

КУРОРТЫ И ЗДРАВНИЦЫ БЕЛАРУСИ

Курорты и здравницы Беларуси Справочное издание Досин Ю.М., Ловчая Л.В., Пирожник И.И. и др. Под ред. Ю.М.Досина, И.И.Пирожника. – Минск, издательство «Белорусская Энциклопедия им. Петруся Бровки», 2008.–344 с.

Характеристика основных лечебных диет, применяемых в санаторно-курортных организациях Беларуси

Лечебная диета № 1

Показания: язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки в период выздоровления после резкого обострения и при нерезком обострении; нерезкое обострение хронического гастрита с сохранённой или повышенной секрецией; острый гастрит в период выздоровления.

Общая характеристика: физиологически полноценная диета с ограничением сильных возбудителей секреции желудка, раздражителей его слизистой оболочки, долго задерживающихся и трудно перевариваемых продуктов и блюд.

Химический состав и энергоценность: белки – 90--100 г (60% животные), жиры -- 100 г (30% растительные), углеводы -- 400--420 г, килокалории – 2800--3000; поваренная соль – 10--12 г, свободная жидкость --1,5 л.

Рекомендуемые продукты и блюда: хлеб пшеничный (вчерашней выпечки или подсушенный), сухое печенье, бисквит, печёные пирожки, ватрушки с творогом; салаты из отварных овощей, мяса, рыбы, паштет из мяса, язык отварной, колбасы мелко нарезанные (докторская, диетическая, молочная), тёртый сыр, икра паюсная малосолёная (не более 15 г); супы молочные из протёртых или хорошо разваренных круп («Геркулес», манная, рис и др.) и овощного пюре (кроме пюре из капусты), вермишели с добавлением протёртых овощей, на овощном отваре (морковном, картофельном), супы-пюре из отварных кур или мяса, из протёртых сладких ягод с манной крупой; картофель, морковь, свёкла, цветная капуста, тыква, салат, ранние кабачки и др. овощи, отварные на пару или в воде и в протёртом виде (пюре, паровые пудинги, суфле); разваренные или протёртые каши из манной, рисовой, гречневой и овсяной круп; вязкие протёртые (гречневая), сваренные на молоке или воде; суфле, пудинги, паровые котлеты из круп, мелко измельчённые отварные макароны и лапша домашняя; яйца (2--3 шт. в день) всмятку или в виде парового омлета, суфле; молоко цельное, натуральное, сухое, сгущённое, сливки, кефир, простокваша, свежая сметана (в блюдо) и творог (протёртый), сырники, суфле, ленивые вареники, пудинги, сыр тёртый, изредка ломтиками; масло сливочное несолёное, рафинированное растительное (оливковое, подсолнечное); нежирная рыба (судак, сазан, окунь, щука, ёрш, навага, ледяная рыба, путассу и др.), паровые или отварные блюда из неё; нежирные сорта мяса (говядина, телятина, кролик), птица (куры и индейки) отварная в воде или на пару, рубленая и протёртая (котлеты, кнели, фрикадельки, рулет, пюре, суфле и др.); плоды, ягоды

свежие, спелые, сладкие в протёртом, варёном и печёном виде (пюре, компоты, кисели, желе, самбуки, муссы, печёные яблоки, молочные кисели, взбитые сливки); сахар, мёд, варенье, зефир, пастила; чай некрепкий натуральный или с молоком, сливками; фруктовые или ягодные сладкие соки, разведённые водой, отвар шиповника.

Исключаемые продукты и блюда: ржаной и любой свежий хлеб, изделия из сдобного и слоёного теста, мучные кулинарные изделия (сдобные пирожки, кулебяки, блины и др.); солёные и острые закуски, мясные, рыбные, овощные консервы, копчёности; сырые непротёртые овощи, богатые эфирными маслами и клетчаткой (редис, редька, репа, брюква, шпинат, щавель, лук, огурцы, сельдерей, капуста белокочанная, сладкий перец, чеснок, грибы), солёные, квашенные и маринованные овощи; мясные, рыбные, грибные бульоны и крепкие овощные отвары; щи, борщи, окрошки; пшено, бобовые; яйца, сваренные вкрутую и жареные; молочные продукты с высокой кислотностью, острые, солёные сыры; солёное и шоколадное сливочное масло, маргарин, говяжий, свиной, бараний и кулинарные жиры, жирная, солёная рыба, мясо жирное и богатое соединительной тканью, жирные куры, утки, гуси, томатные и грибные соусы; пряности (хрен, горчица, перец); плоды и ягоды кислые, богатые клетчаткой (крыжовник, вишня); непротёртые сухофрукты; лимоны, шоколад, мороженое; чёрный кофе, какао, квас, фруктовые воды и др. газированные напитки.

Лечебная диета № 2

Показания: хронический гастрит с секреторной недостаточностью при нерезком обострении и в стадии выздоровления после обострения; острые гастриты в период выздоровления, энтериты, колиты после обострения; хронические энтериты и колиты после и вне обострения без сопутствующих заболеваний печени, желчных путей, поджелудочной железы или гастрита с сохранённой или повышенной секрецией.

Общая характеристика: физиологически полноценная диета с умеренными механическим щажением и стимуляцией секреции пищеварительных органов.

Химический состав и энергоценность: белки – 90--100 г (60% животные), жиры -- 90--100 г (25% растительные), углеводы – 400--420 г, килокалории -- 2800--3000; поваренная соль -- до 15 г, свободная жидкость -- 1,5 л.

Рекомендуемые продукты и блюда: хлеб пшеничный (вчерашней выпечки или подсушенный), несдобные булочные изделия и печенье, сухари, соломка сладкая, сухой бисквит, печёные пирожки, ватрушки с творогом (до двух раз в неделю); сырное масло, сыр неострый, паштет из мяса, рыбы, печени, мясо, рыба и язык заливные, язык отварной, студень говяжий (нежирный), колбасы (диетическая, докторская и молочная), паюсная и кетовая икра, салаты из свежих помидоров, варёных овощей с мясом, рыбой, яйцами; супы без острых приправ на обезжиренном костном, мясном, рыбном бульонах, овощных и грибных отварах с мелко нарезанными овощами, картофелем, хорошо разваренными крупами, вермишелью, лапшой,

фрикадельками, супы-пюре, борщи, щи, свекольники; кабачки, свёкла, тыква, морковь, картофель в отварном, тушёном и запечённом виде ломтиками, в виде пюре, запеканок, пудингов, отварная цветная капуста, спелые томаты, мелко нарезанная зелень, зелёный горошек; каши на воде с добавлением молока, на костном или мясном бульоне, разваренные жидкие и вязкие каши, варённые на пару и запечённые пудинги, котлеты паровые или обжаренные без грубой корочки, плов с плодами или ягодами; яйца, паровые омлеты; молоко натуральное, сухое и сгущённое, ацидофилин, простокваша, кефир и др. кисломолочные продукты, творог некислый и изделия из творога (суфле, пудинги, сырники, вареники ленивые), сыр неострый; масло сливочное, рафинированное растительное масло (оливковое, подсолнечное); нежирная рыба (треска, хек, судак, щука, лещ, навага, камбала, морской и речной окунь); нежирные сорта мяса, телятина, кролик, курица, индейка, молочные сосиски; пряности (лавровый лист, зелень укропа, петрушки, сельдерея, корица, ванилин); зрелые плоды и ягоды протёртые (пюре) или очень мягкие, компоты, кисели, желе, муссы, печёные яблоки, плодовые и ягодные соки, свежие ягоды, апельсины, лимоны (в чай); мармелад, пастила, зефир, сахар, мёд, конфеты, варенье; чай, какао и кофе, отвар шиповника, плодовые, ягодные и овощные соки.

Исключаемые продукты и блюда: свежий ржаной хлеб и мучные изделия из сдобного и слоёного теста, с кремом; острые и жирные закуски, копчёные продукты и колбасы, мясные и рыбные консервы; супы острые, жирные, молочные на цельном молоке, из бобовых, окрошки; овощи сырые непротёртые, маринованные и солёные, редис, редька, брюква, репа, сладкий перец, чеснок, огурцы; грибы; крупы (перловая, ячневая); цельное молоко, сливки; жиры (кулинарный, свиной, говяжий, бараний); жирные виды рыб, солёная и копчёная рыба; мясо жирное и богатое соединительной тканью, утки, гуси; жирные и острые соусы; горчица, перец, хрен; ягоды в сыром виде с грубыми зёрнами (красная и белая смородина, крыжовник); финики, инжир, квас; шоколадные изделия; мороженое.

Лечебная диета № 3

Показания: хронические заболевания кишечника с запорами при нерезком или затухающем обострении и вне обострения.

Общая характеристика: физиологически полноценная диета с включением продуктов и блюд, усиливающих двигательную функцию и опорожнение кишечника.

Химический состав и энергоценность: белки -- 90--100 г (55% животные), жиры -- 90--100 г (30% растительные), углеводы -- 400--420 г, килокалории -- 2800--3000; поваренная соль -- 15 г, свободная жидкость -- 1,5 л.

Рекомендуемые продукты и блюда: хлеб из муки грубого помола вчерашней выпечки; супы преимущественно овощные; нежирные сорта мяса, рыбы, птицы; кисломолочные напитки; крупы гречневая, пшённая, ячневая в виде рассыпчатых каш; свёкла, морковь, томаты, огурцы, кабачки, тыква, цветная капуста; сырые свежие сладкие фрукты и ягоды в повышенном количестве,

мёд, варенье, мармелад, размоченные сухофрукты (чернослив, урюк, инжир); отвар шиповника и пшеничных отрубей, фруктовые и овощные соки.

Исключаемые продукты и блюда: хлеб из муки высших сортов, сдобные булочные изделия; жирные сорта мяса, птицы, рыбы; копчёности, консервы; рис, манная крупа вермишель, бобовые; редька, редис, чеснок, лук, грибы; кисель, черника, айва, шоколад, изделия из крема, острые и жирные соусы, хрен, горчица, перец, какао, крепкий чай, животные и кулинарные жиры.

Лечебная диета № 4

Показания: острые заболевания и резкое обострение хронических заболеваний кишечника с сильными поносами.

Общая характеристика: диета пониженной энергоценности за счёт жиров и углеводов.

Химический состав и энергоценность: белки -- 90 г (60--65% животные), жиры -- 70 г, углеводы -- 250 г (40--50 г сахара), килокалории -- 2000; поваренная соль -- 8--10 г, свободная жидкость --1,5--2 л.

Рекомендуемые продукты и блюда: сухари пшеничные, супы на обезжиренном слабом мясном или рыбном бульоне с добавлением слизистых отваров манной или рисовой круп; нежирные сорта мяса и рыбы в виде паровых котлет или фрикаделек; свежий пресный творог, протёртые каши (рисовая, овсяная, гречневая); овощные отвары в виде добавок к супам; кисели из черники, айвы, груш, протёртые сырые яблоки, зелёный чай, чёрный кофе, отвары шиповника, сушёной черники, чёрной смородины.

Исключаемые продукты и блюда: хлебобулочные и молочные изделия; супы с крупой и овощами, крепки и жирные бульоны; жирные сорта мяса, рыбы, птицы; копчёности, консервы; молоко и молочные продукты; пшено, перловая и ячневая крупы, макаронные изделия, бобовые; овощи, фрукты и ягоды в натуральном виде; все сладости; кофе и какао с молоком, газированные и холодные напитки.

Лечебная диета № 5

Показания: острые гепатиты и холециститы в стадии выздоровления; хронический гепатит, холецистит и желчнокаменная болезнь вне обострения; цирроз печени без её недостаточности.

Общая характеристика: физиологически нормальное содержание белков и углеводов при небольшом ограничении тугоплавких жиров, азотистых экстрактивных веществ и холестерина. Рекомендуются продукты с повышенным содержанием липотропных веществ, клетчатки, пектинов, жидкости. Все блюда готовят в варёном виде или на пару.

Химический состав и энергоценность: белки -- 90--100 г (60% животные), жиры -- 80--90 г (30% растительные), углеводы -- 400--450 г (70--80 г сахара), килокалории -- 2800--2900; поваренная соль -- 10 г, свободная жидкость -- 1,5--2 л.

Рекомендуемые продукты и блюда: хлеб пшеничный, ржаной из сеяной и обойной муки (вчерашней выпечки или подсушенный), несдобное печенье,

сухой бисквит, печёные пирожки; салаты мясные, рыбные, из свежих овощей, морепродуктов, винегреты, рыба отварная, фаршированная, сыр неострый нежирный, колбаса (докторская, молочная, диетическая); супы молочные с макаронными изделиями, овощные, крупяные, на овощном отваре (вегетарианские), фруктовые, борщи, щи из свежей капусты (вегетарианские), свекольник, окрошки; овощи сырые, варёные, тушёные и запечённые, некислая квашеная капуста, спелые томаты, зелёный горошек, бахчевые; каши из разных круп, особенно рекомендуются из овсяной и гречневой, плов с сухофруктами, морковь, пудинги с морковью и творогом, крупеник, отварные макаронные изделия; омлет паровой или запечённый из белков; молоко натуральное, сухое, сгущённое, кисломолочные свежие продукты (ацидофилин, кефир, ряженка, простокваша), творог и блюда из него; сливочное и растительное рафинированное масло (оливковое, подсолнечное и др.); нежирная рыба (треска, судак, хек, навага, щука, сазан и др.); нежирные говядина, курица, кролик, индейка, без грубой соединительной ткани в отварном или запечённом после отваривания виде; все виды плодов и ягод (кроме кислых) в сыром, варёном и запечённом виде; варенье, сахар, мёд, пастила, мармелад, нешоколадные конфеты в умеренном количестве; чай и кофе с молоком, сладкие плодовые ягодные и овощные соки, отвар шиповника.

Исключаемые продукты и блюда: свежий хлеб, изделия из сдобного и слоёного теста, изделия с кремом, жареные пирожки; острые и жирные закуски, мясные и рыбные консервы, копчёности, мясные, рыбные и грибные бульоны, щи зелёные; редис, редька, репа, брюква, щавель, шпинат, ревень, чеснок; кислые, солёные, маринованные овощи; грибы; бобовые; яйца, сваренные вкрутую и жареные; сливки и острый сыр; жиры (свиной, говяжий, бараний, кулинарный, гусиный); жирные виды копчёных и солёных рыб; жирные сорта мяса, утки, гуси; субпродукты (печень, почки, мозги); пряные и солёные блюда, мясные, рыбные и грибные соусы, горчица, перец, хрен, клюква, красная смородина, крыжовник; шоколад; мороженое; кофе чёрный, какао и газированные напитки.

Лечебная диета № 6

Показания: подагра и мочекаменная болезнь с образованием камней из солей мочевой кислоты (уратурия).

Общая характеристика: исключение продуктов, содержащих много пуринов, щавелевой кислоты, некоторое ограничение белков, жиров и углеводов, поваренной соли, увеличение количества ощелачивающих продуктов (молочные, овощи и плоды) и свободной жидкости (при отсутствии противопоказаний со стороны сердечно-сосудистой системы).

Химический состав и энергоценность: белки -- 70--80 г (50% животные), жиры -- 80--90 г (30% растительные), углеводы -- 400 г (80 г сахара), килокалории -- 2700—2800; поваренная соль -- 10 г, свободная жидкость -- 1,5--2 л и больше.

Рекомендуемые продукты и блюда: хлеб любой из муки 1-го и 2-го сорта; супы вегетарианские любые; нежирные сорта мяса, рыбы, птицы; молочные продукты, любые крупы; овощи, фрукты и ягоды в повышенном количестве сырые и любой кулинарной обработки; пастила, мармелад, варенье, мёд.

Исключаемые продукты и блюда: мясные, рыбные и грибные бульоны, супы из щавеля, бобовых; печень, почки, язык, колбасы, копчёности, солёная рыба; говяжий, бараний и кулинарные жиры; солёные сыры, бобовые, солёные и маринованные овощи; шоколад, малина, клюква, какао, крепкие чай и кофе.

Лечебная диета № 7

Показания: острый нефрит в период выздоровления, хронический нефрит вне обострения и недостаточности почек.

Общая характеристика: ограничение белков и хлорида натрия, исключение экстрактивных веществ.

Химический состав и энергоценность: белки -- 80 г (50--80% животные), жиры -- 90--100 г (25% растительные), углеводы -- 400--450 г (80--90 г сахара), килокалории -- 2700--2900; поваренная соль -- 3--6 г, свободная жидкость -- 0,9--1,1 л.

Рекомендуемые продукты и блюда: бессолевой хлеб, блинчики с яблоками, творожным и др. фаршами; винегреты без солёных овощей, салаты из свежих овощей и плодов, икра кабачковая или баклажанная; супы вегетарианские с овощами, крупой, картофелем, молочные, фруктовые; борщи, щи из свежей капусты; овощи, картофель, каши, запеканки, пудинги крупеники, котлеты, биточки из различных круп, макароны, зелёный горошек; яйца всмятку, омлет (при уменьшении мяса, рыбы или творога); молоко (цельное, сгущённое, сухое), кисломолочные продукты (кефир, простокваша, ацидофилин, ряженка), творог и творожные блюда, сметана, сливки; сливочное несолёное масло, рафинированное растительное масло (оливковое, подсолнечное, кукурузное и др.); нежирная рыба (треска, лещ, хек, судак, окунь, навага, щука, карп); нежирные говядина, телятина, курица, кролик, индейка; свежие плоды и ягоды (абрикосы, курага, урюк, изюм, чернослив, виноград, дыня, арбуз, чёрная смородина, лимоны, апельсины, мандарины); сахар, мёд, варенье, джем, повидло, нешоколадные конфеты, фруктовое мороженое; чай, чай и кофе с молоком, соки фруктовые и овощные, отвар шиповника.

Исключаемые продукты и блюда: хлеб обычной выпечки, мучные изделия с добавлением соли; рыбные и мясные консервы, копчёные колбасы; сыры солёные; маринованные и квашенные овощи; мясные, рыбные, грибные бульоны и соусы; редька, редис, шпинат щавель, ревень, чеснок; бобовые; жир говяжий и бараний; жирные виды рыб; жирные сорта мяса, птицы (гусей, уток); жареные и тушёные рыбные и мясные блюда без предварительного отваривания; перец, горчица, хрен; изделия из сдобного и слоёного теста; шоколад, чёрный кофе, какао.

Лечебная диета № 8

Показания: ожирение как основное заболевание или сопутствующее при др. болезнях, не требующих специальных диет.

Общая характеристика: уменьшена энергоценность рациона за счёт углеводов, легкоусвояемых жиров (в основном животных) при нормальном или незначительно повышенном содержании белка; ограничены свободная жидкость, поваренная соль и возбуждающие аппетит продукты и блюда.

Химический состав и энергоценность: белки -- 89 г, жиры -- 45 г, углеводы -- 104 г; поваренная соль – 5--10 г, килокалории – 1700—1800, свободная жидкость – 1--1,2 л.

Рекомендуемые продукты и блюда: хлеб из муки грубого помола, белково-пшеничный и белково-отрубный; салаты из свежих и квашеных овощей, винегреты, салаты овощные с отварным мясом или рыбой, продуктами моря, студень говяжий, заливные мясо, рыба; овощные супы с небольшим количеством картофеля или крупы, щи, борщи, окрошки, свекольники; супы на слабом обезжиренном мясном или рыбном бульоне с овощами, фрикадельками; капуста (белокочанная, краснокочанная, цветная, брссельская и др.), тыква, кабачки, томаты, репа в варёном и запечённом виде; каши рассыпчатые из гречневой, пшениной, перловой круп; яйца вкрутую, омлеты белковые и с овощами; молоко и кисломолочные продукты пониженной жирности (кефир, простокваша и др.), сметана (для заправки блюд), творог, полужирный и нежирный, а также в виде сырников, пудингов; масло сливочное и растительное; нежирная рыба (судак, треска, щука, навага, сазан, окунь, ледяная рыба, путассу), салаты и винегреты из морепродуктов (морской гребешок, кальмары, морская капуста); нежирные говядина, телятина, кролик, куры, индейка, говяжьи сардельки, диетические сосиски; кислые и кисло-сладкие плоды и ягоды (яблоки, апельсины, лимоны, арбузы, красная смородина, крыжовник, клюква и др.); чай, чай с молоком, чёрный кофе и кофе с молоком без сахара, с ксилитом или сорбитом, томатный сок, плодово-ягодные соки из кислых сортов ягод и плодов.

Исключаемы продукты и блюда: изделия из муки высшего и 1-го сорта, сдобного и слоёного теста; жирные, острые, пряные и солёные холодные блюда; консервы; копчёные колбасы; концентрированные жирные бульоны; супы молочные, крупяные, из бобовых, с макаронными изделиями; блюда из риса, манной, пшеничной и овсяной круп; сладкие сырки, сливки, топленое молоко, жирные и солёные сыры; жиры (кулинарный, говяжий, свиной, бараний); жирная, солёная и копчёная рыба; утки, гуси, жирные сорта мяса; жирные и острые соусы; пряности (перец, горчица); виноград, изюм, бананы, инжир, финики, очень сладкие сорта плодов; сахар; кондитерские изделия; варенье, мёд; кисели; мороженое; виноградный, абрикосовый и др. сладкие соки, какао; щавель, шпинат.

Лечебная диета № 9

Показания: сахарный диабет лёгкой, средней и тяжёлой форм без сопутствующих заболеваний при нормальной или слегка избыточной массе тела.

Общая характеристика: диета с умеренно сниженной энергоценностью за счёт легкоусвояемых углеводов и животных жиров с исключением сахара и сладостей и применением ксилита и сорбита.

Химический состав и энергоценность: белки -- 90--100 г (55% животные), жиры -- 75--80 г (30% растительные), углеводы -- 300--350 г, килокалории -- 2300--2500; поваренная соль -- 12 г, свободная жидкость -- 1,5 л.

Рекомендуемые продукты и блюда: ржаной, белково-отрубный, белково-пшеничный хлеб из муки 2-го сорта, несдобные мучные изделия; винегреты, салаты из свежих овощей, икра овощная, кабачковая, колбасы (докторская и диетическая), рыба заливная, нежирный говяжий студень, сыр несолёный, нежирный, салаты и винегреты из морепродуктов; овощные супы, щи, борщи, свекольник, окрошка, вегетарианские супы с картофелем, различными крупами, фрикадельками; картофель, морковь, свёклу, зелёный горошек используют ограниченно с учётом дневной нормы углеводов, преимущественно в отварном виде, капуста (всех видов), кабачки, тыква, салат, огурцы, томаты, баклажаны; каши рассыпчатые из гречневой, ячневой, пшенной, перловой круп, жидкие и вязкие -- из овсяной крупы; яйца всмятку и омлеты; молоко и кисломолочные продукты (кефир, ацидофилин, простокваша), творог полужирный и блюда из него, несолёный и нежирный сыр; несолёное сливочное, растительное (подсолнечное, оливковое и др.) масло; нежирная рыба (судак, треска, щука, навага, сазан, окунь, ледяная рыба, путассу), рыбные консервы в собственном соку и в томате; нежирная говядина, телятина, кролик, куры, индейка в отварном, тушёном, жареном (после отваривания) виде, изделия из котлетной массы и порционные куски, язык отварной, сосиски, варёные колбасы (докторская, диетическая); пряности (укроп, петрушка, лавровый лист, ванилин); кислые и кисло-сладкие плоды и ягоды (яблоки, апельсины, мандарины, лимоны, арбузы, красная смородина, крыжовник, клюква); конфеты, печенье, пирожные миндальные на ксилите или сорбите; чай, кофе с молоком, сок из кисло-сладких ягод и плодов без сахара, отвар шиповника.

Исключаемые продукты и блюда: изделия из сдобного и слоёного теста; копчёные, жирные колбасы; бульоны мясные и рыбные, супы молочные с манной крупой, рисом; макаронные изделия; каши манная, рисовая; сладкие творожные сырки, сливки, солёные сыры; жиры (кулинарный, говяжий, свиной, бараний); жирная рыба; утки, гуси, жирные сорта мяса; жирные, острые блюда и соусы; свежие сладкие плоды и ягоды (абрикосы, виноград, изюм, бананы), сушеные (урюк, инжир, финики); сахар, варенье, конфеты, мороженое; мучные кондитерские изделия; виноградный и др. сладкие соки; лимонады на сахаре; мёд.

Показания: заболевание сердечно-сосудистой системы с недостаточностью кровообращения.

Общая характеристика: небольшое снижение энергоценности за счёт жиров и углеводов, ограничение хлорида натрия и веществ, возбуждающих сердечно-сосудистую и нервную системы, раздражающих печень и почки, излишне обременяющих желудочно-кишечный тракт, способствующих метеоризму.

Химический состав и энергоценность: белки -- 90 г (55--60% животные), жиры -- 70 г (25—30% растительные), углеводы – 350--400 г, килокалории 2500--2600; поваренная соль – 6--7 г, свободная жидкость -- 1,2 л.

Рекомендуемые продукты и блюда: хлеб вчерашней выпечки или слегка подсушенный, диетический бессолевой; салаты из свежих овощей, винегреты, овощная и баклажанная икра, салаты из овощей с добавлением отварного мяса, морепродуктов, отварной рыбы; супы вегетарианские с разными крупами, овощами, картофелем, фруктовые, молочные, борщи, окрошки, свекольник; овощи картофель, цветная капуста, морковь, свёкла, кабачки, тыква, томаты, салат, огурцы, зелёный горошек; каши, пудинги, отварные макаронные изделия; яйца вареные всмятку (до 1 яйца в день), паровые и запечённые омлеты, молоко, творог и блюда из него с крупами, морковью, фруктами, кисломолочные продукты (кефир, ацидофилин, простокваша), несолёное сливочное и растительное масло; нежирная рыба (судак, треска, щука, карп, сазан, навага) отварная или с последующим обжариванием, блюда из отварных морепродуктов; нежирная говядина, телятина, кролик, куры, индейка, блюда из котлетной массы или отварного мяса (куском), докторская и диетическая колбасы; пряности (укроп, петрушка, лавровый лист, ванилин, лимонная кислота, корица); мягкие спелые плоды и ягоды, кисели, компоты из свежих фруктов и сухофруктов, муссы, самбуки, желе, молочные кисели, кремы; мёд, варенье, нешоколадные конфеты; чай, чай и кофейные напитки с молоком, плодовые, ягодные и овощные соки, отвар шиповника.

Исключаемые продукты и блюда: свежий хлеб, изделия из сдобного и слоёного теста, блины, оладьи; острые, жирные и солёные закуски; копчёности; колбасные изделия; рыбные и мясные консервы; супы и соусы на рыбном, мясном бульонах и грибном отваре; солёные, маринованные и квашеные овощи; шпинат, щавель, редис, редька, чеснок, грибы; бобовые; яйца, сваренные вкрутую; солёные и жирные сыры; жиры (кулинарный, говяжий, свиной, бараний); жирная, солёная рыба; гуси, утки, жирные сорта мяса; печень, почки, мозги; горчица, перец, хрен; шоколад, пирожные, торты; кофе чёрный; газированные воды.

Лечебная диета № 11

Показания: туберкулёз лёгких, костей, лимфатических узлов, суставов при нерезком обострении или его затухании, при пониженной массе тела (истощение после инфекционных болезней, операций, травм), во всех случаях при отсутствии поражений органов пищеварения.

Общая характеристика: диета с повышенной калорийностью, увеличивающая содержание в организме животных белков, липотропных веществ, кальция, фосфора и витаминов.

Химический состав и энергоценность: белки – 110--130 г (60% животные), жиры -- 100--120 г (20--25% растительные), углеводы – 400--450 г, килокалории -- 3000--3400; поваренная соль -- 15 г, свободная жидкость -- 1,5 л.

Рекомендуемые и исключаемые продукты и блюда: используются практически любые пищевые продукты и блюда, за исключением очень жирных сортов мяса и птицы, бараньего, говяжьего и кулинарного жиров, а также тортов и пирожных с большим количеством крема.

Лечебная диета № 12

Показания: функциональные заболевания нервной системы.

В настоящее время практически не применяется.

Лечебная диета № 13

Показания: острые инфекционные заболевания.

Общая характеристика: снижение энергоценности преимущественно за счёт жиров, углеводов и в меньшей степени — белков, с повышенным содержанием витаминов и жидкостей. Предпочтительны легкопереваримые, не способствующие метеоризму и запорам продукты и блюда.

Химический состав и энергоценность: белки -- 75--80 г (60--70% животные, особенно молочные), жиры -- 60-70 г (15% растительные), углеводы – 300--350 г (30% легкоусвояемые), килокалории -- 2200--2300; поваренная соль – 8-10 г (увеличивают количество при сильном потении, обильной рвоте), свободная жидкость -- 2 л и больше.

Рекомендуемые продукты и блюда: хлеб пшеничный подсушенный; обезжиренные мясные и рыбные бульоны, супы на овощном отваре, слизистые отвары из круп; нежирные сорта мяса, птицы, рыбы; молочнокислые напитки, творог; протёртые каши из риса, манной и гречневой круп, картофель; морковь, свёкла, цветная капуста, спелые томаты; спелые мягкие фрукты и ягоды; отвар шиповника, сахар, мёд, варенье, джем, мармелад.

Исключаемые продукты и блюда: ржаной и любой свежий хлеб, сдоба; жирные бульоны, щи, борщи; жирные сорта мяса, птицы, рыбы, колбасы, копчёности, солёная рыба, консервы; цельное молоко и сливки, жирная сметана, сыры, пшено, перловая и ячневая крупы, макароны; белокочанная капуста, редис, редька, лук, чеснок, огурцы, бобовые; плоды, богатые клетчаткой; шоколад, пирожные, какао.

Лечебная диета № 14

Показания: мочекаменная болезнь со щелочной реакцией мочи с выпадением осадка фосфорно-кальциевых солей (фосфатурия).

Общая характеристика: физиологически полноценное питание с ограничением ощелачивающих и богатых кальцием продуктов.

Химический состав и энергоценность: белки -- 90 г, жиры -- 100 г, углеводы – 380--400 г, килокалории -- 2800--3000; поваренная соль – 10--12 г, свободная жидкость -- 1,5--2 л.

Рекомендуемые продукты и блюда: различные виды хлеба и мучных изделий; супы и бульоны (мясные, рыбные, крупяные); мясо и рыба; любые крупы; зелёный горошек, тыква, грибы; кислые сорта яблок и ягод; сахар, мёд, кондитерские изделия.

Исключаемые продукты и блюда: молочные, овощные и фруктовые супы; копчёности, солёная рыба; мясные и кулинарные жиры, молочные продукты; картофель, овощи и плоды, кроме названных выше; фруктовые, ягодные и овощные соки.

Лечебная диета № 15

Показания: различные заболевания, не требующие специальных лечебных диет и без нарушений состояния пищеварительной системы; переходная к обычному питанию диета в период выздоровления и после пользования лечебными диетами.

Общая характеристика: физиологически полноценное питание с исключением труднопереваримых и острых продуктов и введением витаминов в повышенных количествах.

Химический состав и энергоценность: белки – 90--95 г (55% животные), жиры 100- -105 г (30% растительные), углеводы -- 400 г, килокалории – 2800--2900; поваренная соль -- 15 г, свободная жидкость -- 1,5--2 л.

Рекомендуемые продукты и блюда: хлеб, мучные изделия; салаты из свежих овощей и плодов, солёные, квашеные, консервированные овощи, винегреты, салаты рыбные, мясные, из морепродуктов, с грибами; борщи, щи, рассольники, супы молочные, овощные и крупяные на мясном или рыбном бульоне, грибном или овощном отваре, холодные (свекольник, окрошки и др.), сладкие; картофель, овощи; крупы, макаронные изделия; бобовые; яйца сваренные и в блюдах; молоко цельное, сгущённое, сметана, сливки, творог в натуральном виде и в различных блюдах, кисломолочные продукты; масло сливочное и растительное; рыба; нежирные мясо и птица, сосиски, варёные колбасы; соусы (красные, белые, томатные, молочные, сметанные, сладкие, холодные); пряности (укроп, петрушка, лавровый лист, лимонная кислота, ванилин, корица); плоды и ягоды; компоты, кисели, муссы, желе, кремы и др. блюда; сахар, мёд, варенье, джем, повидло, конфеты, мороженое; чай, кофе, какао, фруктовые и овощные соки, отвар шиповника.

Исключаемые продукты и блюда: утки, гуси, жирные сорта мяса, тугоплавкие животные жиры, перец, горчица.

Литература

- Блакiтны скарб Беларусi. Мн., БелЭн, 2007. – 480 с.
- Данилова Н.А. Климат и отдых в нашей стране: (Европейская часть. Кавказ). – М., Мысль, 1980. – 156 с.
- Кудельский А.В. Рассказы о воде: Белорусские криницы. – Мн.: Наука и техника, 1981. – 119 с.
- Кудельский А. В., Пашкевич В. И., Ясовеев М. Г. Подземные воды Беларуси. Мн., 1998.- 260 с.
- Курорты. Энциклопедический словарь/Гл. ред. Е.И Чазов. – М.: Советская энциклопедия, 1983. – 592 с.
- Пирожник И.И. Основы географии туризма и экскурсионного обслуживания. Мн.: Университетское, 1985. – 253 с.
- Пирожник И.И. Проблемы рекреационного природопользования в Беларуси//Выбранные работы Беларускага дзяржаўнага ўніверсітэта: У 7 т. Т. 7. Біялогія. Геаграфія. - Мн.: БДУ, 2001, с. 501-525
- Потаев Г.А. Рекреационные ландшафты: охрана и формирование. Мн., 1996.
- Проектирование и создание малых ландшафтно-архитектурных форм (комплексов). – Мн., 2006. – 256 с.
- Санаторно-курортное лечение и оздоровление населения Республики Беларусь в 2007 году. - Мн., 2008
- Смолянский Б.Л., Абрамова Ж.И. Справочник по лечебному питанию для диетсестер и поваров. - Л.: Медицина, 2004. – 304 с.
- Туристские регионы Беларуси. Мн.: БелЭн, 2008. – 608 с.
- Царфис П.Г. География природных лечебных богатств СССР: (Куртологические аспекты). – М.: Мысль, 1986. – 237 с.
- Улащик В.С. Домашняя физиотерапия или как избавиться от болезней и укрепить здоровье без лекарств. – Мн.: Беларусь, 1993. – 287 с.
- Улащик В.С. Физиотерапия. – Мн., Книжный дом, 2008. – 639 с.
- Шалькевич Б.В., Хасин Л.Х. Курорты и места отдыха Белоруссии. – Мн.: Полымя, 1984. – 160 с.
- Ясовеев М.Г., Логинов В.Ф., Кашицкий Э.С., Пирожник И.И. Курорты и рекреация в Беларуси. Могилёв: Бел.-Рос. Ун-т, 2005. – 489 с.
- Зюенков М.В. Курорты и санатории Беларуси (отбор и порядок направления больных): Метод.реком.-Мн.:МГМИ, 2000.-39 с.
- Олиференко В.Т. Водотеплолечение. – М.: Медицина, 1986, 288 с.
- Справочник по физиотерапии/ В.Г.Ясногородский, Т.В.Карачевцева, Н.И.Стрелкова и др./ Под ред. В.Г.Ясногородского.-М.: Медицина, 1992.- 512 с.