

Разгрузочные диеты

- ⌚ Чайная диета. При остром гастрите и энтероколите, обострении хронических энтероколитов с поносами – 7 раз в день по стакану чая с 10 г сахара.
- ⌚ Сахарная диета. При остром нефрите, недостаточности почек или печени, реже – при остром гепатите и холецистите или при их обострении – 5 раз в день по стакану чая с 30 г сахара.
- ⌚ Яблочная диета. При ожирении, гипертонической болезни, недостаточности кровообращения или почек, остром нефрите, болезнях печени и желчных путей- 5 раз в день по 300 г спелых сырых ли печеных яблок, всего 1,5 кг. При нефрите и болезнях сердечно-сосудистой системы можно добавить 50-80 г сахара. При хроническом энтероколите с поносами – 5 раз в день по 250-300 г спелых тертых яблок.
- ⌚ Диета из сухофруктов. При гипертонической болезни, недостаточности кровообращения, болезнях печени и желчных путей – по 100 г размоченного чернослива или кураги, или прокипяченного изюма 5 раз в день, всего 0,5 кг.
- ⌚ Арбузная диета. При гипертонической болезни, недостаточности кровообращения, нефритах, подагре, мочекаменной болезни без фосфатурии, болезнях печени и желчных путей, ожирении – по 300-400 г мякоти арбуза 5 раз в день, всего 1,5-2 кг.
- ⌚ Картофельная диета. При нефритах, гипертонической болезни, недостаточности кровообращения – по 300 г отварного в кожуре или печеного картофеля без поваренной соли, всего 1,5 кг.
- ⌚ Огуречная диета. При ожирении, гипертонической болезни и сахарном диабете с ожирением, нефритах, болезнях печени и желчных путей, подагре, мочекаменной болезни без фосфатурии – по 300 г свежих огурцов без соли 5 раз в день, всего 1,5 кг.
- ⌚ Салатная диета, при ожирении, атеросклерозе, гипертонической болезни и сахарном диабете с ожирением, нефритах, болезнях печени и желчных путей, подагре, мочекаменной болезни без фосфатурии – свежие сырые овощи и фрукты, их комбинации 5 раз в день по 250-300 г без соли с добавлением растительного масла или сметаны.
- ⌚ Молочная (кефирная диета). При ожирении, атеросклерозе, гипертонической болезни и сахарном диабете с ожирением, недостаточности кровообращения, нефритах, болезнях печени и желчных путей, подагре и мочекаменной болезни без фосфатурии – по 200-250 г молока, кефира, простокваши (можно пониженной жирности) 6 раз в день, всего 1,2 – 1,5 л.
- ⌚ Творожная диета. При ожирении, сахарном диабете, атеросклерозе и гипертонической болезни с ожирением, недостаточности кровообращения, болезнях печени и желчных путей – по 70 г творога 9 % жирности или нежирного 5 раз в день. Кроме того, 2 стакана чая, 1 стакан отвара шиповника, 2 стакана нежирного кефира, всего 1 л жидкости. Вариантом является творожно-кефирная (молочная) диета – по 50 г творога 9 % жирности и 1 стакану кефира (молока) 5 раз в день; всего 250 г творога и 1 л кефира (молока).
- ⌚ Сметанная (жировая) диета. При ожирении, реже – при сахарном диабете с ожирением по 80 г сметаны 20 % жирности 5 раз в день, всего 400 г. 1-2 стакана отвара шиповника.
- ⌚ Мясная (рыбная) диета. При ожирении, атеросклерозе и сахарном диабете с ожирением – по 70 г нежирного отварного мяса или отварной рыбы 5 раз в день, всего 350 г, по 100-150 г овощей (капуста, морковь, огурцы, томаты) 5 раз в день, всего 0,6-0,9 кг. 1-2 стакана чая без сахара.
- ⌚ Овсяная диета. При ожирении, сахарном диабете с явлениями метаболического ацидоза, атеросклерозе с ожирением – по 140 овсяной каши на воде 5 раз в день, всего 700 г каши (200 г овсяной крупы). 1-2 стакана чая и отвара шиповника.
- ⌚ Соковая диета. При ожирении, атеросклерозе, гипертонической болезни и сахарном диабете с ожирением, болезнях почек, печени и желчных путей, подагре, мочекаменной болезни без фосфатурии – 600 мл сока овощей ли фруктов, разбавленных 200мл воды или 0,8 л отвара шиповника. На 4 приема.