

Пожалуйста соблюдайте правила приема:

- 1) Не принимать спиртные напитки за две недели до и после курса лечения.
- 2) Не курить во время курса.
- 3) Соблюдать диету стол №5 которая описана ниже.
- 4) Принимать препараты стоит только в определенное время, с равными промежутками времени. Либо это будет утром либо в обед или вечером.
- 5) Пожалуйста не нарушайте правила приёма, так как это даёт больше гарантии что вы получите положительный результат.
- 6) В противном случае, вирус может мутировать и выработать иммунитет на лекарство.

Внимание только врач может назначит схему лечения и контролировать весь процесс лечения !!!

Стол № 5 — специальная номерная диета, разработанная доктором М.И. Певзнером. Считается одной из лучших для людей, страдающих от заболевания печени, желчевыводящих путей и желчного пузыря.

Диета Певзнера Стол №5 обеспечивает питание с полноценной калорийностью, но с ограничением в жирах и в холестеринсодержащих продуктах. Также 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;
- кроме того, диету 5 назначают, если нет выраженной патологии кишечника.

Цель диеты

Цель пятой диеты – это химическое щажение печени при условиях полноценного здорового питания и нормальной функций желчевыводящей системы организма (щадящее питание).

Общая характеристика диеты



- нормальное содержание белка и углеводов (с небольшим уменьшением);
- ограниченное содержание жира в меню;
- все блюда могут быть приготовлены следующими способами – варка, запекание, изредка – тушение. Протирать при этом нужно только овощи, которые богаты

клетчаткой. Жилистое мясо рекомендуется мелко рубить. Жарить овощи и муку нельзя;

- холодные блюда при диете 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

Итак, режим питания стол номер 5: 4-5 раз в день приблизительно равными порциями.

Натощак рекомендуется пить жидкость.

Суточный рацион (энергетическая ценность и химический состав):

- белки – до 80 гр. (50% из которых животного происхождения);
- жиры – до 80-90 гр. (30% из которых растительного происхождения);
- углеводы – до 400 гр.;
- жидкость 1,5 - 2 литров минимум;
- общая энергетическая ценность – приблизительно 2400 - 2800 ккал (рассчитать блюдо на [калькуляторе калорий](#));
- Употребление соли не более 10 г.

Для поддержания работы печени в случае, если назначен стол №5 рекомендуется прием гепатопротекторов (напр. [Урсосан](#)).

Наименование	Продукты питания, которые МОЖНО употреблять при диете	Продукты питания, которые НЕЛЬЗЯ употреблять при диете
Напитки	<ul style="list-style-type: none"> • Слабый чёрный чай с лимоном, полусладкий или с заменителем сахара (ксилитом), молоком; • Отвар шиповника; • Соки разбавленные водой (при переносимости); • Протертые компоты из свежих и сухих фруктов; • Желе; • Муссы на заменителе сахара (ксилите) или полусладкие на сахаре; • Морс и кисель (не кислые); • Заваренная ромашка. 	<ul style="list-style-type: none"> • Кофе; • Какао; • Газированные и холодные напитки; • Алкогольные напитки (категорически запрещены все, включая слабоалкогольные); • Шоколад и кофе; • Зеленый чай, листья стевии, трава спорыш, экстракт стевии; • Молочная сыворотка; • Цикорий; • Каркаде; • Свежевыжатые и магазинные соки;

		<ul style="list-style-type: none"> • Кэроб.
Супы	<ul style="list-style-type: none"> • Суп – это главное блюдо в рационе (не на бульоне)!; • Супы вегетарианские - протертые с картофелем, кабачками, тыквой, морковью, манной, овсяной или гречневой крупой, рисом, вермишелью. Разрешается добавить 5 г сливочного масла или 10 г сметаны; • Фруктовые супы; • Молочные супы с макаронными изделиями; • Борщ (без бульона); • Щи вегетарианские; • Свекольник; • Гороховый суп (жидкий, с минимальным добавлением гороха); • Суп перловый. 	<ul style="list-style-type: none"> • Бульоны, сваренные на мясе, рыбе и грибах, а также бульоны на основе бобовых, щавеля или шпината; • Окрошка (на кефире, на квасе, любая).
Каши / Крупы	<ul style="list-style-type: none"> • Каши протертые и полувязкие из гречневой, овсяной, манной крупы, а также риса, сваренные на воде или пополам с молоком; • Различные изделия из круп: суфле, запеканки, пудинги пополам с творогом, запеканки из вермишели, творога; • Плов с сухофруктами; • Мюсли (без запрещенных в диете добавок) • Овсяные хлопья (без добавок); • Кус-кус, булгур; • Пшенная каша; • Семена льна; 	<ul style="list-style-type: none"> • Из круп исключаются бобовые (в качестве самостоятельного блюда); • Перловая, ячневая, кукурузная крупы ограничиваются; • Чечевица.
Макароны	<ul style="list-style-type: none"> • Нежирная паста с разрешенными продуктами 	<ul style="list-style-type: none"> • Жирные пасты; • Макароны с запрещенными в диете ингредиентами; • Паста с острым, сливочным или томатным соусами.
	<ul style="list-style-type: none"> • Нежирная говядина, телятина, крольчатина, курятина, индейка (вся птица без кожи). Мясо готовится в 	<ul style="list-style-type: none"> • Почки, печень, язык, все колбасные изделия, копченые изделия, а также мясные консервы;

<p>Мясо / Рыба / Мясопродукты</p>	<p>отварном или паровом виде, протертое или рубленое (котлеты, суфле, пюре, кнели, бефстроганов, мягкое мясо куском);</p> <ul style="list-style-type: none"> • Голубцы, плов с отварным мясом (не кислый соус); • Молочные сосиски (очень ограничено); • Нежирные сорта рыбы (судак, треска, хек, минтай, тунец) готовить следующим образом – варить или запекать после варки. Можно делать кнели или фрикадельки, суфле рыбное или целым куском филе. Употребление ограничивается до трех раз в неделю; • Свежие устрицы; • Креветки , кальмары, мидии - ограничено; • Лосось - ограничено по содержанию жиров и в качестве закуски, а не основного блюда; • Пельмени с телятиной или курицей (тесто, нежирное мясо, вода соль) - очень ограничено по содержанию жиров и обязательно - не жареные; • Конина (в вареном и запеченном виде); • Куриная грудка вареная или на пару. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ограничено употребление свиного жира, а кулинарные жиры, наряду с говяжьим и бараньим полностью исключаются; • Рыбные консервы • Соленая и копченая рыба • Жирные сорта рыбы (семга, форель, сазан, угорь , осетрина, севрюга, белуга, сом и пр.); • Икра зернистая (красная, черная) • Суши; • Язык говяжий; • Крабовые палочки.
<p>Хлеб</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Отрубной хлеб; • Ржаной хлеб; • Сухари; • Пшеничный хлеб из муки 1-го и 2-го сортов подсушенный или вчерашней выпечки, сухари; • Несладкое сухое печенье, галетное печенье; • Выпечные несдобные изделия с вареным мясом и рыбой, творогом, яблоками; • Сухой бисквит; 	<ul style="list-style-type: none"> • Все изделия из слоеного и сдобного теста; • Пончики жареные; • Свежий хлеб; • Блины; • Жареные пирожки; • Сухари из сдобного теста.

	<ul style="list-style-type: none"> • Слайсы (сухарики) пшеничные; • Хлебцы (без консервантов); • Отруби. 	
Молочные / Кисломолочные продукты	<ul style="list-style-type: none"> • Сметана (минимальной жирности) и сыр (неострый и в очень ограниченном количестве); • Не более 2% жирности кефир, йогурт и полужирный или нежирный творог, молоко – 200 грамм. Можно также и творожные блюда, суфле и запеканки, вареники ленивые и ватрушки, простокваша, пудинги; • Сыр фета - ограничено по содержанию жиров; • Йогурты (без консервантов). 	<ul style="list-style-type: none"> • Исключаются сыры соленых сортов; • Жирные молочные продукты; • Сливки, молоко 6%, ряженка, жирный творог; • Молочная сыворотка.
Овощи	<ul style="list-style-type: none"> • Крахмалистые овощи, отварные и запеченные в протертом виде: картофель, цветная капуста, морковь, кабачки, тыква, свекла, пекинская капуста; • Салаты(ромен, корн, айсберг и другие нейтральные по вкусу салаты) в ограниченном количестве; • Болгарский перец (в ограниченном количестве); • Авокадо; • Морская капуста; • Огурцы; • Помидоры (в очень ограниченном количестве, при обострении - исключить); • Стручковую фасоль - сами стручки можно готовить на пару или запекать; • Сельдерей, брокколи (лучше после тепловой обработки). 	<ul style="list-style-type: none"> • Из овощей исключаются: грибы, кукуруза, щавель, шпинат и ревень, редька, редис, репа, баклажаны, чеснок, лук, спаржа, перец сладкий в приготовленном виде; • Лук зеленый, маринованные овощи, консервированные продукты, включая консервированный горошек; • Травы и салаты горькие, кислые, пряные (петрушка, укроп, шпинат, цикорий, руккола, фризе и пр.) - нельзя в качестве основного компонента или основного блюда, только в качестве украшения или для аромата в минимальном количестве; • Томатная паста; • Белокочанная капуста в сыром виде (для приготовления блюда с термической обработкой в минимальном количестве разрешена).
	<ul style="list-style-type: none"> • Яблоки - только спелые мягкие и некислые, 	<ul style="list-style-type: none"> • Практически все сырые фрукты и ягоды, включая сладкие (например, инжир и

Фрукты / Ягоды	<p>протертые сырые, запеченные;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Не более 1-го банана в день; • Протертые компоты из свежих и сухих фруктов, желе и муссы на сахарозаменителях; • Гранат (не злоупотреблять), за исключением гемохроматозов; • Чернослив; • Арбуз, не более 2 х небольших кусков в день; • Папайя сушеная, дыня сушеная, курага; • Дыни, папайя, ананасы (в салатах в очень небольших количествах, в чистом виде - нельзя); • Фруктовое пюре (только из фруктов пятого стола). 	<p>малина), а также клюква, брусника, виноград, финики, киви, апельсины, мандарины, груша, хурма, дыня, тыквенные семечки и пр;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Орехи в любом виде (подсолнечные семечки и косточки миндаля, а также грецкие орехи и фундук); • Имбирь и лимон.
Яйца	<ul style="list-style-type: none"> • Яйца в виде белковых омлетов, яйца вкрутую и перепелиные яйца – до двух белков в сутки, желтков не более 1/2 в блюдах; 	<ul style="list-style-type: none"> • Жареные блюда из целых яиц.
Масло	<ul style="list-style-type: none"> • Сливочное масло (до 30 г); • Рафинированные растительные масла (до 10–15 г), добавляемые в блюда; • Оливковое масло (в ограниченном количестве). 	<ul style="list-style-type: none"> • Нерафинированное растительное масло; • Свиное, говяжье, баранье сало, кулинарные жиры.
Закуски	<ul style="list-style-type: none"> • Овощные салаты свежие с растительным маслом и фруктовые салаты (в очень ограниченном количестве, в качестве Закуски, а не основного блюда); • Кабачковая икра; • Рыба заливная только после отваривания; • Вымоченная сельдь нежирная; • Рыба фаршированная, • Салаты из морепродуктов и мяса вареного; • Винегрет, икра кабачковая, неострый и нежирный сыр; 	<ul style="list-style-type: none"> • Жирные закуски; • Копченые продукты; • Острое и жирное • Маринованный имбирь (для суши и роллов); • Консервированные продукты в любом виде; • Оливки, маслины; • Вяленые томаты; • Консервированные артишоки.

	<ul style="list-style-type: none"> • Квашеная капуста (без добавления уксуса), желательна промытая. 	
Соусы / Приправы	<ul style="list-style-type: none"> • Овощные неострые соусы, молочные соусы и сметанные; • Фруктовые подливки. Муку жарить нельзя; • Соль на диете номер 5 ограничена – не более 10 грамм в день(!); • Петрушка, укроп, корица, ванилин (незначительное количество в качестве приправы для аромата) • Соевый соус (в очень небольших количествах). 	<ul style="list-style-type: none"> • Майонез; • Кетчуп; • Горчицу; • Хрен; • Перец; • Уксус; • Аджика; • Любые пряности!
Сладкое	<ul style="list-style-type: none"> • Ягоды и фрукты некислые, в вареном и запеченном виде; • Разрешено есть сухофрукты (но лучше компот из сухофруктов), желе, кисель, мусс; • Можно есть печенье меренги и зефир (в очень ограниченном количестве); • Можно мармелад и конфеты без какао и шоколада; • Варенье (некислое и не очень сладкое и лучше растворять в легком чае или горячей воде), пастилу, мёд; • Сахар только в небольших количествах; • Вареники с ягодами, картофелем, капустой (тесто: мука, вода, соль); • Пряники (но не шоколадные, без добавок и не более 1 го в день); • Леденцы; • Рахат-лукум без орехов; • Нуга - без орехов; • Конфеты из мягкой карамели без кунжута и без орехов и семян; • Обычный бисквит (1 небольшой кусочек в день). 	<ul style="list-style-type: none"> • Шоколад и кремовые изделия, мороженое; • Халва; • Любые жирные десерты и кондитерские изделия с кремом; • Жевательная резинка (особенно при ГЭРБ). • Батончики из мюсли; • Конфеты из кунжута; • Поп-корн; • Гематоген; • Вафли с какао; • Чак чак и щербет; • Сгущенное молоко (сгущенка); • Семечки; • Козинаки.

Жиры		
-------------	--	--

Теперь Стол №5 в мобильном. Самый развернутый и современный список продуктов и пополняемый раздел рецептов всегда под рукой!

Если Вы не нашли продукт в таблице, спросите нас, можно его есть или нет и в каком виде - тут.

Как долго нужно питаться по диете №5

Длиться может диета 5 дней (пробный период), если организм переходит на такой режим питания нормально, то можно придерживаться диеты 5 недель или до полного выздоровления. Диета 5 относится к разряду длительных диет, она может применяться в течении полутора или двух лет. Но нужно отметить, что в том случае, когда нет обострений болезни, диета 5 не очень заметно отличается от простого приёма здоровой пищи. Просто есть некоторые особенности, которые нельзя не учитывать. Важнейшие постулаты диеты 5 – это химическое и механическое щажение желудка, кишечника (щадящее питание).

Технология приготовления пищи

Пищу готовят в основном в измельченном и протертом виде, варят в воде, на пару, запекают. Очень горячие и холодные блюда исключаются.

Примеры меню



Пример 1

Можно составить по диете 5 меню следующего вида:

Завтрак: мясные тефтели, приготовленные на пару, манная каша, чай.

Второй завтрак: несколько сухофруктов, яблоко.

Обед: овощной суп, нежирный мясной рулет, фруктовый компот.

Полдник: сухарики (без наполнителей, приготовленные самостоятельно), напиток из шиповника.

Ужин: котлеты из свеклы, чай, печенье.

Эта диета также известна как «диета 5а». Кроме лечебных свойств, за счет нормализации обмена веществ, можно потерять на диете 5 кг. и более.

Пример 2

Первый завтрак: творог нежирный со сметаной и небольшим количеством мёда, овсяная каша на воде или молоке (лучше 50/50), чай.

Второй завтрак: печёное яблоко (можно добавить мёд).

Обед: суп из овощей сборный на растительном масле (оливковое или подсолнечное), отварная курица в молочном соусе, отварной рис. Компот из сухофруктов.

Полдник: отвар из шиповника.

Ужин: отварная рыба с белым соусом на отваре овощном. Пюре картофельное, ватрушка с творогом, чай.

На ночь кефир.