

53.5.
3-27

РАЦІОНАЛЬНЕ
ХАРЧУВАННЯ

М. С. Заноздра

ЯК ХАРЧУВАТИСЯ
ПРИ ГІПЕРТОНІЧНІЙ
ХВОРОБІ

ВИДАВНИЦТВО «ЗДОРОВ'Я»

М. С. ЗАНОЗДРА

Як харчуватися
при
гіпертонічній
хворобі

*Друге перероблене
і доповнене видання*

«Здоров'я», Київ — 1974

У брошури з позицій останніх наукових даних висвітлюються питання організації дієтичного харчування хворих залежно від стадії захворювання. Наведено орієнтовне меню на тиждень та меню-розділки для рекомендованих страв.

Брошюра розрахована на широкі кола читачів.

© ВИДАВНИЦТВО «ЗДОРОВ'Я», 1970.

© ВИДАВНИЦТВО «ЗДОРОВ'Я», 1974.

Заноздра
Николай Степанович
КАК ПИТАТЬСЯ
ПРИ ГИПЕРТОНИЧЕСКОЙ
БОЛЕЗНИ
*Второе переработанное
и дополненное издание*
(На украинском языке)

Науковий редактор
Мігунова Д. К.
Редактори видавництва
Легостаєва О. В., Гатченко С. О.
Оформлення художника
Грідковця В. Й.
Художній редактор
Сердюкова Н. А.
Технічний редактор
Камінська В. М.
Коректор
Бояр Т. А.

БФ 13587. Замовл. № 639. Здано до набору 22/X 1973 р. Підписано до друку 9/IV 1974 р. Формат 70×90^{1/32}. Тираж 30 000. Обл.-видавн. арк. 0,98. Фіз. друк. арк. 0,75. Умовн. друк. арк. 0,88. Папір друк. № 3. Ціна 4 коп.

Видавництво «Здоров'я», м. Київ, вул. Кірова, 7.

Білоцерківська книжкова фабрика республіканського виробничого об'єднання «Поліграфкнига» Державного комітету Ради Міністрів УРСР у справах видавництв, поліграфії та книжкової торгівлі, вул. К. Маркса, 4.

Лікувальне харчування при гіпертонічній хворобі організовують з урахуванням особливостей її розвитку, клінічних ознак і перебігу. Правильно побудоване харчування сприяє лише діє на функцію нервових центрів, які регулюють артеріальний тиск, судинний тонус і обмін речовин. При додержанні хворими дієти їжа, що потрапляє до шлунково-кишкового тракту, не перевантажує його, в ньому не утворюється надмірної кількості газів (метеоризм). Вибираючи лікувальне харчування при гіпертонічній хворобі, необхідно зважити на те, що у цих хворих нерідко збільшується кількість холестерину в крові (гіперхолестеринемія) і розвивається атеросклеротичний процес. Раціон харчування має бути динамічним, тобто змінним, побудованим з урахуванням появи нових чи зникнення старих клінічних ознак. Крім того, тривале перебування хворого на одній і тій самій дієті, особливо якщо воно дуже обмежене щодо кількості й якості продуктів, може негативно вплинути на нервову систему і діяльність серця й судин. Дієту необхідно вибирати, враховуючи смаки і звички хворого, якщо, звичайно, це не погіршує перебігу хвороби.

Однак є загальні рекомендації щодо харчування хворих на гіпертонічну хворобу, виконання яких беззастережне. В першу чергу

треба враховувати вплив їжі на стан нервової системи і перебіг атеросклерозу. В раціоні зменшують кількість кухонної солі й води. У лікарнях і клініках хворим на гіпертонічну хворобу призначають лікувальну дієту № 10 з обмеженням кухонної солі до 5 г на день (для здорової людини норма вживання кухонної солі становить 12—15 г на добу), рідини — до 1—1,2 л, в тому числі компотів, чаю і перших страв.

У деяких випадках їжу для таких хворих готують зовсім без кухонної солі, а 5 г її видають для підсолення готової страви, відповідно до смаку. Чому ж при гіпертонічній хворобі обмежують вживання кухонної солі і рідини?

Обмежування кількості солі поліпшує регуляцію кров'яного тиску. Кухонна сіль містить іони натрію, які, накопичуючись в тканинах і в судинному руслі, зумовлюють затримку рідини в організмі (порушення водно-сольового обміну) і більш виражене скорочення і навіть спазм артеріол — найдрібніших, не рахуючи капілярів, судин людського тіла. Іони натрію збільшують виділення альдостерону і посилюють судинозвужувальну дію двох інших гормонів надниркових залоз — адреналіну і норадреналіну. З другого боку, альдостерон, крім підвищення артеріального тиску, затримує рідину в організмі, що може спричинитися до утворення прихованіх або виражених набряків. Якщо ці зміни, що виникають внаслідок вживання кухонної солі, для хворих з початковою стадією захворювання не бажані, то для хворих з другою і особливо третьою стадією вони шкідливі.

У США вчені провели спеціальні спостереження на великій кількості людей, причому було виділено групи осіб, які вживали мало солі, і тих, що вживали надмір її. Виявилося, що серед осіб, у звичку яких ввійшло вживання кухонної солі шонад міру, багато хворих на стенокардію, інфаркт міокарда і гіпертонічну хворобу.

У Закарпатській області лікар І. М. Фатула оглянув багато жителів з метою виявлення артеріальної гіпертонії. Обстеження показало, що в селі, розташованому в горах, хворих на стійку артеріальну гіпертонію значно більше, ніж у селах, що розкинулись нижче. Пояснювалось це «дивне» явище природними умовами: у першому селі питна вода містила в собі кухонної солі в декілька разів більше.

Внаслідок користування такою водою захворювання на гіпертонічну хворобу, яка проходила важко, часом з різноманітними ускладненнями, стало майже масовим.

З метою запобігання таким прикрем випадкам у село було проведено водопровід з прісною водою.

Численні експерименти на тваринах також підтвердили, що надмірне введення в організм кухонної солі стимулює виникнення гіпертонічної хвороби.

Кількість і калорійність їжі для хворих на гіпертонічну хворобу повинні бути обмежені, насамперед при надмірній вазі і склонності до повноти. У таких випадках рекомендують їсти невеликими порціями і не припускати переїдання.

М. Певзнер також радить періодично, не частіше одного разу на 10 днів, провадити роз-

вантажувальні дні (1,5—2 кг яблук, кефір з сиром, відварене м'ясо з червоним буряком, див. додаток).

Раціон харчування хворих на гіпертонічну хворобу повинен включати переважно молочно-рослинну їжу з вітамінами і мінеральними солями природного походження (лімон, смородина, журавлина, капуста, настій шипшини та ін.).

Достатня кількість білків (м'ясні, рибні продукти, сир, яйця, молоко) у харчовому раціоні хворих поліпшує функціональний стан центральної нервової системи, що добре впливає на кров'яний тиск. Більшість дослідників вважають, що корисними при цій хворобі є нежирні сорти м'яса (яловичина, курятини, кролятина), але вживати їх, так само як і рибу, треба відвареними, щоб запобігти дії екстрактивних речовин, які наявні у відварах і збуджують нервову систему, утруднюють роботу нирок та спричиняють печію.

Хворі на гіпертонічну хворобу повинні одержувати збільшену кількість вітамінів С, В₁, рибофлавіну, нікотинової кислоти (фрукти, овочі, молоко, яйця) і речовин, які мають ліпотропну дію (сир, вівсяна крупа).

В дієті треба обмежувати харчові речовини, які мають коагулюючі властивості (вершки, вершкове масло, жири) та негативно впливають на нервову систему і підвищують кров'яний тиск.

На будь-якому етапі розвитку гіпертонічної хвороби слід утримуватися від алкогольних напоїв і кави, що шкідливо впливають на центральну нервову систему, серце і судини. Крім того, у каві багато пуринових

основ, кінцевим продуктом яких в організмі є сечова кислота, котра призводить до утворення піску і каменів у ниркових мисках і сечно-відвідних шляхах. Краще вживати чай, що містить вітаміни С і Р.

Хворим з першою стадією гіпертонічної хвороби рекомендують дієту № 5 з невеликим обмеженням кухонної солі (8—10 г) і жирів (70 г), але з достатнім вмістом білків (100 г) і вуглеводів (450 г); їсти 5 разів на день (переважно відварені продукти).

Дієта № 10, за М. Певзнером, також прийнятна для хворих у початковому періоді розвитку гіпертонічної хвороби (перша й особливо друга стадії захворювання).

Дозволяються продукти, що не зумовлюють утворення газів у кишечнику: без грубої рослинної клітковини, добре подрібнені й розварені — чай, чай з молоком, хліб білий чи сірий (пшеничний), вершкове масло, сир, трохи сметани або вершків, збиране або не-збиране молоко, овочеві супи, фруктові або молочні, пісний борщ, м'ясо і риба (нежирні, відварені), гречана і вівсяна каші (якщо немає зайвої ваги), нездобні вироби з тіста, варені овочі, зелень, сирі або печені ягоди і фрукти, компоти, киселі, білий соус (підлива).

Хворий одержує на добу 70—80 г білків, 60—80 г жирів, 400—500 г вуглеводів загальною калорійністю 2000—3000 кал. Хворий на гіпертонічну хворобу повинен стежити за своєю вагою; нормальною вагою тіла орієнтовно вважають таку, що дорівнює двом останнім цифрам зросту людини, вираженим у кілограмах. Наприклад, людина, у якої зріст 175 см, повинна мати вагу 75 кг.

На пізніших етапах перебігу гіпертонічної хвороби (третя стадія захворювання) з досить вираженими органічними (атеросклероз) змінами і стійким артеріальним тиском, коли нерідко приєднуються недостатність серцевого м'яза, функції нирок, порушення мозкового кровообігу, хворому необхідно дотримуватися суворої дієти з великим обмеженням кухонної солі і води. Такий захід пояснюється величими труднощами дозування водного режиму хворих у третій стадії хвороби, особливо тоді, коли змінена функція нирок. Внаслідок зниження концентраційної функції нирок для виділення жінцевих продуктів обміну речовин організм потребує великої кількості рідини. Задоволення цієї потреби організму можливе в тому випадку, коли серце працює відносно добре; якщо з'являються ознаки серцевої недостатності, то додаткове введення рідини може посилити недостатність кровообігу. Тому хворим потрібно суворо дотримувати дієти з малою кількістю кухонної солі і екстрактивних речовин.

Таким вимогам відповідає лікувальна дієта № 10а (за М. Певзнером).

Застосування цієї дієти передбачає значне щадіння серцево-судинної системи, посилення видільної функції нирок і звільнення організму від азотних шлаків. Кухонна сіль вилучається зовсім з раціону або хворому видається 1—2 г її для підсолення страви, яка готується без солі. Вміст рідини обмежується до 800 мл на день (в тому числі чай і перші страви). У цю дієту включають такі ж продукти, як у дієту № 10, але м'яса і риби — значно менше (до 50 г на день); овочі реко-

мендуються тільки протертими, вивареними, фрукти — сирими (соки), протертими і вареними, страви із борошна вилучаються. Загальна калорійність — 2000 кал (білків — 50 г, жирів — 60 г, вуглеводів — 300 г). Крім дієти № 10 а, таким хворим корисно призначати калієву дієту. Солі калію сприятливо впливають на тонус судин, видільну функцію нирок, поліпшують скорочення серцевого м'яза. Дієту з більшим вмістом калійних солей потрібно складати так, щоб кількість солей калію, хоча б удвічі, переважала над кількістю солей натрію. Потрібно враховувати, що солі калію входять до складу картоплі (особливо печеної), курячого і кролячого м'яса, молочних продуктів, крупів, овочів, фруктів і ягід (яблука, груші, кавуни, дині, вишні, черешні, сливи, виноград, ізюм, інжир тощо). Фізіологічна потреба організму в солях калію для дорослої людини — близько 2—3 г на добу.

Поряд із запровадженням таких дієт можна з успіхом застосовувати розвантажувальні дні, використовуючи сиру рослинну їжу (яблука, кавуни, свіжі огірки, сирі овочі, фрукти, ягоди). Повторні розвантажувальні яблучні дні (на два-три дні) дають добрий ефект при гіпертонічних кризах.

При появі у хворих ознак алергічного діатезу (стійка мігрень, кропив'янка, хронічна екзема, свербіж) бажано зменшити в раціоні кількість вуглеводів до 120—150 г на день і знизити загальну калорійність до 2000 кал. При різко виражених реактивності і дражливості хворих, нахилі до запорів і частих спазмах судин рекомендують магнієву дієту, що складається з продуктів, які містять більшу

кількість солей магнію (куряче м'ясо, риба, крупи, вівсянка, мигдаль, квасоля, горох, картопля, капуста, лимони, мандарини, апельсини, ізюм, ягоди шипшини тощо). Магнієві солі діють антиспазматично і судинорозширювально. Добова потреба людини у магнію — від 0,15 г до 0,5 г. Призначаючи магніеву дієту, необхідно обмежити вживання солей кальцію (молоко), що уповільнюють процес всмоктування магнію в кишечнику, а також жирів, які зв'язують жовчні кислоти, що виділяються з жовчю в кишечник і сприяють всмоктуванню магнію. Хворим з другою й особливо третьою стадіями гіпертонічної хвороби без ознак недостатності кровообігу і з задовільною функцією нирок, але з переважанням атеросклеротичного процесу чи підвищеним вмістом холестерину в крові в дієту корисно включати продукти, що містять так звані ліпотропні речовини (метіонін, холін), які запобігають відкладанню холестерину в судинній стінці. Експериментально доведено корисність для організму ліпотропних препаратів. Декільком кроликам давали їжу, багату на холестерин і холін: в них атеросклероз розвивався повільно і не в такій важкій формі, як у кроликів, яких годували їжею, на січеною тільки холестерином і бідною на холін.

У трісці, оселедцях (їх необхідно добре вимочувати у воді чи молоці), сирі, кислому молоці, кефірі (бажано знежиреному), пивних дріжджах велика кількість ліпотропних речовин, і їх треба включати в дієту.

При цьому слід пам'ятати, що рівень холестерину крові може залежати від характеру їжі, яку вживає людина.

У рослинній їжі, соняшниковій, кукурудзяній, прованській оліях майже немає холестерину, а в овочах, фруктах, ягодах, горіхах, лимонах, смородині багато клітковини і вітаміну С, які поліпшують функцію кишечника і жиро-ліпоїдний обмін. Зважаючи на це, згадані продукти можна рекомендувати для лікувального харчування хворих на гіпертонічну хворобу й атеросклероз.

Хворим необхідно вживати якомога менше їжі, багатої на холестерин (вершкове масло, жирні сорти м'яса, печінка, мозок, легені, ікра риби і т. п.). Із добового раціону жирів тільки 20 г становить вершкове масло, а 40 г — олія. Нещодавно хворим на атеросклероз заборонялося вживати яйця через те, що нібито жовтки містять значну кількість холестерину. Зараз це положення переглянуто: дослідники довели, що в яєчних жовтках лецитину майже стільки, скільки й холестерину.

Лецитин має досить виражені ліпотропні властивості. Це не означає, звичайно, що хворим на гіпертонічну хворобу та атеросклероз слід щодня їсти яйця. Достатньо вживати їх два рази на тиждень.

У багатьох санаторіях для хворих на гіпертонічну хворобу і атеросклероз лікарі практикують застосування безм'ясніх днів з використанням вінегретів, олій, молочних продуктів, пісної риби. Такі дні серед тижня (наприклад, в середу) можна запроваджувати з неменшим ефектом у себе вдома. Таким чином нирки — цей важливий орган нашого організму — дістають перепочинок.

У Київському науково-дослідному інституті клінічної медицини ім. акад. М. Д. Стра-

жеска протягом декількох років для хворих на атеросклероз застосувалась ахолестеринова дієта або з мінімальним вмістом холестерину (склад дієти наводиться в кінці брошури). Спостереження показали, що ахолестеринова дієта сприяє нормалізації жиро-ліпоїдного обміну і поліпшує перебіг атеросклерозу. Однак смакові якості їжі, що входить до цієї дієти, низькі, тому деякі хворі довгий час не можуть звикнути до неї.

Хворі на гіпертонічну хворобу і атеросклероз повинні уважно стежити за тим, щоб своєчасно відбувалось випорожнення кишечника. При щоденному випорожненні хворий краще себе почуває, в нього немає головного болю, задишкі, неприємних відчуттів у ділянці серця.

Тому рекомендують на ніч вживати продукти, які поліпшують функцію кишечника: чорнослив, одноденний кефір, чайну ложечку меду на півсклянки сирої води тощо (або легкі проносні засоби: крушина, корінь ревеню, олександрійський лист, пурген). Добова потреба в цукрі для хворого на гіпертонічну хворобу, ускладнену атеросклерозом, не повинна перевищувати 30 г.

Хворі з другою і третьою стадіями гіпертонічної хвороби змушені нерідко приймати медикаменти, що понижують артеріальний тиск. Особливо часто доводиться звертатись до депресину, в складі якого є резерпін і гіпотіазид. Тривале приймання депресину краще поєднувати із застосуванням калієвої дієти, бо цей препарат призводить до втрати калію організмом. Ісмелін і резерпін навіть в середніх дозах можуть затримувати воду у ткани-

нах, тому при їх призначенні обмежується вживання рідини і кухонної солі.

Хворим на гіпертонічну хворобу і атеросклероз не слід вживати алкогольних напоїв (за винятком натурального вина чи пива у невеликій кількості — 100—200 г і нечасто). Алкоголь для них небезпечний — збуджуються судинорухові центри, частішає серцебиття, підвищується артеріальний тиск. Крім того, внаслідок вживання алкогольних напоїв виділяється велика кількість шлункового соку, що посилює апетит, хворий починає багато їсти, а це призводить до перевантаження шлунково-кишкового тракту і погіршення функцій печінки.

Таким чином, лікувальне харчування хворих на гіпертонічну хворобу має свої особливості. Воно може бути організоване не тільки в клініці, але й у домашніх умовах і, безумовно, сприяє поліпшенню перебігу захворювання, навіть запобігає різноманітним ускладненням.

Останнім часом у Київському інституті клінічної медицини ім. акад. М. Д. Стражеска та в Івано-Франківському медичному інституті розроблено спосіб боротьби з ожирінням хворих на гіпертонічну хворобу й атеросклероз за допомогою кисневого коктейлю.

Спінена киснем суміш з білком курячого яйця і фруктовим сиропом на основі водних розчинів різних, у тому числі жовчогінних, лікарських трав, вживається хворими кілька разів на день (вранці, вдень і ввечері), що забезпечує відчуття ситості, таке необхідне при проведенні так званих «розвантажувальних днів». Кількість вживань кисневого коктейлю може

бути збільшена відповідно до самопочуття хворого. (Докладну методику застосування кисневої суміші наведено в журналі «Врачебное дело» № 8 за 1965 р.).

Такі «кисневі дні» можна проводити один і навіть два рази на тиждень у стаціонарі і один раз на 7—10 днів в амбулаторних умовах. Самопочуття хворих при цьому зберігається цілком задовільне, протягом 4—6 тижнів вони втрачають 3—5 кг ваги. Навіть без застосування медикаментів для пониження артеріального тиску або при незначному їх дозуванні цей показник знижувався, збільшувалось виділення рідини з організму, зменшувались чи зовсім зникали головні болі і неприємні відчуття в ділянці серця. У хворих на атеросклероз лікування кисневим коктейлем і проведення «розвантажувальних днів» приводить до нормалізації чи поліпшення жиро-ліпоїдного обміну значно пізніше (через 4—6 міс.).

В. С. Данилишина (Івано-Франківський медінститут) широко використовувала кисневий коктейль при лікуванні ожиріння із зменшенням загальної калорійності до 1750—1800 кал (100—130 г білка, 80—90 г жиру і 100—120 г вуглеводів). Іжу призначали малими порціями 5 разів на день, кисневий коктейль — 2—5 разів залежно від втрати ваги і самопочуття хворого.

Така малокалорійна дієта доповнювалась кілька разів на тиждень сиром, відварним не-жирним м'яском, фруктами й овочами. Хворі на ожиріння при використанні кисневого коктейлю втрачали у вазі поступово і надовго, переносили це значно краще, ніж ті, в яких кисневе лікування не застосовувалось. При цьому

у хворих що, одержували кисень, спостерігались поліпшення вуглеводного, жиро-ліпідного обміну і відновних процесів у тканинах, а також позитивні зрушенні в діяльності шлунково-кишкового тракту й печінки.

Таким чином, використання кисневого коктейлю при розвантажувальній дієті у хворих на гіпертонічну хворобу й атеросклероз в поєднанні з ожирінням цілком можна рекомендувати не тільки при стаціонарному лікуванні, але й у поліклініці і навіть у домашніх умовах. Ефективність цього методу безсумнівна.

Наведемо декілька орієнтовних дієт, які застосовуються при захворюванні на гіпертонічну хворобу.

Додаток

Орієнтовне меню діети № 10

На руки видається: хліба — 300 г, вершкового масла — 50 г, цукру — 50 г, кухонної солі — 5 г.

Перший сніданок

Овочевий салат, гречана каша

Продукти для приготування: картопля — 200 г; буряк — 100 г; олія — 20 г; капуста — 100 г; сік томатний — 20 г; гречана крупа — 60 г; вершкове масло — 10 г.

Другий сніданок

Какао з булкою і вершковим маслом

Продукти для приготування: какао — 5 г; цукор — 15 г; молоко — 200 г; вершкове масло — 10 г; булка — 1 шт.

Обід

1. Суп з вермішеллю

Продукти для приготування: картопля — 200 г; вермішель — 300 г; морква — 20 г; вершкове масло — 10 г

2. Курка під білим соусом з рисом

Продукти для приготування: кури — 200 г; вершкове масло — 10 г; сметана — 10 г; цибуля — 5 г; рис — 60 г

3. Компот

Продукти для приготування: сухофрукти — 25 г; цукор — 15 г.

Вечеря

Молоко, ватрушка з сиром чи повидлом

Продукти для приготування: молоко — 200 г; цукор — 20 г; вершкове масло — 10 г; сир — 50 г; яйця — 1 шт.; дріжджі — 5 г; повидло — 40 г.

Орієнтовне меню дієти № 10а

На руки видається хліба 180 г (без кухонної солі).

Перший сніданок

Гречана каша з вершковим маслом і цибулею, склянка чаю з лимоном чи молоком.

Другий сніданок

Відвар смородини, булка.

Обід

1. Борщ на овочевому бульйоні
2. Плов з рису
3. Морквяний чи абрикосовий сік.

Вечеря

Котлети морквяні з яблуками

Чай

Гаряче молоко (на ніч).

Типове меню ахолестеринової дієти (Розроблено в Київському науково-дослідному інституті клінічної медицини імені академіка М. Д. Стражеска)

Понеділок

Хворому на руки видається: хліба — 300 г, цукру — 30 г, яблук — 200 г, горіхів — 75 г.

Перший сніданок

Вареники

Продукти для приготування: сир — 100 г; борошно — 20 г; білок яйця — один; вершкове масло — 5 г.

Другий сніданок

Салат з овочів із булочкою

Продукти для приготування: буряк — 50 г; картопля — 200 г; капуста — 100 г; огірки — 50 г; цибуля — 10 г; олія — 25 г; кухонна сіль — 5 г; кисле молоко — 200 г.

О бід

1. Суп рисовий

Продукти для приготування: картопля — 100 г; рис — 25 г; вершкове масло — 5 г

2. М'ясо відварене з буряком

Продукти для приготування: м'ясо — 100 г; буряк — 150 г; масло вершкове — 5 г

3. Кисіль фруктовий

Продукти для приготування: фрукти й ягоди — 100 г; крохмаль — 5 г; цукор — 20 г.

Вечеря

Гречана каша і пюре з чорносливу

Продукти для приготування: крупа гречана — 40 г; вершкове масло — 5 г; чорнослив — 30 г; цукор — 10 г.

Вівторок

Хворому на руки видається: хліба — 300 г, цукру — 30 г, яблук — 200 г, горіхів — 50 г.

Перший сніданок

Салат з овочів

Продукти для приготування: буряк — 50 г; картопля — 200 г; капуста — 100 г; огірки — 50 г; цибуля — 10 г; соняшникова олія — 25 г; солі — 5 г.

Другий сніданок

Сир домашній з варенням (200 г)

Кисле молоко збиране з булочкою (100 г)

Продукти для приготування: сир — 200 г; варення — 20 г.

О бід

1. Суп овочевий

Продукти для приготування: картопля — 100 г; капуста — 100 г; морква — 50 г; цибуля — 5 г; вершкове масло — 5 г

2. Пюре з м'яса з овочевим гарніром

Продукти для приготування: м'ясо — 100 г; картопля — 100 г; буряк — 100 г; огірки — 50 г; кріп — 5 г; цибуля — 10 г; соняшникова олія — 25 г

3. Кисіль з журавлини чи сухих фруктів

Продукти для приготування: журавлина чи сухофрукти — 30 г; крохмаль — 5 г; цукор — 20 г.

Вечеря

Пиріг з варенням

Продукти для приготування: борошно — 40 г; варення — 50 г; соняшникова олія — 10 г; цукор — 10 г.

Середа

Хворому видається на руки: хліба — 300 г, цукру — 30 г, яблук — 200 г, горіхів — 75 г.

Перший сніданок

Картопляне пюре

Продукти для приготування: картопля — 200 г; зелена цибуля — 10 г; соняшникова олія — 5 г.

Другий сніданок

Відварена капуста (200 г) з вершковим маслом (5 г)
і булочкою (100 г)

Кисле молоко збиране.

Обід

1. Борщ вегетаріанський

Продукти для приготування: картопля — 200 г; капуста — 100 г; буряк — 50 г; морква — 30 г; цибуля — 5 г; томатний сік — 100 г; кухонна сіль — 5 г

2. Шарлотка з яблуками

Продукти для приготування: булка — 200 г; молоко — 100 г; вершкове масло — 5 г; цукор — 20 г; манна крупа — 5 г; яблука — 200 г; білок яйця — один

3. Компот із свіжих чи сухих фруктів

Продукти для приготування: свіжі чи сухі фрукти — 30 г; цукру — 10 г.

Вечеря

Каша гречана

Продукти для приготування: гречана крупа — 50 г; вершкове масло — 5 г.

Четвер

Хворому видається на руки: хліба — 300 г, цукру — 30 г, яблук — 200 г, горіхів — 75 г.

Перший сніданок

Вареники

Продукти для приготування: сир — 100 г; борошно — 20 г; білок яйця — один; вершкове масло — 5 г.

Другий сніданок

Котлети з моркви з булочкою (100 г)

Кисле молоко збиране (200 г)

Продукти для приготування: морква — 200 г; білок яйця — один; вершкове масло — 5 г.

О б і д

1. Суп перловий

Продукти для приготування: крупа перлова — 25 г; картопля — 100 г; морква — 30 г; томатний сік — 100 г; вершкове масло — 5 г

2. Відварне м'ясо з картоплею і капустою

Продукти для приготування: м'ясо — 150 г; картопля — 200 г; капуста — 100 г; кріп — 5 г; цибуля — 10 г; соняшникова олія — 25 г

3. Компот із сухофруктів

Продукти для приготування: сухі фрукти — 30 г; цукор — 10 г.

Вечеря

Пиріг чи котлети з моркви

Кисель фруктовий

Продукти для приготування: фрукти — 100 г; крохмаль — 20 г; цукор — 20 г; борошно — 40 г; соняшникова олія — 10 г; варення — 50 г.

П'ятниця

Хворому на руки видається: хліба — 300 г, цукру — 30 г, яблук — 200 г, горіхів — 75 г.

Перший сніданок

Салат з овочів

Продукти для приготування: буряк — 50 г; картопля — 200 г; капуста — 100 г; огірки — 50 г; цибуля — 10 г; соняшникова олія — 25 г; кухонна сіль — 5 г.

Другий сніданок

Каша манна з медом і булочкою (100 г)

Кисле молоко збиране (200 г)

Продукти для приготування: крупа манна — 40 г; вершкове масло — 5 г; мед — 25 г.

О б і д

1. Суп овочевий

Продукти для приготування: картопля — 200 г; капуста — 100 г; морква — 30 г; кріп — 5 г; цибуля — 10 г; кухонна сіль — 5 г; вершкове масло — 5 г

2. Відварне м'ясо з картопляним пюре

Продукти для приготування: м'ясо — 150 г; картопля — 200 г; вершкове масло — 5 г; кріп — 5 г

3. Компот

Продукти для приготування: сухі фрукти — 30 г; цукор — 10 г.

Вечеря

Сир «Голландський» чи «Російський» — 200 г

Чай з лимоном — 200 г і цукром — 20 г.

Субота

Хворому на руки видається: хліба — 300 г, цукру — 30 г, яблук — 200 г, горіхів — 75 г.

Перший сніданок

Салат з овочів

Продукти для приготування: картопля — 200 г; капуста — 100 г; квасоля — 25 г; огірки — 50 г; буряк — 50 г; томатний сік — 100 г; соняшникова олія — 25 г; морква — 30 г.

Другий сніданок

Каша рисова з варенням чи чорносливом з булкою (100 г)

Кисле молоко збиране (200 г)

Продукти для приготування: рис — 70 г; вершкове масло — 5 г; цукор — 20 г; варення чи чорнослив — 50 г.

Обід

1. Вегетаріанський борщ

Продукти для приготування: картопля — 200 г; капуста — 100 г; буряк — 50 г; морква — 30 г; цибуля — 5 г; томатний сік — 100 г; соняшникова олія — 20 г; кухонна сіль — 5 г.

2. Котлети з м'яса (парові) з відвареною капустою

Продукти для приготування: м'ясо — 200 г; білок яйця — один; булка — 30 г; сухари — 10 г; капуста — 200 г; вершкове масло — 5 г

3. Компот із сухих фруктів

Продукти для приготування: фрукти — 30 г; цукор — 10 г.

Вечеря

Шарлотка з яблуками

Продукти для приготування: булка — 200 г; молоко — 75 г; манна крупа — 5 г; яблука — 200 г; вершкове масло — 5 г.

Неділя

Хворому на руки видається: хліба — 300 г, цукру — 20 г, яблук — 200 г, горіхів — 80 г.

Перший сніданок

Салат з овочів

Продукти для приготування: морква — 50 г; картопля — 200 г; капуста — 100 г; квасоля — 20 г; огірки — 50 г; буряк — 50 г; томатний сік — 100 г; соняшникова олія — 25 г.

Другий сніданок

Каша гречана з булочкою (100 г)

Кисле молоко (200 г)

Продукти для приготування: крупа гречана — 50 г; вершкове масло — 5 г.

Обід

1. Суп з манною крупою

Продукти для приготування: крупа манна — 30 г; картопля — 100 г; морква — 30 г; кріп — 5 г; вершкове масло — 5 г; кухонна сіль — 5 г

2. Налисники з сиром і варенням

Продукти для приготування: борошно — 40 г; білок яйця — один; сир — 100 г; молоко — 100 г; вершкове масло — 5 г; варення — 50 г

3. Компот

Продукти для приготування: сухі фрукти — 30 г; цукор — 20 г.

Вечеря

Смажена картопля

Продукти для приготування: картопля — 250 г; соняшникова олія — 15 г; томатний сік — 200 г.

Ахолестеринової діети слід дотримувати протягом 3—4 тижнів, особливо в період загострення гіпертонічної хвороби і атеросклерозу. Корисно чергувати цю дієту з дієтою № 10а.

Орієнтовне меню діети для хворих на гіпертонічну хворобу з ураженням нирок атеросклерозом і порушенням їх функцій

Хворому на руки щодня видається: хліба — 400 г, вершкового масла — 40 г, цукру — 60 г, чаю — 1 г, яблук — 200 г.

Понеділок

Перший сніданок
Салат з овочів зі сметаною.
Другий сніданок
Молоко з булочкою.

Обід

1. Суп перловий
2. Налисники з сиром (50 г) і сметаною
3. Кисіль.

Вечеря

Оладки з манної крупи із варенням.

Вівторок

Перший сніданок
Гречана каша з сметаною.

Другий сніданок
Молоко з булочкою.-

Обід

1. Рисовий суп
2. Оладки з борошна із сметаною
3. Мус фруктовий.

Вечеря

Чай з сиром.

Середа

Перший сніданок
Смажена картопля.

Другий сніданок
Молоко з булочкою.

Обід

1. Суп з вермішеллю без м'яса
2. Голубці із сиром чи рисовий пудинг з варенням
3. Печені яблука.

Вечеря

Каша манна з варенням.

Четвер

Перший сніданок
Гречана каша (розсипчаста) зі сметаною.

Другий сніданок
Молоко з булочкою.

Обід

1. Овочевий суп
2. Вареники з м'ясом (70 г)
3. Кисіль.

Вечеря

Котлети з капусти чи вермішельна бабка з варенням.

П'ятниця

Перший сніданок
Картопля з сметаною.

Другий сніданок
Молоко з булочкою.

Обід

1. Вегетаріанський борщ
2. Вареники (сир — 150 г)
3. Кисіль фруктовий.

Вечеря

Кулеб'яка з рисом.

Субота

Перший сніданок
Вінегрет
Сметана.

Другий сніданок
Молоко з булочкою.

Обід

1. Суп овочевий
2. Вареники (сир — 80 г)
3. Кисіль фруктовий.

Вечеря

Каша рисова

Неділя

Перший сніданок
Картопляне пюре
Сметана

Другий сніданок

Молоко з булочкою.

Обід

1. Суп овочевий
2. Відварена курка з рисом (курки — 200 г) чи сирники із сметаною (сиру — 150 г)
3. Компот.

Вечеря

Струдель з варенням.

Дієта містить обмежену кількість рідини, білка і кухонної солі. При поліпшенні стану хворого можна застосовувати ахолестеринову дієту чи дієту № 10а.

Приклади розвантажувальних днів

1. Яблучний день: 2 кг яблук (краще сорту «Антонівка») по 400 г п'ять разів на день.
2. Кефірно-сирний день: 200 г кефіру і 50 г сиру — вживати кожні 3 години.
3. М'ясно-буряковий день: 100 г відварного м'яса (яловичина), 200—300 г буряка три рази на день.

4 коп.