

# Диета в период ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ

Диета №15 рекомендована при:

- заболеваниях, которые не требуют особых лечебных диет при нормальном состоянии желудочно-кишечного тракта;
- при переходе к обычному питанию в период выздоровления и после лечебных диет.

При сопутствующей гипертонической болезни в диете ограничивают соль, пищу подсаливают после приготовления, во время еды в количестве до 7 грамм соли в день.

Диета №15 призвана помочь перейти пациенту к обычному питанию и при этом полностью обеспечить его полноценным питанием.

Диета №15 более витаминизирована, но по калорийности, обеспеченности белками, жирами и углеводами практически соответствуют нормам питания здорового, не занятого физическим трудом, человека. Кулинарная обработка пищи допускается любая. Следует избегать употребления продуктов, которые долго и трудно перевариваются, раздражают желудочно-кишечный тракт.

Кратность приемов пищи – 4 раза в день.

Какие продукты следует исключить или максимально урезать в рационе?

- Мясо: жирные сорта, утка, гусь.
- Рыба: слишком жирная, слишком соленая
- Тугоплавкие животные жиры.
- Специи: перец, горчица, маринады с уксусом, большим количеством специй.

Что можно есть:

- Хлебобулочные изделия: хлеб пшеничный и ржаной, различные мучные изделия.
- Первые блюда: супы, борщи, рассольники, щи на мясном, овощном, рыбном, грибном бульоне, молочные, фруктовые супы.
- Мясо и рыба: различные мясные и рыбные блюда, кроме запрещенных, колбасы вареные, сосиски и сардели, ветчина.
- Молочные продукты: молоко, творог, сметана, сливки, кисломолочные продукты, как самостоятельные блюда, так и составе других блюд.
- Яйца в отварном виде и в блюдах.
- Крупы: разрешены всевозможные блюда из крупы, макаронных изделий и бобовых.
- Овощи и фрукты в любом виде: сырые, после различной тепловой обработки, в составе других блюд.
- Напитки: чай, кофе (с молоком и без него), какао, фруктовые и овощные соки, отвары плодов и трав (например, шиповника, отрубей), компоты, кисели.
- Жиры: масло сливочное, топленое, растительные масла; ограниченно – маргарины.

Пример меню на один день:

- Завтрак: блинчики с творогом и изюмом под молочным соусом, чай с молоком.
- Второй завтрак: фруктовое желе.
- Обед: грибной суп-пюре, вермишель с ветчиной под сыром, хлеб с маслом, компот из сухофруктов.
- Ужин: молочная гречневая каша, бутерброд с сыром, йогурт.