

## Диета 5 — лечебный стол по Певзнеру

Построение диеты при заболеваниях желудочно-кишечного тракта имеет свои особенности и отличается от таковых при других заболеваниях. В основе диеты лежит принцип химического и механического щажения - учитывается влияние пищи на секреторную и моторную функции. К слабым возбудителям желудочной секреции относятся супы (овощные, крупяные, молочные и др.), жидкие молочные каши, молоко и молочные продукты, отварное мясо и рыба, некрепкий чай. К сильным возбудителям секреции относятся пряности (хрен, горчица, перец, корица и др.), жареные продукты, консервы, крепкий чай, кофе, алкоголь – их следует исключить.

Первым, кто обратил внимание на важность питания при лечении тех или иных заболеваний, был М.И. Певзнер. Он создал диету, которая предполагает свой номер стола для каждой группы заболеваний. Методика медицинских диет с 1 по 15 была разработана в 1929 году. Каждый лечебный стол продуман до мелочей. Это целая наука по выздоровлению. В каждом конкретном случае номер меню подбирается индивидуально, анализируются результаты.

Пример стола №5 при заболеваниях печени, желчевыводящих путей и желчного пузыря.

	Завтрак	Обед	Ужин
Понедельник	Рисовые котлеты на пару, пастеризованное молоко, пшеничные сухарики	Суп-пюре из картофеля, кабачков или тыквы, вареное мясо птицы (индейка, курица), макароны, чай	Тыква с курицей, кисель или пудинг
Вторник	Овсянка со сливочным маслом (протереть через блендер), чай с ромашкой	Рисовый суп, паровое филе индюшки, салат свекольнo-яблочный, чай	Вареники с джемом, чай с молоком
Среда	Творог со сметаной, зеленый чай	Салат из зеленого горошка, борщ со сметаной, паровые рыбные биточки, отварной картофель, кисель	Оладьи с вареньем, молоко
Четверг	Морковно-творожная запеканка, чай с шиповником	Овощной суп-пюре (кабачок, брокколи, лук, морковь), зразы из картофеля, отварная курица, компот	Овощное рагу, чай
Пятница	Белковый омлет, компот с сухариком из пшеничного хлеба	Рыбный суп (нежирный), плов, компот	Творожная запеканка
Суббота	Маннoй пудинг, липовый чай	Суп куриный вермишелевый, картофель с отварным мясом, яблочный компот	Вареники с картофелем и отварными овощами, чай из шиповника
Воскресенье	Вареники ленивые со сметаной, кофейный напиток с молоком, хлеб с маслом	Салат из моркови, куриный бульон с гренками, курица отварная с рисом и тушеной свеклой, отвар шиповника, хлеб	Каша гречневая, мясная котлета паровая, желе

*По материалам статьи:* Диетотерапия в лечении заболеваний ЖКТ. Терехина М.С., Богданова Т.М. Международный студенческий научный вестник. 2018. № 5. С. 65.