

## Показания:

заболевания сердечно-сосудистой системы с недостаточностью кровообращения 1-2а степени

## Приготовление и прием пищи

С умеренным механическим щажением. Мясо и рыбу отваривают. Готовят без соли.

## Разрешаются

**Хлеб и мучные изделия:** хлеб пшеничный из муки 1 и 2 сорта, вчерашней выпечки или слегка подсушенный, диетический бессолевой хлеб, несдобное печенье и бисквит

**Супы:** 250-400 г на прием, вегетарианские с разными крупами, картофелем и овощами, свекольник, можно добавлять сметану, зелень

**Мясо и птица:** нежирные сорта говядины, телятины, мясной и обрезной свинины, кролика, кур, индейки. После отваривания можно запекать или обжаривать, делать заливные блюда. Вареные колбасы — ограниченно

**Рыба:** нежирные сорта

**Молочные продукты:** молоко при переносимости, кисломолочные напитки, нежирный творог и блюда из него, сыр

**Яйца:** до 1 шт. в день, всмятку, запеченные омлеты, белковые омлеты или в виде добавления в блюда

**Крупы:** блюда из различных круп в виде каш, запеканок, отварные макаронные изделия

**Овощи:** в отварном, запеченном или сыром виде картофель, морковь, свекла, кабачки, тыква, томаты, салат, огурцы. Белокочанная капуста и зеленый горошек в ограниченном количестве. Зеленый лук, укроп, петрушка — в блюда


**Фрукты, сладкие блюда:** мягкие спелые фрукты и ягоды в свежем виде, сухофрукты, компоты, кисели, муссы, желе, молочные кисели и кремы, мед, варенье, нешоколадные конфеты

**Напитки:** некрепкий чай, кофейные напитки, фруктовые и овощные соки, отвар шиповника, ограниченно виноградный сок

**Жиры:** несоленое сливочное и топленое масло, растительные масла в натуральном виде

## Необходимо исключить

Свежий хлеб, изделия из сдобного и слоеного теста, мясные, рыбные и грибные бульоны, жирные сорта мяса и рыбы, гуся, утку, печень, почки, мозги, копчености, колбасные изделия, мясные и рыбные консервы, икру, соленые и жирные сыры, яйца вкрутую и жареные, бобовые, соленые, маринованные и квашеные овощи, шпинат, щавель, редьку, редис, чеснок, репчатый лук, грибы, фрукты с грубой клетчаткой, шоколад, натуральный кофе, какао, мясные и кулинарные жиры.



При недостаточности кровообращения более выраженной степени (2б-3) сердечно-сосудистой системы блюда готовят в отварном и протертом виде, запрещены жареные блюда, горячие и холодные. Режим питания: 6 раз в сутки небольшими порциями. Уменьшается количество хлеба до 150 г

в сутки, уменьшают количество супа до 200 г или совсем его исключают. Исключают сыр, пшено, ячневую и перловую крупы. Количество принимаемой за сутки жидкости ограничивают до 800-1000 мл под контролем выделяемой мочи. Набор основных продуктов такой же, как при диете N10.