, highlighting the natural colors of the fish and herbs.

Стол №14

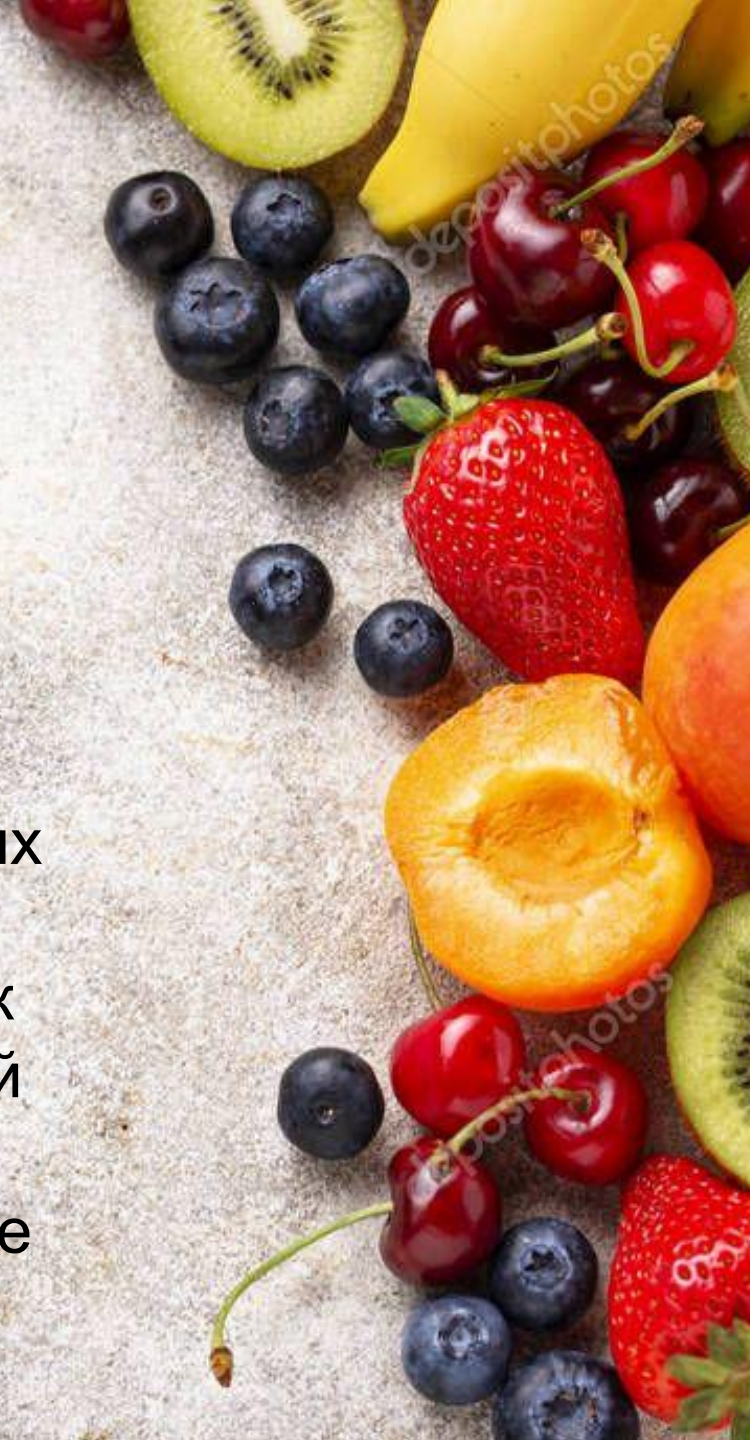
Показания:

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
!

