

Диета повышенной калорийности

Диета №11 назначается при туберкулезе различной локализации, анемиях, в период реабилитации после длительных заболеваний, операций, травм.

Диета отличается высокой энергетической ценностью, до 2500-3000 кКал, что превышает суточную потребность здорового человека, но необходимо ослабленному организму.

Суточный калораж повышается за счет увеличения потребления белков, жиров и быстроусвояемых углеводов, витаминов и микроэлементов с целью скорейшего восстановления защитных сил организма.

Кроме всего прочего, пища должна быть легкоусвояемой, не вызывающей процессов гниения и брожения в кишечнике и привлекательно выглядеть.

В рамках диеты в день необходимо употреблять до 130 г белка (животного происхождения, молочного), 110-120 г жиров и до 500 г углеводов, жидкости 1,5 – литра.

Какие продукты рекомендованы/запрещены при диете №11:

- Хлеб и хлебобулочные изделия. Разрешаются любые изделия из теста и сдобного в том числе: хлеб и хлебобулочные изделия из муки высшего сорта, можно с добавлением семечек, фруктов, пироги, сдоба, макаронные изделия.
- Крупы: любые крупы на молоке, блюда из них.
- Первые блюда: супы, супы-пюре, борщи, сырны супы-пюре. Разрешены крепкие мясные и рыбные бульоны.
- Мясо/рыба. Разрешены все виды мяса, но все слишком жирные сорта лучше исключить. Блюда из мяса и рыбы варим, тушим, запекаем, жарим. Можно копчености, консервы, соленая рыбка, сосиски, колбасы, паштеты, ветчина, морепродукты. Воздержаться от большого количества жареного мяса.
- Яйца – 2 в день в день в любой кулинарной обработке, самостоятельно и в виде добавки к другим блюдам.

- Овощи преимущественно крахмалосодержащие: картофель, морковь, горошек, свекла, бобовые (не переусердствовать!). Разрешена любая кулинарная обработка, жареные в большом количестве масла – в ограниченном виде.
- Фрукты: большей частью сладкие, мясистые и в натуральном виде, и в виде соков, компотов, киселей, варений, начинок в пироги и другие блюда.
- Молочные продукты: все молочные и кисломолочные продукты с повышенной жирностью и блюда их них. Особенно полезные кисломолочные продукты (кефир, натуральный йогурт) для восстановления и поддержания микрофлоры кишечника.
- Напитки любые: чай, кофе с молоком и сахаром, компоты из сухофруктов, отвар шиповника и другие напитки.
- Сладости: мед, варенья, джемы, конфеты, зефир. Ограничить торты, десерты с обилием сливочного крема.

Примерное меню:

- Завтрак: овсяная молочная каша, омлет с ветчиной, кофе с молоком, сдобная булочка с фруктами.
- Второй завтрак: гречка на молоке, бутерброд с сыром, чай.
- Обед: борщ на мясном бульоне со сметаной, картофельное пюре с жареной курицей под молочным соусом, салат из овощей с яйцом со сметаной, чай.
- Полдник: фруктовое желе.
- Ужин: картофель по-селянски, винегрет, чай, десерт с фруктами.
- За 3 часа перед сном: стакан натурального йогурта.

Специалисты-диетологи санатория Волжский утес подберут для вас индивидуально вкусную и полезную диету!