

Автор: И. Игнатьева, врач-эндокринолог (заведующий) терапевтическим отделением поликлиники

Состав: нежирные сорта мяса, рыба в отварном виде (или отварные, а затем обжаренные), докторская колбаса, тощая ветчина, сельдь вымоченная (1-2 раза в неделю), молоко, молочно-кислые продукты, пахта, нежирный творог, нежирные сыры, овсяная, гречневая, пшенная каши рассыпчатые, супы овощные вегетарианские, крупяные, молочные, фруктовые (нежирный мясной суп 1-2 раза в неделю), хлеб белый, черный 200 г в день, овощи, фрукты в виде винегретов, салатов с растительным маслом (капуста свежая, квашеная белокачанная, огурцы свежие, помидоры, кабачки, тыква, в умеренных количествах картофель, фасоль, бобы, горох), продукты, богатые липотропными веществами, калием и магнием.

Ограничивают поваренную соль до 3-7 г, а в период обострения временно исключают ее (больной получает только соль, содержащуюся в естественных продуктах). Ограничивают также легкоусвояемые углеводы (сахар, варенье, мед, конфеты), сливочное масло, сметану (не менее 13 количества жиров должны составлять растительные масла). Количество свободной жидкости ограничивают до 1000-1200 мл (некрепкий чай, кофе, отвар шиповника). Добавляют витамины группы В, А, С,РР. Прием пищи 5-6 раз в сутки.

Исключаются: крепкий чай, кофе, какао, алкогольные напитки, сдоба, острые, соленые закуски, консервы, пряности, мясные, рыбные бульоны, соленые, копченые продукты, почки, печень, мозги, жирные сорта мяса, рыбы, рыбий жир, тугоплавкие жиры, мороженое.