

Книга предназначена для домашних хозяек, а также для работающих женщин, готовящих для всей семьи и столкнувшихся с проблемой питания близких людей, которые вынуждены следовать особым правилам в еде.

Алла Погожева

д.м.н., профессор НИИ питания

ДИЕТИЧЕСКИЕ СТОЛЫ

КУЛИНАРНАЯ КНИГА
В ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ

хлеб*соль®

Москва 2023

УДК 641.55

ББК 36.997

П43

Разработка серийного оформления *Г. Булгаковой*
Цветные фото *Н. Серебряковой*

Погожева, Алла Владимировна.

П43 **Диетические столы : кулинарная книга в вопросах и ответах / Алла Погожева. — Москва : Эксмо, 2023. — 240 с.: ил.**

ISBN 978-5-04-168936-0

Полноценное питание составляет основу жизнедеятельности организма и является важным фактором обеспечения устойчивости к физическим и химическим агентам окружающей среды. Поэтому в комплексе лечебных мероприятий у больных терапевтического и особенно хирургического профиля одно из центральных мест должны занимать коррекция нарушений обмена веществ и адекватное обеспечение энергетических и пластических потребностей организма. Алла Погожева, доктор медицинских наук, более 20 лет участвующая в организации и проведении клинических испытаний специализированных продуктов и БАД к пище, рассказывает в данной книге о питании в домашних условиях людей с некоторыми отклонениями в пищевом балансе. И что немаловажно – предлагает более 190 рецептов, включающих закуски, горячие блюда и десерты.

Важная информация и разнообразные блюда полезны будут не только для лечения заболевших членов семьи, но и для профилактики заболеваний у здоровых людей.

УДК 641.55
ББК 36.997

ISBN 978-5-04-168936-0

© А. Погожева, текст, 2023
© ООО «Издательство «Эксмо», 2023

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	7
Для чего нужно питание здоровому и больному человеку?	9

ЛЕЧЕБНОЕ ПИТАНИЕ. ТЕОРИЯ ДИЕТИЧЕСКИХ СТОЛОВ

Что такое лечебное питание?	13
Каковы особенности лечебного питания?	14
Когда люди стали использовать пищу как лекарство?	16
Как относились к лечебному питанию в России?	20
Куда исчезли 15 лечебных столов по Певзнеру?	24
Какие специализированные продукты в настоящее время включены в лечебные рационы?	27
Специализированные белковые продукты	28
Витаминно-минеральные комплексы	30
Применяются ли в лечебном питании какие-либо рационы, помимо стандартных диет?	31
Какой режим питания предусмотрен в больнице?	33
Как надо готовить диетические блюда?	34
Основные виды тепловой обработки	34
Как можно приготовить блюда лечебного питания в домашних условиях с использованием современной бытовой техники?	38
В чем секреты приготовления диетических блюд?	40

КАКОВЫ РЕЦЕПТЫ БЛЮД ЛЕЧЕБНОГО ПИТАНИЯ ДЛЯ КАЖДОГО РАЦИОНА СТАНДАРТНЫХ ДИЕТ?

Основной вариант стандартной диеты (ОВД)	71
Щадящая диета (ЩД)	90
Высокобелковая диета (ВБД)	104
Низкобелковая диета (НБД)	118
Высококалорийная диета (ВКД)	131
Низкокалорийная диета (НКД)	147

Какие рецепты блюд лечебного питания можно приготовить дома с использованием современной бытовой техники?.....	159
Рецепты для приготовления в микроволновой печи (СВЧ).....	159
Рецепты для приготовления блюд лечебного питания в мультиварке, пароварке или аэрогриле	162
Каким должно быть примерное меню каждого из вариантов стандартных диет?.....	168
Однодневное меню ОВД.....	168
Однодневное меню ЩД.....	169
Однодневное меню ВБД	170
Однодневное меню НБД.....	172
Однодневное меню ВКД	173
Однодневное меню НКД.....	175
Список литературы	176
Краткий словарь терминов.....	178

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1. Характеристика, химический состав и энергетическая ценность стандартных диет, применяемых в медицинских организациях.	185
Приложение 2. Нормы лечебного питания.....	189
Приложение 3. Соотношение массы и объема пищевых продуктов.....	194
Приложение 4. Масса 1 шт. пищевых продуктов (среднее или наиболее распространенное значение)	196
Приложение 5. Калорийность различных блюд и продуктов.....	197
Приложение 6. Нормы взаимозаменяемости продуктов при приготовлении диетических блюд.....	200
Приложение 7. Замена продуктов по белкам и углеводам.....	207
Приложение 8. Потери основных пищевых веществ и энергетической ценности пищевых продуктов при тепловой обработке, %	211

ВВЕДЕНИЕ

На сегодняшний день перед мировой и отечественной наукой о питании стоит важнейшая задача по снижению смертности и заболеваемости от алиментарно-зависимых неинфекционных и инфекционных заболеваний, повышению качества жизни населения Российской Федерации. С этих позиций оптимальному (здоровому) и лечебному питанию отводится важная роль в обеспечении к 2030 году увеличения средней продолжительности жизни нашего народа до 80+ лет.

С выполнением этих жизненно важных задач неразрывно связана деятельность Института питания (в настоящее время ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии»), которому в 2020 году исполнилось 90 лет.

В 1930 году в структуру вновь образованного Института питания были включены многие учреждения Наркомздрава и в их числе Институт диететики и лечебной физкультуры им. Н.А. Семашко и отделение диететики и болезней органов пищеварения с экспериментальной диететической лабораторией Института курортологии, которые были реорганизованы в Клинику общественного лечебного питания (впоследствии Клиника лечебного питания, руководителем которой был назначен профессор М.И. Певзнер).

М.И. Певзнер приложил много усилий к внедрению лечебного питания в практическое здравоохранение. Он является создателем номерной системы диет по нозологическому принципу, которая использовалась в практическом здравоохранении до начала 2000-х годов (столы № 1–15 по Певзнеру).

По его инициативе лечебное питание получило широкое применение в больницах, военных госпиталях, санаториях, столовых, на промышленных предприятиях, в общественном питании. М.И. Певзнером, его учениками и соратниками были разработаны принципы лечебного питания при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, остром и хроническом гастрите, колите, энтерите, гепатите, гипертонической болезни, заболеваниях почек, сахарном диабете, ожирении, острых инфекционных заболеваниях и др.

Большое развитие получили вопросы технологии приготовления лечебных блюд, обеспечивающей максимальную сохранность биологически активных веществ в пищевых продуктах.

В настоящее время Клиника лечебного питания — единственный в стране многопрофильный лечебно-диагностический и научно-исследовательский медицинский центр, сочетающий самые современные медицинские технологии с уникальными методиками лечебного питания, что гарантирует высокое качество и эффективность медицинской помощи.

Основными задачами деятельности Клиники лечебного питания в настоящее время являются изучение проблемы клинической нутрициологии, разработка рационов лечебного питания при различных заболеваниях у взрослых и детей, внедрение современных диетологических методик в деятельность практического здравоохранения.

Ежегодно в стационарных отделениях клиники проводится лечение более 6,5 тысячи пациентов — детей и взрослых с различными заболеваниями, в условиях амбулаторной помощи ежегодно осуществляются обследование и консультирование 15–20 тысяч пациентов.

Внедряемые в клинике новые методы и подходы, используемые в лечении пациентов, способны вывести диетотерапию на новый качественный уровень, сделав ее приближенной к каждому человеку, способной не только бороться с последствиями заболеваний, но и воздействовать на причины их возникновения, основываясь на индивидуальных параметрах пациента, патогенетических механизмах заболевания и генетической предрасположенности.

Книга предназначена для домашних хозяек, а также для работающих женщин, готовящих для всей семьи и столкнувшихся с проблемой питания близких людей, которые вынуждены следовать особым правилам в еде.

Автор

ДЛЯ ЧЕГО НУЖНО ПИТАНИЕ ЗДОРОВОМУ И БОЛЬНОМУ ЧЕЛОВЕКУ?

Полноценное питание составляет основу жизнедеятельности организма и является важным фактором обеспечения адаптационного потенциала — резистентности (устойчивости) к физическим и химическим агентам окружающей среды.

Нарушения структуры питания неизбежно приводят к развитию так называемых алиментарно-зависимых заболеваний, т. е. заболеваний, развитие которых связано с неправильным питанием (сердечно-сосудистых, сахарного диабета 2-го типа, ожирения, подагры, желчнокаменной болезни, остеопороза и др.).

ОСНОВНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ ПИТАНИЯ ЯВЛЯЮТСЯ СЛЕДУЮЩИЕ СОСТОЯНИЯ

1. Недостаточное питание:

- белково-энергетическая недостаточность (что проявляется дефицитом веса: ИМТ менее $18,5 \text{ кг/м}^2$);
- недостаточность витаминов и минеральных веществ, .

2. Избыточное питание (избыточная масса тела и ожирение: ИМТ более 25 кг/м^2).

Эти нарушения питания имеет бóльшая часть больных и пострадавших, поступающих в стационары. Нарушения питания (переедание и недоедание, различные заболевания и др.) снижают эффективность лечебных мероприятий, особенно при травмах, ожогах, оперативных вмешательствах, и увеличивают риск развития осложнений.

В связи с этим наличие лечебного питания в медицинских организациях (МО) является неотъемлемой частью процесса и входит в число основных лечебных мероприятий.

Основными причинами дефицита белка, витаминов и минеральных веществ могут быть их недостаточное поступление с пищей, истощение, применение специальных диет, заболевания системы пищеварения (которые сопровождаются нарушением всасывания), длительное применение парентерального питания и др.

Поэтому в комплексе лечебных мероприятий у больных терапевтического и особенно хирургического профиля одно из центральных мест должны занимать коррекция нарушений обмена веществ и адекватное обеспечение энергетических и пластических потребностей организма.

Важнейшим элементом, предшествующим назначению адекватной диетотерапии, является диагностика нарушений питания, которая должна включать оценку и анализ структуры потребления пищевых веществ и энергии с изучением пищевых привычек и предпочтений пациента; антропометрические исследования и анализ компонентного состава тела; общеклинические исследования; характеристику нутриметаболизма — обменных процессов и состояния обеспеченности организма макро- и микронутриентами; нутригеномные и протеомные исследования.