

Диета при инфекционных заболеваниях

Диета №13 назначается при острых инфекционных заболеваниях.

Цель этой диеты – помочь организму справиться с инфекцией, вывести токсичные продукты обмена, восстановить силы и иммунный ответ организма.

Диета характеризуется пониженной калорийностью за счет жиров и углеводов, в меньшей мере – белков; исключением продуктов, способствующих процессам брожения и гниения в кишечнике; повышенным содержанием жидкости и витаминов.

Пища подается в отварном, приготовленном на пару и протертом, рубленом виде. Кратность приема пищи не менее 6 раз в день небольшими порциями.

Что из продуктов можно употреблять:

- Хлеб. Исключается свежий хлеб, сдоба. Разрешена вчерашняя или подсушенная выпечка, с добавлением отрубей.
- Крупы. Отдается предпочтение вязким, полувязким кашам, сваренным на воде или молоке, перетертым. Исключить бобовые, перловку, ячневую крупу, пшено.
- Мясо и рыба. Отдавать предпочтение не жирным сортам, при приготовлении тщательно зачищается жир и жилы, снимается кожа. Готовится мясо на пару, отваривается. Подается в рубленом виде, в виде мясных пюре, суфле, котлеток, тефтелей на пару. Рыба – без кожи и жира, отварная или на пару куском или в виде котлет.
- Первые блюда: на нежирном бульоне, протертые супы, борщи с мелко резаными овощами, супы-пюре. Овощи в первые блюда не жарить.
- Яйца. В виде омлетов, приготовленных на пару, сваренные всмятку.
- Овощи и фрукты. Картофель, морковь, тыква, свекла, цветная капуста отварить и подать в виде пюре, суфле. Исключаются: белокочанная капуста, редис, репа, чеснок, огурцы, бобовые, грибы.
- Молоко. Молоко, творог – протереть, кисломолочные продукты, сметана и сливки – как добавка к блюдам.
- Из напитков: чай с молоком, фруктами, медом, лимоном, различные компоты, кисели, разбавленные фруктовые и овощные соки, отвары.

- Фрукты: очень спелые и мягкие плоды в свежем виде. Можно в печеном виде (например, яблоки). Исключить фрукты с грубой клетчаткой, жесткой кожицей.

Примерное меню на день:

- Завтрак: разваренная овсяная каша на молоке, чай.
- Второй завтрак: паровой омлет.
- Обед: суп-пюре на слабом бульоне 0,5 порции, картофельное пюре с паровыми биточками из нежирного мяса, процеженные или протертый компот из сухофруктов.
- Полдник: печеные яблоки.
- Ужин: рисовая вязкая каша, отварная рыба, чай с лимоном.