



САМАЯ РАЗВЕРНУТАЯ И СОВРЕМЕННАЯ ДИЕТА СТОЛ № 5

Специальная диета, разработанная доктором М. И. Певзнером.
Считается одной из лучших для людей, страдающих
заболеваниями печени, желчевыводящих путей и желчного пузыря.

Диета Певзнера Стол № 5 обеспечивает питание с полноценной калорийностью, но с ограничением в жирах и холестеринсодержащих продуктах. Исключены жареные продукты, но присутствует много фруктов и овощей.

Показания к применению

- хронические гепатиты вне обострения;
- хронические холециститы;
- холециститы при выздоровлении;
- цирроз печени, если нет недостаточности функции;
- желчнокаменная болезнь;
- острые гепатиты и холециститы в период выздоровления.

Стол № 5 назначают, если нет выраженной патологии кишечника.

Цель диеты

Цель диеты Стол № 5 — это химическая защита печени при условиях полноценного здорового питания и нормальной функции желчевыводящей системы (щадящее питание).

Общая характеристика диеты

- Нормальное содержание белков и углеводов (с небольшим уменьшением);
- ограниченное содержание жира в меню;
- все блюда приготовлены следующими спосо-

бами: варка, запекание, изредка — тушение. Протирать при этом нужно только овощи, богатые клетчаткой. Жилистое мясо рекомендуется мелко рубить. Жарить запрещено;

- холодные блюда при диете Стол № 5 не рекомендуются;
- противопоказаны продукты с большим содержанием таких веществ, как пурины, щавелевая кислота;
- исключаются продукты, вызывающие вздутие кишечника, содержащие грубую клетчатку, богатые экстрактивными веществами, стимулирующие секрецию пищеварительных соков;
- предусмотрено умеренное ограничение соли.

Режим питания

Режим приема пищи при Столе № 5 — 4–5 раз в день приблизительно равными порциями. Натощак рекомендуется пить жидкость.

Суточный рацион (энергетическая ценность и химический состав)

- Белки — до 80 г (50% из которых животного происхождения);
- жиры — до 80–90 г (30% из которых растительного происхождения);
- углеводы — до 400 г;
- жидкость — 1,5–2 л минимум;
- общая энергетическая ценность — приблизительно 2400–2800 ккал;
- употребление соли не более 10 г.

Для поддержания работы печени, в случае если назначен Стол № 5,
рекомендуется прием гепатопротекторов.



Все о **Печени**

Диету Стол № 5 предоставил наш партнер сайт
www.vseopecheni.ru

Теперь Стол № 5 можно скачать в App Store и Google Play
Самый развернутый список продуктов всегда будет у Вас под рукой



МОЖНО	НЕЛЬЗЯ
НАПИТКИ 	Кофе. Какао. Газированные и холодные напитки. Виноградный сок. Алкогольные напитки (категорически запрещены все, включая слабоалкогольные).
СУПЫ 	Бульоны, сваренные на мясе, рыбе и грибах, а также бульоны на основе бобовых, щавеля или шпината. Окрошка в любом виде. Из круп исключаются бобовые. Перловая, ячневая, кукурузная крупы, а также пшено ограничиваются.
КАШИ / КРУПЫ 	Из круп исключаются бобовые. Перловая, ячневая, кукурузная крупы, а также пшено ограничиваются.
МАКАРОНЫ 	Жирные пасты. Макароны с запрещенными в диете ингредиентами. Паста с острым, сливочным или томатным соусом.
МЯСО / РЫБА / МОРЕПРОДУКТЫ 	Почки, печень, язык, все колбасные изделия, копченые изделия, а также мясные консервы. Ограничено употребление свиного жира, а кулинарные жиры, наряду с говяжьим и бараньим, полностью исключаются. Рыбные консервы. Солёная и копченая рыба. Жирные сорта рыбы (семга, форель, сазан, угорь, осетрина, севрюга, белуга, сом и пр.). Икра зернистая (красная, черная). Суши.
ХЛЕБ 	Все изделия из слоеного и сдобного теста. Пончики жареные. Свежий хлеб. Блины. Жаренные в масле пирожки.
КИСЛОМОЛОЧНЫЕ / МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ 	Исключаются сыры соленых сортов. Жирные молочные продукты. Сливки; молоко 6%, ряженка, жирный творог.
ОВОЩИ 	Исключаются: грибы, щавель, шпинат и ревень, редька, редис, репа, баклажаны, чеснок, лук, спаржа, перец сладкий в приготовленном виде. Лук зеленый, маринованные овощи. Салаты и травы горькие, кислые, пряные (петрушка, укроп, шпинат, цикорий, руккола, фриз и пр.) нельзя в качестве основного компонента или основного блюда.
ФРУКТЫ / ЯГОДЫ 	Практически все сырые фрукты и ягоды, включая сладкие (малина, клубника, клюква, виноград, киви, апельсины, помело, хурма).
ЯЙЦА 	Яйца вкрутую, жаренные.
ЖИРЫ 	Свиное, говяжье, баранье сало, кулинарные жиры.
ЗАКУСКИ 	Жирные закуски. Копченые продукты. Острое и жирное. Маринованный имбирь (для суши).
СОУСЫ, ПРИПРАВЫ 	Майонез. Кетчуп. Горчица. Хрен. Уксус. Аджика. Любые пряности (гвоздика, тмин, розмарин, тимьян, черный и красный перец, куркума и т.д.)
СЛАДКОЕ 	Шоколад, мороженое. Халва. Любые жирные десерты и кондитерские изделия с кремом.