

Диета № 10

При заболеваниях сердечно-сосудистой системы

Общие сведения

Показания к диете №10

Пороки сердца, кардиосклероз, гипертоническая болезнь с нерезко выраженными признаками недостаточности кровообращения.

Целевое назначение диеты №10

Создание наиболее благоприятных условий для кровообращения при одновременном полном обеспечении потребности организма в пищевых веществах и энергии.

Общая характеристика диеты №10

Представляет собой полноценную диету с ограничением потребления поваренной соли и жидкости. Эта диета нашла широкое применение и используется при заболеваниях сердечно-сосудистой системы в состоянии компенсации и субкомпенсации, гипертонической болезни, атеросклерозе и заболеваниях почек.

Диета с ограничением поваренной соли и жидкости, веществ и напитков, возбуждающих деятельность ЦНС и сердечно-сосудистой системы и раздражающих почки (алкоголь, крепкий чай и кофе, острые, соленые закуски и приправы).

Приемы пищи должны быть регулярными, небольшими по объему и частыми (не реже 4-5 раз в день), последний прием пищи необильный за 2-3 часа до сна.

Химический состав и энергоценность диеты №10

Белков 90 г (из них 50 г животных), жиров 80 г (из них 25 г растительных), углеводов 350-400 г; калорийность 2500-2700 ккал; ретинола 0,3 мг, каротина 12,5 мг, тиамина 1,7 мг, рибофлавина 2,5 мг, никотиновой кислоты 22 мг, аскорбиновой кислоты 150 мг; натрия 2,6 г, калия 4,2 г, кальция 1 г, магния 0,5 г, фосфора 1,8 г, железа 0,06 г.

Вся пища готовится без соли, соль может выдаваться на руки больному в количестве, не превышающем 5 г, суточное потребление жидкости ограничивается до 1,5 л.

Рекомендуемые блюда и продукты для диеты №10

Хлеб и хлебобулочные изделия – пшеничный из муки I и II сорта, лучше бессолевой, выпечки предыдущего дня, подсушенный или в виде сухарей – до 150 г в день, а также сухое не сдобное печенье. Другие несдобные мучные изделия.

Супы преимущественно вегетарианские из круп, овощей, молочные, фруктовые, холодный свекольник – ½ порции; при выраженных отеках – исключаются.

Мясо, птица – нежирные сорта говядины, свинины, телятины, курицы, индейки в отварном виде куском или рубленые, запеченные после отваривания.

Рыба – нежирные сорта (судак, щука, карп, навага, треска) вареная или обжаренная после отваривания, рубленая в виде тефтелей, котлет, фрикаделек.

Молоко и молочные продукты – молоко в натуральном виде, кисломолочные напитки, нежирный творог и изделия из него (сырники, ленивые вареники, запеканки). Сметана только для заправки.

Яйца – 1 яйцо в день всмятку или в виде парового белкового омлета (не более 4-5 яиц в неделю).

Жиры животные - сливочное масло (не более 20 г в день), растительные масла (30 г в день); общее количество жиров в диете не должно превышать 70-80 г (не следует забывать, что около 40 г животного жира содержится в продуктах, включенных в рацион).

Блюда и гарниры из круп и макаронных изделий - каши (манная, гречневая, овсяная), пудинги и запеканки из круп и макаронных изделий (при избыточном весе крупяные и мучные изделия необходимо ограничивать).

Блюда и гарниры из овощей – винегреты и салаты с растительным маслом (подсолнечным, оливковым, кукурузным) из картофеля, цветной капусты, помидоров, кабачков, огурцов, тыквы. Ограничиваются блюда из фасоли, гороха, бобов; исключается редька, капуста, редис, так как они вызывают вздутие кишечника, а также шпинат, щавель и грибы.

Лиственная зелень и блюда из нее.

Закуски - докторская колбаса, несоленые и неострые сыры, винегрет, салаты, овощные консервы.

Фрукты и ягоды в натуральном виде, а также компоты, кисели, муссы, желе, соки, сухофрукты. Ограничивается виноградный сок, который вызывает вздутие кишечника.

Сладости - сахар (не более 50 г в день), часть которого можно заменять медом, джемом или вареньем (при избыточном весе все сладости ограничиваются). Мед, варенье.

Соусы на овощном отваре, молочный, сметанный, сладкие фруктовые подливы.

Напитки – некрепкий чай и кофе, ненатуральный кофе с цикорием (4 г на один стакан воды). Отвар шиповника.

Минеральные воды негазированные - по разрешению врача.

Исключаемые продукты и блюда для диеты №10

Запрещается употреблять жареную, соленую и острую пищу.

Свежий хлеб, изделия из сдобного теста.

Супы из бобовых, мясные, рыбные и грибные бульоны.

Жирные сорта мяса, рыбы, птицы; гусь, утка, почки, копчености, колбасы.

Соленая рыба.

Соленые и жирные сыры.

Бобовые, редьку.

Соленые, маринованные и квашеные овощи.

Плоды с грубой клетчаткой.

Шоколад, крепкий чай, кофе и какао.