

საქართველოს შრომის, ჯანმრთელობისა და სოციალური დაცვის

მინისტრის ბრძანება №258/ნ

2002 წლის 17 სექტემბერი

ქ. თბილისი

სამკურნალო დიეტების დამტკიცების შესახებ

ადამიანის ჯანმრთელობისათვის უსაფრთხო გარემოს უზრუნველსაყოფად და სამედიცინო მომსახურების ხარისხის გასაუმჯობესებლად, აგრეთვე საქართველოს კანონის „ჯანმრთელობის დაცვის შესახებ“ 70-ე მუხლის შესაბამისად, ვბრძანებ:

1. დამტკიცდეს თანდართული მეთოდური მითითებები – „სამკურნალო დიეტები“.
2. ბრძანება ამოქმედდეს გამოქვეყნებისთანავე.

ა. გამყრელიძე

2.3.1. რაციონალური კვება

სამკურნალო დიეტები

მეთოდური მითითებები

მმ 2.3.1.001-02

კარი I

თავი I. გამოყენების სფერო და ზოგადი მოთხოვნები დიეტებისადმი

მუხლი 1.

წინამდებარე მეთოდური მითითებები შემუშავებულია „ჯანმრთელობის დაცვის შესახებ“ საქართველოს კანონის საფუძველზე და გამიზნულია სამკურნალო-პროფილაქტიკურ დაწესებულებებში დიეტოთერაპიის ჩასანერგად. აღნიშნული დოკუმენტი დახმარებას გაუწევს სამედიცინო პერსონალს (ექ. დიეტოლოგები, დიეტდები და სხვ.) მთელ რიგ დაავადებათა კომპლექსური მკურნალობის დროს ეფექტურად გამოიყენონ სამკურნალო კვება.

მუხლი 2.

გამოყენებული დიეტური რაციონის აბსოლუტური უმრავლესობა, განსაკუთრებით ხანგრძლივი დროით დანიშნული დიეტები, საკვები ნივთიერებების ხარისხობრივი და რაოდენობრივი პროპორციებით უახლოვდება ჯანმრთელი ადამიანის ფიზიოლოგიურ მოთხოვნებს.

მუხლი 3.

თითოეული დიეტის აგების პრინციპი, ერთი მხრივ, განისაზღვრება ორგანიზმის ფიზიოლოგიური მოთხოვნილებით საკვებ ნივთიერებებსა და ენერგიაზე, მეორე მხრივ კი – აღნიშნული დაავადებისათვის დამახასიათებელი ფუნქციონალური დარღვევების ხარისხითა და მეტაბოლიზმის პროცესების დარღვევის დონით.

მუხლი 4.

1. საკვები ნივთიერებების თანაფარდობა ოპტიმალურია, თუ რაციონის კალორიულობის 12% კომპენსირებულია ცილებით, 30% – ცხიმებით და 58% – ნახშირწყლებით. დღიური რაციონის საშუალო ენერგეტიკული ღირებულება 2800 კკალ-ს უნდა შეადგენდეს.

2. სამკურნალო კვების დანიშვნისას გასათვალისწინებელია ზოგიერთი ფაქტორი, კერძოდ: პროდუქტის შერჩევა, მისი ქიმიური შემადგენლობის თავისებურება, ცალკეული პროდუქტებისა და საკვები ნივთიერებების რაოდენობრივი პროპორციები, კულინარიული დამუშავების ხერხები, მარილისა და საგემოვნო ნივთიერებების მოხმარება, მექანიკური დამუშავების ხარისხი, საკვების მიღების რითმი, რაციონის ენერგეტიკული ღირებულება. ავადმყოფი ადამიანის კვება ამ მოთხოვნების გათვალისწინების გარეშე უარყოფითად მოქმედებს ნივთიერებათა ცვლაზე, ორგანიზმის ძირითად მარეგულირებელ სისტემებზე, აქვეითებს კომპლექსურ მკურნალობაში სხვა სამკურნალო ფაქტორების დადებით გავლენას. ამიტომაც, რომ დიეტოთერაპიის ჩატარებისას აუცილებელია მივადწიოთ სამკურნალო კომპლექსის ყველა კომპონენტის სინერგიულ მოქმედებას.

3. კვების რაციონის შედგენისას, განსაკუთრებით ქრონიკული ავადმყოფებისათვის, როდესაც საჭიროა დიეტური რეჟიმის ხანგრძლივად დაცვა, უზრუნველყოფილ უნდა იქნეს ცილების, ცხიმების, ნახშირწყლების, ვიტამინების, მიკროელემენტების, მინერალური მარილების და წყლის მიღება.

4. რაციონის კალორიულობის განსაზღვრისას ასაკის, სქესის, ავადმყოფის საერთო მდგომარეობის, ავადმყოფობის პათოგენეტიკური თავისებურებების გარდა, გათვალისწინებულ უნდა იქნეს პაციენტისათვის დანიშნული საერთო რეჟიმიც. ამიტომაც სამკურნალო დაწესებულებაში საკვების კალორიულობა არ შეიძლება საერთო იყოს ყველა ავადმყოფისათვის.

5. კვების რაციონში საკმარისი რაოდენობით უნდა იყოს ცილები და ვიტამინები. ამ ნუტრიენტების დეფიციტი განსაკუთრებით უარყოფითად ვლინდება რეპარატიულ პროცესებზე. ცილის ნორმის ქვედა ზღვარია – 1 გ ავადმყოფის სხეულის მასის 1 კგ წონაზე. ეს გარემოება გათვალისწინებული უნდა იყოს უხორცო, რძე-მცენარეული და უმი მცენარეული საკვებისაგან შემდგარი დიეტების დანიშვნისას. უნდა გვახსოვდეს, რომ მთლიანი ცილის რაოდენობის 50%-ს ცხოველური ცილა უნდა შეადგენდეს. ბუნებრივია, ამ წესს თავისი გამონაკლისიც აქვს. მაგალითად, ქრონიკული ნეფრიტის დროს, თირკმლის გამოხატული ქრონიკული უკმარისობით, დიეტაში ხანგრძლივი დროით იზღუდება ცილა 40 გ-მდე დღეში.

6. ავადმყოფის კვებაში აუცილებელია უჯრედისით მდიდარი კვების პროდუქტების (უმეტესად ბოსტნეულის) ჩართვა.

7. ავადმყოფის ორგანიზმის მინერალური ნივთიერებებით, ვიტამინებით, მიკროელემენტებით უზრუნველსაყოფად დიეტურ რაციონში უნდა ჩაირთოს ახალი ხილი, კენკროვანი, ბოსტნეული, მწვანილი და სხვა პროდუქტები. თუ ვერ ხერხდება ვიტამინების დეფიციტის კომპენსირება ნატურალური პროდუქტებით, აუცილებელია დაინიშნოს ვიტამინები პრეპარატების ან ბიოლოგიურად აქტიური დანამატების სახით.

8. დიეტის დანიშვნისას აუცილებელია პროდუქტების მკაცრი აღრიცხვა და შერჩევა ქიმიური შემადგენლობისა და ბიოლოგიური ღირებულების მიხედვით, რადგან ბოსტნეულიც კი, რომელიც ერთ სახეობას განეკუთვნება, მნიშვნელოვნად განსხვავდება ერთმანეთისაგან თავისი მინერალური მარილების შემადგენლობით. ასე, მაგალითად, კომბოსტოს ხშირად რთავენ ჰიპონატრიუმიან დიეტაში, ამ დროს კი წითელ თავხვეულა

კომბოსტოში დიდი რაოდენობითაა ნატრიუმის ქლორიდი, თეთრ კომბოსტოში საშუალო რაოდენობაა, სავოს კომბოსტოში კი თითქმის არ არის. კულინარული დამუშავების ხერხებიც ასევე მნიშვნელოვნად მოქმედებს დიეტური კვების კერძების ქიმიურ შემადგენლობაზე. ამიტომაც დიეტის დანიშვნის დროს ექიმმა უნდა იცოდეს საკვები პროდუქტების ქიმიური შემადგენლობა და სხვადასხვაგვარი კულინარული დამუშავების დროს მიმდინარე ცვლილებები.

9. ზოგიერთი დაავადების (დამწვრობა, ნეფროზული სინდრომი და სხვ.) დროს ხდება ცილის, ასევე ვიტამინებისა და მინერალური ნივთიერებების მნიშვნელოვანი რაოდენობით დაკარგვა. რიგ შემთხვევაში აღინიშნება ნუტრიენტების შეწოვის დარღვევა (მალაბსორბციის სინდრომი, ენტერიტი და სხვ.). ასეთ სიტუაციებში აუცილებელია კვების ნაკლები კომპონენტების გაზრდილი რაოდენობით მოხმარება. დამწვრობის მძიმე ფორმები, ინფექციური დაავადებები რეკონვალესცენციის ფაზაში მნიშვნელოვანი ენერგოხარჯვებით ხასიათდება, ამიტომაც აუცილებელი, რაციონის კალორიულობის გაზრდა, რაც უნდა მოხდეს რაციონში შემავალი თითოეული კომპონენტის პროპორციული ზრდის საფუძველზე.

10. მწვავე ან ქრონიკული დაავადებების გამწვავების პერიოდში, გულ-სისხლძარღვთა დაავადებებისას, სისხლის მიმოქცევის გამოხატული უკმარისობით, საჭიროა რაციონის ენერგეტიკული ღირებულების შემცირება მხოლოდ ნუტრიენტების სწორი თანაფარდობის დაცვით. ზოგიერთი დაავადების დროს კი (ალიმენტარული სიმსუქნე) აუცილებელია კალორიულობის შემცირება, რაც ხორციელდება ნახშირწყლებისა და ცხიმის ხარჯზე, ცილის ფიზიოლოგიური ნორმა კი დაცული უნდა იყოს. მხოლოდ თირკმლის გამოხატული უკმარისობისას, თერმინალური ურემიის დროს, სისხლის მიმოქცევისა და ღვიძლის უკმარისობისას (მძიმე სტადია), აუცილებელია დიეტურ რაციონში ცილის მნიშვნელოვნად შემცირება. ამ დროს განსაკუთრებული ყურადღება ექცევა რაციონში ცილის ამინომჟავურ შემადგენლობას. ცილის 40 გ-მდე შემცირებისასაც კი რაციონში, ცილოვანი პროდუქტების შერჩევის გზით, შესაძლებელი ხდება შეუცვლელი და ჩანაცვლებადი ამინომჟავების რაოდენობრივი მიახლოება ორგანიზმის ფიზიოლოგიურ მოთხოვნილებასთან.

11. თითოეულ სამკურნალო-პროფილაქტიკურ დაწესებულებაში პროფილის მიხედვით, ნაწილობრივ კი კვების ბლოკის ორგანიზაციის სისტემის, ტექნიკური აღჭურვილობისა და შრომის პირობების მიხედვით, დგება ძირითადი დიეტების რაოდენობა და ნომენკლატურა. დღევანდლამდე ჩვენთან გამოიყენებოდა რუსეთის კვების ინსტიტუტის სამკურნალო კვების კლინიკაში შემუშავებული და პევზნერის მიერ მოწოდებული ნომენკლატურული სისტემით დანომრილი დიეტები. ზოგიერთ დიეტას (№1,4,5 და სხვ.) რამდენიმე ვარიანტი გააჩნდა და აღინიშნებოდა რუსული ანბანით, რომელიც ემატებოდა ძირითადი დიეტის ნომერს. საზოგადოდ მიღებულ 15 დიეტასთან ერთად ფართოდ გამოიყენება სპეციალური, კონტრასტული დიეტები და კონტრასტული დღეები, რომელთაც დიდი მნიშვნელობა აქვს დიეტოთერაპიაში.

12. დიეტების უმრავლესობა ავადმყოფს ხანგრძლივი დროით ენიშნებათ. დღემდე გამოყენებულ დიეტებში ძირითადად შესულია რუსული სამზარეულოს კერძები, რომელნიც თავისი საგემოვნო თვისებებით უცხოა ჩვენი ავადმყოფისათვის და ხშირად უარყოფითად მოქმედებს მის მადასა და განწყობაზე. ამ გარემოებიდან გამომდინარე, წინამდებარე დოკუმენტში შეტანილია იმ ქართული კერძების მომზადების ტექნოლოგია, რეცეპტურა, ქიმიური შემადგენლობა, ენერგეტიკული ღირებულება, რომელთა გამოყენება

დიეტოთერაპიის მიზნით შესწავლილია და მიღებული შედეგები საშუალებას გვაძლევს ჩავრთოთ ისინი სამკურნალო კვების რაციონებში.

13. დიეტოთერაპიის დანიშვნისას ექიმი ვალდებულია აუხსნას ავადმყოფს დიეტის არსი, რეჟიმი და მისი ორგანიზმზე მოქმედების ხასიათი. ექიმმა ავადმყოფი უნდა გააფრთხილოს, რომ დიეტა დროებით არის რეკომენდებული, რადგან ზოგიერთ პაციენტს ემინია ავადმყოფობის გამწვავების და დიდი ხნით ზღუდავს კვების რაციონს. ამან კი შეიძლება უფრო გაამწვავოს დაავადების მიმდინარეობა. პრაქტიკულ დიეტოლოგიაში ხშირად მიიჩნევენ, რომ დიეტური რაციონი ყველა შემთხვევაში ზოგავს კუჭ-ნაწლავის ტრაქტს, განსაკუთრებით, თუ დაზიანებულია საჭმლის მომნელებელი სისტემა. სინამდვილეში ორგანოს ან სისტემის დაზოგვა სამკურნალო კვების დროს უნდა ხდებოდეს შეთავსებით რეჟიმის პერიოდულ გაფართოებასთან, კონტრასტული დღეებისა და რაციონის ჩართვით, რომელიც გათვლილია საჭმლის მომნელებელი ჯირკვლებისა და რეადაპტიული მექანიზმების ფუნქციური უნარის გასაავარჯიშებლად.

14. დიდი მნიშვნელობა აქვს კვების რეჟიმის დაცვას. სამკურნალო დაწესებულებებისათვის, როგორც მინიმუმში, დადგენილია 4-ჯერადი კვება. ავადმყოფთა ზოგიერთი ჯგუფებისათვის (კუჭის, გულ-სისხლძარღვთა დაავადებები) აუცილებელია 5-ჯერადი კვება. მიზანშეწონილია საკვების თანაბარი განაწილება. საღამოს კვებაზე მთლიანი კალორიულობის 25-30%-ზე მეტი არ უნდა მოდიოდეს. სასურველია საკვების მიღების შემდეგი საათები: 8-9 სთ (საუზმე), 13-14 სთ (სადილი), 17-18 სთ (ვახშამი), 21 სთ (მილის წინ).

15. რაციონის კალორიულობა უნდა განაწილდეს შემდეგნაირად: საუზმე – 30%, სადილი – 40%, ვახშამი – 20-25%, მილის წინ დანიშნული კერძის კალორიულობა 5-10%-ს უნდა შეადგენდეს. შესვენებები საკვების მიღებებს შორის 4 სთ-ს არ უნდა აღემატებოდეს. 4-ჯერადი კვების დროს ბოლო კვება ინიშნება 21 სთ-ზე, 5-ჯერადი კვებისას ემატება მეორე საუზმე, 6-ჯერადი კვებისას ემატება მეორე საუზმე (11 სთ-ზე) და სამხარი (17 სთ-ზე). ამ საკვების კალორიულობა დიდი არ უნდა იყოს. ხშირად ესენია: ხილი, ასკილის ნახარში, ხილის წვენი, ბოსტნეულის სალათები და თეთრი პურის ორცხობილა. პირველი თავი კერძის ტემპერატურა არ უნდა აღემატებოდეს 60°C, ხოლო მეორის 55°C-ს.

16. აუცილებელია კერძების საგემოვნო თვისებების შენარჩუნება. ავადმყოფის გემოვნების დაკმაყოფილება აუცილებელი პირობაა წარმატებული მკურნალობისათვის, რადგან მათ უმრავლესობას მადა დაქვეითებული აქვს. განსაკუთრებით ეს ეხება ჰიპონატრიემიან დიეტებს (№№7 და მისი ვარიანტები, 10ა და სხვ.), როდესაც საგემოვნო თვისებების გასამდიერებლად და უგემური საკვების უსიამოვნო შეგრძნების ასაცილებლად საჭიროა სანელებლების, მწვანილების, თეთრი ძირების, ბოსტნეულისა და მჟავე ხილის წვენების გამოყენება.

17. თითოეული დიეტის კალორიულობისა და ქიმიური შედგენილობის საფუძველზე დგინდება პროდუქტების ნორმები, რაც აუცილებელია მრავალფეროვანი და ბიოლოგიურად სრულფასოვანი რაციონის უზრუნველსაყოფად. ამ მიზნით თითოეული დიეტისათვის დება 7-დღიანი მენიუ, იანგარიშება მთლიანი მოთხოვნილება პროდუქტებზე და გამოჰყავთ საშუალო დღიური ნორმა. პროდუქტების ნორმა და ნაკრები დება სეზონების მიხედვით, ე. ი. ზამთარ-გაზაფხულისა და ზაფხულ-შემოდგომის პერიოდისათვის.

18. დღეისათვის საქართველოს შრომის, ჯანმრთელობისა და სოციალური დაცვის მინისტრის ბრძანებით, ერთ ავადმყოფზე დღეში დადგენილია პროდუქტების საშუალო მოხმარების შემდეგი ნორმები (ცხრ. 1).

ცხრილი 1

ერთ ავადმყოფზე პროდუქტის საშუალო მოხმარების ნორმა (გრამებში)			
პროდუქტის დასახელება	რაოდენობა	პროდუქტის დასახელება	რაოდენობა
პური ჭვავის	150	ჩაი	1
პური ხორბლის	250	ყავა	1
ფქვილი ხორბლის	25	ხორცი (ფრინველი)	125
ფქვილი კარტოფილის	8	თევზი	100
ბურღულეული და მაკარონის ნაწარმი	100	მარილი	10
კარტოფილი	400	ყველი	10
ბოსტნეული, მწვანელი	400	რძე, მაწონი	365
ხილი ახალი	15	ხაჭო უცხიმო	17
ხილი ხმელი	15	არაჟანი	11
შაქარი	70	კარაქი	40
ზეთი	16	კვერცხი (ცალი)	0,4

თავი II. სამკურნალო კვების ორგანიზაცია

მუხლი 5. სამკურნალო კვების ძირითადი პრინციპები

1. სამკურნალო კვება კომპლექსური თერაპიის ერთ-ერთი მნიშვნელოვანი ელემენტია. მას უნიშნავენ თერაპიის სხვადასხვა სახეობასთან (ფარმაკოლოგიური პრეპარატები, ფიზიოთერაპიული პროცედურები და სხვ.) კომპლექსში. ზოგიერთ შემთხვევაში, მაგალითად, საჭმლის მომნელებელი სისტემისა და ნივთიერებათა ცვლის დაავადებების დროს, სამკურნალო კვება ასრულებს თერაპიული ფაქტორის ერთ-ერთ ძირითად როლს, სხვა შემთხვევაში ქმნის სასურველ ფონს თერაპიული ღონისძიებების ეფექტურად წარმართვისათვის.

2. კვების რაციონის აგების ფიზიოლოგიური პრინციპების შესაბამისად, სამკურნალო კვებას უნიშნავენ სადღეღამისო რაციონის სახით, რომელსაც დიეტა ეწოდება. პრაქტიკაში გამოყენებულ ნებისმიერ დიეტას უნდა ახასიათებდეს შემდეგი ნიშნები:

ა) ენერგეტიკული ღირებულება და ქიმიური შემადგენლობა (განსაზღვრული რაოდენობით ცილები, ცხიმები, ნახშირწყლები, ვიტამინები, მინერალური ნივთიერებები);

ბ) საკვების ფიზიკური თვისებები (მოცულობა, მასა, კონსისტენცია, ტემპერატურა);

გ) დაშვებული და რეკომენდებული საკვები პროდუქტების საკმაოდ სრული ჩამონათვალი;

დ) საკვების კულინარული დამუშავების ხერხები;

ე) კვების რეჟიმი (საკვების მიღების ჯერადობა, კვების დრო, სადღეღამისო რაციონის განაწილება) (ცხრილი 2).

ცხრილი 2

პროდუქტების სანიმუშო მენიუ-განაწილება

დღის რეჟიმი	პროდუქტების დასახელება და წონა გრამებში 1 სულ ადამიანზე დღეში													
	ხორცული		ცხიმები						ბოსტნეული					
	ხორცი	თევ- ზე- ული	კარაქი	მცენ- არე ული ზეთი	ბრი- ნჯი	ბურ- ღულ- ეუ- ლი	ფქვ- ილი	კარ- ტო ფი- ლი	კომ- ბოს ტო	სტა- ფი- ლო	ხაზ- ვი	პომი- დო- რი, კიტ- რი	ტო- მატ- პას- ტა	რძის პროდ- უქტე- ბი
პირველი საუზმე														
მეორე საუზმე														
სადილი														
ვახშამი														
სპროდუქტები დღეში														
სულ პროდუ- ქტები დღეში														

3. დიეტოთერაპია საჭიროებს დიფერენცირებულ და ინდივიდუალურ მიდგომას. დიეტის სწორად აგება, რომელსაც შეუძლია მოახდინოს თერაპიული ზემოქმედება როგორც დაზიანებულ ორგანოზე, ასევე მთლიანად ორგანიზმზე, შესაძლებელია მხოლოდ და მხოლოდ დაავადების საერთო და ადგილობრივი პათოგენური მექანიზმის, ნივთიერებათა ცვლის დარღვევის ხასიათის, საჭმლის მომნელებელი ორგანოების ცვლილების, პათოლოგიური პროცესის მიმდინარეობის ფაზის, ასევე შესაძლო გართულებებისა და თანამდევი დაავადებების, სქესის, ასაკისა და სხეულის მასის გათვალისწინებით.

4. სამკურნალო კვება უნდა ემყარებოდეს არა მხოლოდ კლინიკურ სიმპტომებს, იგი უნდა ითვალისწინებდეს ავადმყოფი ორგანიზმის ნივთიერებათა ცვლის პროცესების თავისებურებებს. ამისათვის საჭიროა ორგანიზმი უზრუნველყოფილი იყოს კვების შეუცვლელი ფაქტორებით, კერძოდ, ამინომჟავებით, ესენციალური ცხიმოვანი მჟავებით, ვიტამინებით.

მუხლი 6.

სამკურნალო კვება უნდა შემუშავდეს ავადმყოფი ორგანიზმის ფიზიოლოგიური მოთხოვნების საფუძველზე. ამიტომ ყოველგვარი დიეტა უნდა აკმაყოფილებდეს შემდეგ მოთხოვნებს:

- ა) მისი ენერგეტიკული ღირებულება შეესაბამებოდეს ორგანიზმის ენერგოხარჯვას;
- ბ) უზრუნველყოფდეს ორგანიზმის მოთხოვნილებას საკვებ პროდუქტებზე მათი ბალანსირების გათვალისწინებით;
- გ) იწვევდეს კუჭის ოპტიმალურ შევსებას, რაც აუცილებელია მსუბუქი მაძღრობის შეგრძნების მისაღწევად;
- დ) ავადმყოფის გემოვნებას, რა თქმა უნდა, დიეტით დაშვებულ ფარგლებში, საკვების შეგუებისა და მენიუს მრავალფეროვნების გათვალისწინებით. ერთფეროვანი საკვები სწრაფად ბეზრდებათ, ის ხელს უწყობს ისედაც დაქვეითებული მადის შემცირებას, მომწელბელი ორგანოების მოქმედების არასაკმარისი აგზნება კი აფერხებს საკვების მონელებას;
- ე) დაცულ უნდა იქნეს საკვების კულინარული დამუშავების სისწორე, საწყისი პროდუქტების შემადგენლობისა და მაღალსაგემოვნო თვისებათა შენარჩუნებით;
- ვ) არ უნდა დაირღვეს რეგულარული კვების პრინციპი.

მუხლი 7.

1. სამკურნალო კვება დინამიკური უნდა იყოს. დინამიკურობის აუცილებლობა გამოწვეულია იმით, რომ ყოველგვარი სამკურნალო დიეტა, ამა თუ იმ თანაფარდობით, შემზღუდველია, აქედან გამომდინარე, ცალმხრივია და არასრულფასოვანი. ამიტომ განსაკუთრებულად მკაცრი დიეტის ხანგრძლივად დაცვამ შეიძლება გამოიწვიოს, ერთი მხრივ, ორგანიზმის ნაწილობრივი შიმშილი ცალკეული საკვები ნივთიერებების მიმართ, მეორე მხრივ, აღდგენის პერიოდში ცალკეული ფუნქციური მექანიზმის გაუვარჯიშებლობა. აუცილებელ დინამიკურობას აღწევენ დიეტოთერაპიაში ფართოდ გამოყენებული „დაზოგვის“ და „ვარჯიშის“ პრინციპებით. „დაზოგვის“ პრინციპი გამორიცხავს კვების იმ ფაქტორებს, რომლებიც ხელს უწყობენ პათოლოგიური პროცესის შენარჩუნებას ან მის პროგრესირებას (მექანიკური, ქიმიური, თერმული გამღიზიანებლები და სხვ.). „ვარჯიშის“ პრინციპი მდგომარეობს პირველადი მკაცრი დიეტის გაფართოებაში, ე. ი. სრულყოფილ საკვებ რეჟიმზე გადასვლის მიზნით მოხსნიან საწყის მკაცრ დიეტასთან დაკავშირებულ შეზღუდვას.

2. „დაზოგვის“ პრინციპი ძირითადად გამოყენებულია მკურნალობის დასაწყისში. იგი ითვალისწინებს მკაცრი დიეტის დაცვას. შემდგომში ცალკეული საკვები ნივთიერებების ნაწილობრივი შიმშილის თავიდან აცილების, დარღვეული ფუნქციური მექანიზმების გავარჯიშებისა და აღდგენის მიზნით საჭირო ხდება „ვარჯიშის“ პრინციპზე გადასვლა. იგი ხორციელდება „საფეხურების“ და „ზიგზაგის“ სისტემით. „საფეხურების“ სისტემა ითვალისწინებს საწყისი მკაცრი დიეტის თანდათანობით გაფართოებას შეზღუდვის დოზირებული მოხსნის ხარჯზე. „ვარჯიშის“ პრინციპზე გადასვლისას გასათვალისწინებელია, რომ დიეტაში როგორც სწრაფი გაფართოება, ასევე ზედმეტად გაჭიანურება უარყოფითად მოქმედებს. ამის თავიდან ასაცილებლად საჭიროა ორიენტაცია კლინიკური სიმპტომების დინამიკაზე, დარღვეული ფუნქციური მექანიზმების მდგომარეობასა და მათთან დაკავშირებულ შედეგებზე. ეს სისტემა პათოლოგიური პროცესის ლიკვიდაციის შემთხვევაში საშუალებას იძლევა მოვახდინოთ დიეტის თანდათანობითი დოზირებული გაფართოება ორგანიზმის ფიზიოლოგიური

მოთხოვნის შესაბამის რაციონალურ კვებაზე გადასვლამდე. „ზიგზაგის“ სისტემა ითვალისწინებს დიეტის შედარებით მკვეთრ, მოკლევადიან ცვლილებას. ასეთ დიეტას და, შესაბამისად, მისი გამოყენების დღეებს ეწოდება „კონტრასტული“.

3. „კონტრასტული“ დიეტა (დღეები) ორი სახისაა: ა) დამტვირთავი („პლუს-ზიგზაგი“), ბ) განმტვირთავი („მინუს-ზიგზაგი“). დამტვირთავი დიეტა („პლუს-ზიგზაგი“) გამოყენებულია ვარჯიშის პრინციპზე დაყრდნობით. მას ხშირად „სადღესასწაულო დღესაც“ უწოდებენ. ამ დროს რაციონში ჩართულია ის საკვები ნივთიერებები, რომლებიც მკვეთრად იყო შეზღუდული ან საერთოდ გამორიცხული ძირითადი დიეტიდან. დამტვირთავი დიეტის პერიოდული დანიშვნა ხელს უწყობს დასუსტებული ფუნქციების ბიომედიკალური სტიმულირებას. ეს დიეტა უზრუნველყოფს ორგანიზმში დეფიციტური საკვები ნივთიერებების შეყვანას, რაც იწვევს მადის გაძლიერებას, ხელს უწყობს ხანგრძლივი და საგრძნობლად მკაცრი დიეტური რეჟიმის დაცვას. განმტვირთავი დიეტა („მინუს-ზიგზაგი“) ძირითადად დაფუძნებულია რაციონის ენერგეტიკული ღირებულების შეზღუდვასა და ქიმიური შემადგენლობის გარდაქმნაზე, რაც ხელს უწყობს დაზიანებული ფუნქციური მექანიზმის დაზოგვას, ახდენს ცვლითი დარღვევის კორექტირებას. სპეციალური განმტვირთავი დღეების დანიშვნა შეიძლება პერიოდულად („მინუს-ზიგზაგი“ 7-10 დღეში ერთჯერ) სხვადასხვა დაავადებების დროს (მკურნალობის დასაწყისში შედარებით მკაცრი დიეტის ფონზე). განმტვირთავი დღეების დანიშვნა მიზანშეწონილია დარღვეული ფუნქციების აღდგენის შემდგომაც, რადგან ამ პერიოდში ავადმყოფები ლაბილურნი არიან და საჭიროებენ პერიოდულ განტვირთვასა და დაზოგვას.

კარი II. სამკურნალო კვება ცალკეული დაავადებების დროს

თავი III. სამკურნალო კვება კუჭის ან თორმეტგოჯა ნაწლავის წყლულოვანი დაავადების დროს

მუხლი 8.

1. კუჭისა და თორმეტგოჯა ნაწლავის დაავადებების დროს დიეტური მკურნალობა უნდა წარიმართოს ზემოქმედების პრინციპით: ა) დაავადების კლინიკურ გამოვლინებაზე; ბ) დარღვეულ მეტაბოლიზმზე; გ) სხვა მარეგულირებელ სისტემებზე.

2. სამკურნალო კვება ემყარება არა მარტო კლინიკურ სიმპტომებს, არამედ იგი ითვალისწინებს ავადმყოფის ორგანიზმის ნივთიერებათა ცვლის პროცესების თავისებურებებს. ამისათვის კი აუცილებელია ორგანიზმის უზრუნველყოფა კვების შეუცვლელი ფაქტორებით, კერძოდ, ამინომჟავებით, ესენციალური ცხიმოვანი მჟავებით, ვიტამინებით.

3. დიდი მნიშვნელობა აქვს კვების სწორ რიტმს. რეკომენდებულია საკვების მიღება ყოველ 3-4 საათში პატარ-პატარა ულუფებად. გამორიცხულია ზედმეტად ცხელი და ცივი საკვები. გასტროდუოდენალურ სისტემაში ანთებითი პროცესის მოსახსნელად იზღუდება მარილის რაოდენობა 4-5 გ-მდე დღეში.

4. დიეტის აგებისას ითვალისწინებენ საკვების გავლენას კუჭის სეკრეტორულ და მამოძრავებელ ფუნქციაზე.

5. კუჭზე ზემოქმედების მიხედვით ყველა საკვები ნივთიერება შეიძლება დაიყოს კუჭის სეკრეციის ძლიერ და სუსტ ამგზავნელებად:

ა) კუჭის სეკრეციის სუსტი გამომწვევები: რძის წვნიანები ბურღულით ან ბოსტნეულით (კარტოფილით, სტაფილოთი და ჭარხლით), კარგად მოხარშული ხორცი და მოხარშული ნედლი თევზი, წინადღის გამომცხვარი თეთრი პური, რძე და რძის პროდუქტები (ხაჭო,

ყველი), კვერცხი თოხლო ომლეტის სახით, ტუტე წყლები ნახშირმჟავას გარეშე, სუსტი ჩაი, ცხიმები, რძის თხელი ფაფები;

ბ) სეკრეციის ძლიერ აღმძვრელებს მიეკუთვნება: სანელებლები (მდოგვი, დარიჩინი, პირშუშა და სხვ.), ნახშირმჟავასა და ალკოჰოლის შემცველი სასმელები, ყავა, ყველა შემწვარი კერძი (მცენარეული და ცხოველური წარმოშობის), კონსერვები, ხორცის, თევზის, სოკოს ნახარშები, ექსტრაქტული ნივთიერებების შემცველი კერძები (მაგალითად, ხორცის ბულიონები), ბოსტნეულის მაგარი ნახარშები, შავი პური, მაგარი ჩაი.

6. განსაკუთრებული მნიშვნელობა აქვს როგორც პროდუქტის მომზადების ხერხებს, ასევე მის კონსისტენციასაც. კუჭის წვენის სეკრეციაზე ზეგავლენას ახდენს საკვების კონსისტენცია. ასე, მაგალითად, ხორცის ნაჭერი უფრო დიდხანს ყოვნდება კუჭში, ვიდრე ხორცის სუფლე. თხევადი და ფაფისებრი საჭმელი უფრო სწრაფად ტოვებს კუჭს, ვიდრე მყარი. არსებითი მნიშვნელობა აქვს საკვების ქიმიურ შემადგენლობასაც. კუჭს სწრაფად ტოვებს ნახშირწყლები, შედარებით გვიან – ცილები და უფრო დიდხანს რჩება ცხიმები.

თავი IV. დიეტა №1

მუხლი 9.

1. დიეტა №1 გამოყენებულია წყლულოვანი დაავადებებისა და ქრონიკული გასტრიტების დროს, რომელიც მიმდინარეობს ნორმალური ან მომატებული კუჭის სეკრეციით, რემისიისა და გამწვავების ჩათავების ფაზაში; სეკრეციული უკმარისობით მიმდინარე ქრონიკული გასტრიტის გამწვავების ფაზაში; მწვავე გასტრიტისაგან გამოჯანმრთელების პერიოდში; კუჭის ოპერაციის შემდგომ პერიოდში, აღდგენით ფაზაში.

2. დიეტა №1-ის მიზნობრივი დანიშნულება საყლაპავი მილის მაქსიმალური მექანიკური და ქიმიური დაზოგვა, დიეტა ხელს შეუწყობს ლორწოვანი გარსის აღდგენას, კუჭის რეფლექტორული გაღიზიანების დაქვეითებასა და მისგან გამომდინარე ინტეროგეტული გაღიზიანების შემცირებას.

3. დიეტა №1 შეიცავს ფიზიოლოგიური რაოდენობის ფარგლებში ცილებს, ცხიმებს, ნახშირწყლებს, ე. ი. დაცულია ამ ძირითადი საკვები ნივთიერებების თანაფარდობა. აკრძალულია ქიმიური და თერმული გამღიზიანებლები, კუჭის სეკრეციის ძლიერი სტიმულატორები. კუჭის მექანიკური დაზოგვა ნაკლებმკაცრია.

4. დიეტა №1-ის ქიმიური შედგენილობა შემდეგნაირია: 80 გ ცილები (60% – ცხოველური), 70 გ ცხიმები (20-30% – მცენარეული), 350-400 გ ნახშირწყლები, 10 გ ნატრიუმქლორიდი, 1,5 ლ თავისუფალი სითხე, ენერგეტიკული ღირებულებაა 9840-10660 კჯ (2350-2550 კკალ).

5. კულინარული დამუშავება. საკვებს ამზადებენ ორთქლზე, ხარშავენ და აწოდებენ გახეხილი სახით.

6. საკვები უნდა იყოს თბილი (40-50°C), კვება 4-5 ჯერ დღე-ღამეში.

მუხლი 10. რეკომენდებული და აკრძალული პროდუქტები და კერძები

1. პური და პურ-ფუნთუშეული: წინადადის გამომცხვარი ხორბლის პური, ნამცხვარი, მშრალი ბისკვიტი, მშრალი ნამცხვარი, უცხიმო ფუნთუშა ან ღვეზელი კვირაში 1-2-ჯერ.

2. წვნიანი: რძის, ბურღულეულის, გახეხილი; რძის გახეხილ ბოსტნეულზე მომზადებული (გამონაკლისია კომბოსტო). რძისა და დაქუცმაცებული ვერმიშელით დამზადებული წვნიანი, გახეხილი ბოსტნეულის (სტაფილო, კარტოფილი, ჭარხალი) წვნიანი, შეზავებული კარაქით ან რაფინირებული ზეთით.

3. ხორცისა და თევზის კერძები: თევზისა და ხორცის (საქონლის, ფრინველის, კურდღლის, ფარგას, ქორჭილას, ვირთევზას) უცხიმო ნაწარმი ძარღვების, კანისა და ფასციების გარეშე, ძირითადად დაკეპილი, ორთქლზე ან წყალზე მოხარშული, ნაჭრებად მოხარშული თევზის, ფრინველის ან ხორცის ნაზი ნაწილები.

4. ბურღულეულის კერძი და გარნირი, მაკარონის ნაწარმი: გახეხილი რძის ფაფა (გარდა ფეტვისა), ორთქლზე მომზადებული გახეხილი პუდინგი, მოხარშული ვერმიშელი ან წვრილად დანაწევრებული მაკარონი.

5. ბოსტნეულის კერძი და გარნირი: კარტოფილი, სტაფილო, ჭარხალი, ყაბაყი, გოგრა პიურეს სახით, ორთქლის პუდინგი ქერქის გარეშე.

6. კვერცხის კერძი: თოხლო კვერცხი, ორთქლზე გამოყვანილი ომლეტი.

7. რძე, რძის პროდუქტები და მათგან დამზადებული კერძები: ნატურალური რძე, ნაღები, ქარხნული წესით დამზადებული ახალი უმარილო ხაჭოს კერძი სუფლე, მოზრაწულა, გირცი, არაჟანი, კალცინირებული ხაჭო, უმარილო ყველი.

8. ხილი, კენკრა, ტკბილეული: ხილი, კენკროვანი ტკბილი სახეობის, მწიფე, მოხარშული, გახეხილი და შემწვარი, ტკბილი კენკროვანის წვენი, მარწყვი, ჟოლო, სანახევროდ წყლით განზავებული; თაფლი, ჯემი, მურაბა, პასტილა, ზეფირი, მარმელადი უესენციოდ.

ცხრილი 3

სანიმუშო ერთდღიანი მენიუ – დიეტა №1 (2200 კკალ)

კერძის დასახელება	გამოსავალი, გ	ცილები, გ	ცხიმები, გ	ნახშირ- წყლები, გ
პირველი საუზმე თოხლო კვერცხი (1 ცალი)	48	5,1	5,4	0,2
წიწიბურას გახეხილი რძიანი ფაფა	200	7,1	8,3	30,2
ჩაი	180			
მეორე საუზმე შემწვარი ვაშლი	150	0,45	-	34,7
სადილი მაწვნის შეჭამანდი ბრინჯით, გახეხილი	400	5,2	11,7	26,4
ხორცის გუფთა ორთქლზე დამზადებული	100	15,3	13,2	10,5
ასკილის ნახარში (1 ჭიქა)	180			
ორცხოზილა პურის დღიური ნორმიდან	-	-	-	-
ვახშამი ორთქლზე დამზადებული ბრინჯის კატლეტი	210	7	9	45
ხილის კისელი	180	0,18	-	36,3
ღამით რძე ერთი (1 ჭიქა)	200	5,6	7,0	9,0
დღის განმავლობაში თეთრი ორცხოზილა	150	150	27,6	102,3
შაქარი	25	-	-	24,9
კარაქი	10	0,03	8,2	0,09
სულ:		79	69,7	309

9. საწებელი და სანელებელი: რძის სანელებელი ბეშამელი, ხილის საწებელი, კამა, ოხრახუმის ფოთლები მცირე რაოდენობით.

10. ცხიმი: კარაქს უმატებენ მზა კერძს, მზესუმზირას ზეთს იღებენ ნატურალური სახით იმ შემთხვევაში, თუ პაციენტი კარგად იტანს.

11. სასმელი: რძიანი ან ნაღებიანი ღია ფერის ჩაი. უმი ბოსტნეულის (სტაფილოს, ჭარხლის) წვენი, ასკილისა და ხორბლის ქატოს ნახარში.

ყველა ჩამოთვლილი რეკომენდაციის გათვალისწინებით წარმოდგენილია ერთდღიანი სანიმუშო დიეტა №3 ცხრილის სახით.

თავი V. სამკურნალო კვება გასტრიტის დროს. დიეტა №2

მუხლი 11.

1. დიეტა №2 გამოყენებულია სეკრეტორული უკმარისობით მიმდინარე ქრონიკული გასტრიტის შემთხვევაში ენტერიტისა და კოლიტის მყარი რემისიის პერიოდში, მომწიფებული სისტემის მოშლილობისას; მწვავე ინფექციისა და ოპერაციის შემდგომ გამოჯანმრთელების პერიოდში.

2. დიეტა №2-ის მიზნობრივი დანიშნულებაა კუჭის სეკრეციის სტიმულირება, კუჭისა და ნაწლავების მოძრაობის ფუნქციის ნორმალიზაცია, ნაწლავებში დუღილის პროცესების შემცირება.

3. დიეტა №2 ენერგეტიკული ღირებულებითა და ქიმიური შემადგენლობის მიხედვით სრულფასოვანი დიეტაა, ზომიერი მექანიკური და თერმული დაზოგვით, ქიმიური გამდიზიანებლების შენარჩუნებით. ენერგეტიკული ღირებულებაა 10800 კკჯ (2600 კკალ).

4. დიეტა №2-ის ქიმიური შედგენილობა შემდეგია: 80 გ ცილები (60% – ცხოველური), 70 გ ცხიმები (20-25% – მცენარეული), 400 გ ნახშირწყლები, 6 გ ნატრიუმქლორიდი; 1,2-ლ თავისუფალი სითხე.

5. დიეტა №2-ის დროს მიზანშეწონილია საკვების შემდეგნაირი კულინარული დამუშავება: ხარშვა, ჩათუთქვა, დაქუცმაცება და საკვების პიურეს სახით დამზადება, მოზარწვა და შეზღუდული შეწვა უხეში ქერქის წარმოქმნამდე (არ არის დაშვებული ორცხობილაში ამოვლება).

6. კვების რეჟიმი უნდა იყოს დანაწევრებული, 4-5-ჯერ დღეში, თბილი (40-50°C).

მუხლი 12. რეკომენდებული და აკრძალული პროდუქტები და კერძები

1. პური და პურ-ფუნთუშეული: წინააღმდეგობის გამომცხვარი ხორბლის თეთრი ან რუხი პური უცხიმო, ფუნთუშეული.

2. წვნიანი: დამზადებული ცხიმგაცილილი ხორცისა და თევზის ბულიონზე, ბოსტნეულის ნახარშზე, გახეხილი ბოსტნეულითა და ბურღულეულით.

3. ხორცისა და თევზის კერძები: უცხიმო საქონლისა და ხბოს ხორცის კატლეტი, ფრინველისა და თევზის დაკეპილი ნაწარმი (ცხიმის გაციის წინ არ ამოავლებენ ორცხობილაში, უხეში ქერქი რომ არ წარმოიქმნას), წმინდა ბადის თევზი, მოხარშული ქათამი. აკრძალულია ცხიმიანი და ძარღვიანი ხორცი (ცხვრის, ღორის, ბატის, იხვის), კონსერვი და ღორი.

4. ბოსტნეულის კერძი და გარნირი: პიურე, პუდინგი, სხვადასხვა ბოსტნეულის კატლეტი იმგვარად შემწვარი, რომ მასზე არ იყოს ქერქის წარმონაქმნი (ფქვილისა და ორცხობილას გარეშე), ყვავილოვანი კომპოსტო, მოხარშული, ცხიმით, ჩათუშული ყაბაყი და გოგრა,

პომიდვრის სალათა. სხვადასხვა კერძში შეიძლება წვრილად დაჭრილი ადრეული მწვანის ჩამატება. აკრძალულია უხეში უჯრედისის შემცველი მცენარეული პროდუქტები (კიტრი, თაღგამი, წიწაკა და სხვ.) და მარინადში ჩადებული სოკო.

5. კვერცხი: რეკომენდებულია თოხლო კვერცხი, შემწვარი და შებრაწული ომლეტის სახით. აკრძალულია მაგრად მოხარშული კვერცხი.

6. რძის პროდუქტები. რძე სხვადასხვა კერძის შემადგენლობაში, ჩაისთან ან სხვა სასმელთან, კეფირი, მაწონი, აციდოფილინი, ახალი გახეხილი არამჟავე ხაჭო ნატურალური სახით და კერძში, არაჟანი კერძში, გახეხილი ახალი ამოყვანილი უმარილო ყველი. აკრძალულია მოუხდელი რძე და ნაღები, აგრეთვე ნაყინი.

7. ცხიმი: კარაქი, ერბო, რაფინირებული მცენარეული ზეთი. აკრძალულია ყველა სხვა ცხიმი, მათ შორის, ღორის ქონი.

8. ბურღული, მაკარონის ნაწარმი და პარკოსნები: გახეხილი ან გადახარშული ფაფა, მოხარშული ვერმიშელი და ლაფშა, პუდინგი, ზრაზი, ვერმიშელისა და ბურღულეულისაგან დამზადებული კატლეტი. აკრძალულია წიწიბურა, პარკოსნები, უჩენჩო ქერი.

9. ბაღჩეული, ტკბილეული და ტკბილი კერძი: მწიფე ხილი და კენკრა რბილობიანი პიურეს სახით, კანგაცლილი, გახეხილი კომპოტი, შემწვარი ვაშლი, შაქარი, თაფლი, მურაბა, პასტილა, ზეფირი, მარმელადი. აკრძალულია: ხმელი ხილი, უხეშმარცვლიანი (ყოლო, წითელი მოცხარი) და კანიანი (ხურტკმელი) კენკროვანი, ლეღვი, ფინიკი, ჰალვა.

10. საწებელა და საწებელი: თევზისა და ხორცის ბულიონზე, სოკოსა და ბოსტნეულის ნახარშზე დამზადებული საწებელი, არაჟნის, თეთრი ლიმონით, ლიმონმჟავა, მიხაკი, დაფნის ფოთოლი, ვანილი, დარიჩინი (მცირე რაოდენობით). აკრძალულია: ცხიმისა და ცხარე საწებელი, წიწაკა, მდოგვი, პირშუმხა.

11. სასმელი: ჩაი, კაკაო, წყალზე მომზადებული რძიანი ყავა, ასკილის ნახარში, ხილის კენკრის, ბოსტნეულისა და მჟავე კომბოსტოს წვენი. აკრძალულია: გაზიანი სასმელი, ყურძნის წვენი.

თავი VI. სამკურნალო კვება ნაწლავების დაავადების დროს. დიეტა №3

მუხლი 13.

1. დიეტა №3 გამოიყენებადი კონეზიის სინდრომის უპირატესობით მომდინარე ნაწლავების ქრონიკული დაავადების დროს არამკვეთრი გამწვავების და რემისიის პერიოდში.

2. დიეტის მიზნობრივი დანიშნულებაა ნაწლავების მოქმედების ფუნქციის აღდგენა-სტიმულირება რაციონში მექანიკური, თერმული და ქიმიური გამღიზიანებლების მაქსიმალური ჩართვით.

3. დიეტა № 3 წარმოადგენს ქიმიური შედგენილობითა და ენერგეტიკული ღირებულებით სრულფასოვან დიეტას. უხეში, მცენარეული უჯრედისით მდიდარი და ნაწლავების პერისტალტიკის მასტიმულირებელი პროდუქტების შემცველი მაგიდებით. ენერგეტიკული ღირებულება 10860-12700 კჯ (2600-2800 კკალ).

ცხრილი 4

სანიმუშო ერთდღიანი მენიუ-დიეტა №2 (2650 კკალ)

კერძის დასახელება	გამოსავალი, გ	ცილები, გ	ცხიმები, გ	ნახშირ- წყლები, გ
საუზმე ნადული	100	9,3	17,4	5,0
მანანის ფაფა, რძეზე დამზადებული	275	8	8	45
ჩაი	180			
სადილი ჩიხირთმა	500	2,5	2,7	0,1
ხორცის კატლეტი, შემწვარი (ორცხობილას გარეშე)	90	11	5,0	7,0
მკარონის გარნირი	200	3,8	6,7	17,2
ჟოლოს ჟელე	125	2,5	-	27,5
სამხარი ვაშლის წვენი ორცხობილა (დღიური ნორმიდან)	180	0,7	-	21,0
ვახშამი ქათმის ხორცი მოხარშული	75	12	6	-
კარტოფილის პიურე	200	4,0	5,7	32,3
ყველი უმარილო	30	4,6	5,8	11,5
ჩაი	180	-	-	-
დღის განმავლობაში თეთრი პური	400	31,6	7,6	210,8
შაქარი	25	-	-	24,9
კარაქი	20	0,05	16,4	0,2
სულ:		90	81,3	402

4. დიეტა №3-ის ქიმიური შედგენილობა: 80 გ ცილები (50-60% – ცხოველური); 80 გ ცხიმები (20-30% – მცენარეული), 400-500 გ ნახშირწყლები, 6 გ ნატრიუმქლორიდი, თავისუფალი სითხე შეზღუდული არ არის.

5. კულინარული დამუშავება მრავალფეროვანია, შეუზღუდავი, კვების რეჟიმი დღეში 4-ჯერ.

მუხლი 14. რეკომენდებული და აკრძალული პროდუქტები და კერძები

1. პური და პურ-ფუნთუშეული: ხორბლის პური, ჭვავის უხეშად დაფქული ფქვილისაგან გამომცხვარი, ხორბლი პური „მხნეობა“.

2. ხორცი და ფრინველი: მრავალფეროვანი, სასურველია ძარღვიანი, ნაჭრებად, ფრინველის ხორცი კანით, სუბპროდუქტებისაგან დამზადებული კერძი, ლაზა, ძეხვი, მოწონიკი, სარდელი, შაშხი, თევზეული, ძირითადად უცხიმო და სხვადასხვაგვარად დამზადებული, ქაშაყი, შებოლილი, შპროტი, სარდინი ზეთში, ქვირითიანი თევზი, მაგრად მოხარშული კვერცხი, ერბოკვერცხი.

3. რძის პროდუქტები: ერთდღიანი შემწავებული რძის სასმელი, ნაღები, არაჟანი, ყველი.

4. ცხიმები: კარაქი, ერბო, მცენარეული ზეთი, ქონი.

5. ბოსტნეული, მკარონის ნაწარმი და პარკოსნები. უჩენჩო ქერი, წიწიბურა, ფეტვი, ქერის ბურღული მარცვლოვანი ფაფის სახით, პარკოსნები. აკრძალულია: ბრინჯი, ჰერკულესი, მანანის ბურღული, მკარონის ნაწარმი, საგო.

6. ბოსტნეული: ყველა სახის, განსაკუთრებით ჭარხალი, კომბოსტო, სალათი, ვინეგრეტი – მცენარეული ზეთით შეზავებული.

7. წვნიანი: ბოსტნეულის, ხილის, პარკოსნების, მეტწილად გრილი. აკრძალულია ლორწოვანი წვნიანი.

8. ბახჩეული, ტკბილი კერძი და ტკბილეული: ხილი, კენკრა, ჩირი (განსაკუთრებით, შავი ქლიავი), კომპოტი, ჟელე, შემწვარი ვაშლი, ნაყინი, მურაბა, თაფლი, სხვადასხვა ვაჟინი. აკრძალულია: კომში, ბროწეული, შვინდი, მსხალი, კისელი, შოკოლადი, წითელი მოცვი.

9. საწებელი და საწებლებელი: სხვადასხვა.

10. სასმელი, ბოსტნეულის და ხილის წვენი: განსაკუთრებით ჭარხლის, სტაფილოს, გარგრის წვენი, ბურაბი, ჩაი, ყავა, ცივი გაზიანი სასმელი.

თავი VII. დიეტა №4

მუხლი 15.

1. დიეტა №4 გამოიყენება ქრონიკული კოლიტისა და ენტეროკოლიტის გამწვავების ფაზაში, მწვავე გასტროენტეროკოლიტის დაავადების დასაწყისში; დიზენტერიის, მუცლის ტიფის, ნაწლავების ტუბერკულოზის პირველი 5-7 დღის განმავლობაში.

2. დიეტის მიზნობრივი დანიშნულებაა ავადმყოფის კვების უზრუნველყოფა კუჭ-ნაწლავის ტრაქტის მკვეთრად გამოხატული ანთებითი პროცესისა და ამით გამოწვეული საჭმლის მონელების დარღვევის პირობებში, ნაწლავების ანთებითი პროცესის შემცირება და ფუნქციური მდგომარეობის ნორმალიზება, აგრეთვე იმ ორგანოების ფუნქციის ნორმალიზება, რომლებიც ხშირად არიან ჩართული ნაწლავების დაავადებით გამოწვეულ პათოლოგიურ პროცესში (კუჭი, ღვიძლი, ნაღვლის სადინრები, კუჭქვეშა ჯირკვალი).

3. დიეტა №4 ითვალისწინებს ფიზიოლოგიური ნორმებით გათვალისწინებულ ქვედა ზღვარს, ცხიმებისა და ნახშირწყლების შეზღუდული რაოდენობით, ცილის ნორმალური შემცველობით, ჰიპოქლორიდული. კუჭ-ნაწლავის ტრაქტოს რეცეპტორული აპარატისა და ლორწოვანი გარსის მექანიკური და ქიმიური გამღიზიანებლების მკვეთრი შეზღუდვით. დიეტიდან გამორიცხულია ისეთი პროდუქტები და კერძები, რომლებიც აძლიერებენ ლპობისა და დუღილის პროცესებს ნაწლავებში, ნაღვლის გამოყოფას, კუჭისა და კუჭქვეშა ჯირკვლის სეკრეციას, აღიზიანებენ ღვიძლს.

4. დიეტის ენერგეტიკული ღირებულებაა 7950-8580 კჯ (1900-2100 კკალ); დიეტის შედგენილობაში უნდა იყოს 80-90 გ ცილები (60-70% – ცხოველური), 60-70 გ ცხიმები (30-40 გ კარაქი), 250 გ ნახშირწყლები (30-40 გ შაქარი), 6 გ ნატრიუმქლორიდი, 1,5 ლიტრი თავისუფალი სითხე.

5. კულინარული დამუშავებისას კერძს ხარშავენ ან ამზადებენ ორთქლზე თხევადი ან გახეხილი სახით. საკვებს უნიშნავენ 5-6-ჯერ დღეში, წოლითი რეჟიმის დაცვით.

ცხრილი 5

სანიმუშო ერთდღიანი მენიუ – დიეტა №3 (2820 კკალ)

კერძის დასახელება	გამოსავალი, გ	ცილები, გ	ცხიმები, გ	ნახშირ- წყლები, გ
პირველი საუზმე				
გახეხილი სტაფილო	150	2,2	5,6	15,7
არაჟინით	25	0,5	7	8
მოხარშული ხორცი	55	15,9	3,2	-
წიწიბურას ფანტია ფაფა მცენარეული	150	7,5	5,7	45,5

ზეთით				
ჩაი	200			
სადილი ჭარხლის ცივი წვნიანი	500	4,1	7,2	18,1
შემწვარი თევზი, მოხარშული კარტოფილი ზეთით	100	17	4,7	20,0
ხილი	200	1,1	-	21,5
სამხარი ასკილის ნახარში (1 ჭიქა)	180	--	--	--
თაფლი	50	0,1	-	38,8
ვახშამი კომბოსტოს მხალი ნიგეზით	100	6,3	5,2	3,5-
კიტრი	100	1,7	4,7	20,0
ვაშლი	100	0,3	-	11,5
ღამე მოხარშული ჭარხლის პიურე ზეთით	100	2,3	8,2	180
დღის განმავლობაში თეთრი პური	200	15,8	3,8	105,0
შავი პური	100	10,0	2,0	85,0
კარაქი	30	-	28,1	-
სულ:		83,8	93,2	410,7

მუხლი 16. რეკომენდებული და აკრძალული პროდუქტები და კერძები

1. პური და პურ-ფუნთუშეული: უმაღლესი ხარისხის ფქვილისაგან წინა დღეს გამომცხვარი ხორბლის პური (შეზღუდული რაოდენობით), ხორბლის პურის ორცხოვნილი, უცხიმო ნამცხვარი. აკრძალულია: ახალი და ჭვავის პური, ცხიმოვანი ცომის ნაწარმი, ბლინები, მაჭკატი.

2. ხორცი და თევზი: საქონლისა და ხბოს, ქათმის, ინდაურის მჭლე ხორცი, გახეხილი ან დაკეპილი, წყალში ან ორთქლზე მოხარშული, ფარშში პურის ნაცვლად ბრინჯის დამატებით; ფარშს 2-3-ჯერ ატარებენ წვრილბადიან ხორცსაკეპ მანქანაში. მოხარშული წიწილა, თევზი – აუცილებლად ახალი, უცხიმო (ფარგა, ვირთევზა და სხვ.), გახეხილი ხორცის ლაბასხმული. აკრძალულია: ცხიმოვანი ხორცი, ცხვრის, ღორის, ბატის, იხვის ხორცი, ნაჭრებად ჩათუშული და შემწვარი ხორცი, ძეხვი, შაშხი, კონსერვი, შებოლილი ნაწარმი.

3. ბურღულეულისა და პარკოსნების გარნირი და კერძი, მაკარონის ნაწარმი: წყალზე ან უცხიმო ბულიონზე მომზადებული გახეხილი ფაფა (ბრინჯის, ქერის, წიწიბურას, მანანის). აკრძალულია პარკოსნებისა და მაკარონის ნაწარმი.

4. კვერცხი: კვერცხი შეზღუდული რაოდენობით დღეში 1 ცალი, თოხლო ან ორთქლზე დამზადებული ომლეტის სახით. აკრძალულია უმი, შემწვარი და მაგრად მოხარშული კვერცხი.

5. რძის პროდუქტები: ახალი ხაჭო, კალციუმქლორიდით ან ძმრის სუსტი ხსნარით დალეკილი, ნატურალური და გახეხილი, აგრეთვე ორთქლზე დამზადებული სუფლეს სახით. რძის სხვა ნაწარმი.

6. წვნიანი: ცხიმგაცილი თევზის ან ხორცის სუსტი ბულიონი ლორწოვანი ნახარშის დამატებით, ორთქლზე ან წყალზე მოხარშული ხორცის ან თევზის გუფთებით; მოხარშული ან გახეხილი ხორცითა და კვერცხის ფიფქებით.

7. ბაღჩეული, ტკბილეული და ტკბილი კერძი: ვაშლის პიურე, ტკბილი ხილისა და კენკრის წვენიდან დამზადებული კისელი, ჟელე, გამხმარი შავი მოცხარის, შინდის, მოცვის, კომშის ნახარში, შაქრის შეზღუდული რაოდენობით.

ცხრილი 6

სანიმუშო ერთდღიანი მენიუ-დიეტა № 4 (2080 კკალ)

კერძის დასახელება	გამოსავალი, გ	ცილები, გ	ცხიმები, გ	ნახშირ- წყლები, გ
პირველი საუზმე ქათმის ხორცის კატლეტი, ორთქლზე მოხარშული	130	17,6	5,0	10,6
ბრინჯის ფაფა, წყალზე დამზადებული (გახეხილი).	280	3,2	4,4	41,0
ჩაი	200			
მეორე საუზმე კალცინირებული ხაჭო	100	13,8	11,1	8,8
სადილი ხორცის წვნიანი პიურე	400	8,4	5,0	5,4
ხორცის გულთა უგარნიროდ	100	15,5	18,5	5,8
კომშის ნახარში	200	-	-	-
სამხარი თეთრი პურის ორცხოზილა (დღიური ნორმიდან)		--	--	--
ასკილის ნახარში	200	-	-	-
ვახშამი ორთქლზე დამზადებული ომლეტი	130	9,9	12,5	3,97
მანანის ფაფა, ხორცის ბულიონზე დამზადებული	300	4,8	4,3	40,4
ლამით (მილის წინ) ხმელი მოცვის კისელი	180	0,1	-	28,3
დღის განმავლობაში თეთრი პურის ორცხოზილა (200 გ თეთრი პური)	100	15,8	3,8	105,4
შაქარი	40	-	-	39,8
კარაქი	10	0,06	8,2	0,09
სულ:		89	72,4	289

აკრძალულია: ახალი ხილი, ჩირი, კომპოტი, თაფლი, მურაბა და სხვა ტკბილეული.

8. საწებელი და სანელებელი: აკრძალულია.

9. ცხიმი: კარაქი შეზღუდული რაოდენობით მხოლოდ მზა კერძში (თითო ულუფაზე 5 გ).

თავი VIII. სამკურნალო კვება ღვიძლისა და ნაღვლის

ბუშტის დაავადების დროს. დიეტა №5

მუხლი 17.

1. დიეტა №5-ის საშუალებით ხდება ღვიძლისა და ნაღვლის სადინარების დარღვეული ფუნქციური უნარის ნორმალიზება, ნაღვლის გამოყოფის სტიმულირება, ღვიძლში გლიკოგენის დაგროვების ხელშეწყობა, კუჭისა და ნაწლავების მექანიკური და სხვა უხეში გამდიზიანებლების შეზღუდვა.

2. დიეტა №5-ის მიზნობრივი დანიშნულებაა ვირუსული ჰეპატიტის მწვავე პერიოდი, ქრონიკული ჰეპატიტი, ჰეპატოქოლესტიტი, ქოლესტიტი, ანგიოკოლიტი და ღვიძლისა და ნაღვლის სადინარების დაზიანებით გამოწვეული სახვადასხვა დაავადება, კუჭის თანდართული დაავადებები, ღვიძლის გამოხატული ანთებითი პროცესი.

3. დიეტა №5 წარმოადგენს სრულფასოვან დიეტას როგორც ენერგეტიკული ღირებულებით, ასევე ცილების, ნახშირწყლების შემცველობით, ცხიმებისა და ნატრიუმქლორიდის შეზღუდული რაოდენობით. აკრძალულია პურინებითა და აზოტოვანი ექსტრაქტული ნივთიერებებით მდიდარი პროდუქტები, ქოლესტერინის, მჟაუნმჟავასა და უხეში უჯრედისის შემცველი პროდუქტი. ლიპოტროპული ნივთიერებების (ქოლინის, ლეციტინის, მეთიონინის), ვიტამინებისა და სითხის რაოდენობა მომატებულია.

4. დიეტის ენერგეტიკული ღირებულებაა 9840-11500 კკჯ (2300-2600 კკალ), ხოლო ქიმიური შედგენილობა შემდეგია: 80-90 გ ცილები (60% – ცხოველური), 70-80 გ ცხიმები (20-25% – მცენარეული), 2-2,5 ლ თავისუფალი სითხე (60-70 გ შაქარი), 5 გ ნატრიუმქლორიდი, 350-400 გ ნახშირწყლები.

5. საკვებს აძლევენ 5-ჯერ დღეში მოხარშული, თხევადი ან გახეხილი სახით.

მუხლი 18. რეკომენდებული და აკრძალული პროდუქტები და კერძები

1. პური და პურ-ფუნთუშეული: წინა დღის გამომცხვარი ან გამომშრალი ხორბლის პური. უცხიმო ცომის ნამცხვარი. აკრძალულია: ჭვავის პური, ახალი პური, ფენოვანი და ფხვიერი ცომეული.

2. ხორცეული და თევზი: უცხიმო, უმარღვო საქონლის, კურდღლის, ინდაურისა და ქათმის უკანო ხორცი, ორთქლზე დამზადებული კატლეტი (პიურე, სუფლე, გუფთა და სხვ.), ასეთივე სახით დამზადებული თევზი. აკრძალულია: ცხიმიანი ბატის, იხვის, ნანადირევის ხორცი, ღვიძლი, ტვინი, თირკმლები, ძეხვი, შაშხი, კონსერვი, დამარილებული თევზი და სხვ.

3. წვნიანი: სანახევროდ წყალნარევი რძე, ვეგეტარიანული გახეხილი ბოსტნეული და ბურღული, წვნიანი პიურე და კრემი მომზადებული კარაქსა და არაჟანზე. აკრძალულია: ხორცის, თევზის, სოკოს ბულიონი, გაუხეხავი ბოსტნეულისა და ბურღულის კერძი.

4. კვერცხი: ორთქლზე დამზადებული ცილის ომლეტი, 0,5-1 კვერცხის გული კერძში.

5. რძე და რძის პროდუქტები. რძე, შემწავებული რძის სასმელი; არაჟანი ძირითადად კერძში, უცხიმო, დაბალი მჟავიანობის ხაჭო და მისგან დამზადებული კერძი, გახეხილი, ორთქლზე ამოყვანილი, უმარილო გახეხილი ყველი. აკრძალულია: რძე ნატურალური სახით, ცხიმიანი და ზედმეტი მჟავიანობის ხაჭო, ნაღები, მარილიანი ყველი.

6. ბოსტნეული, ხილი და ტკბილეული. მოხარშული, უმი გახეხილი (პიურე, სუფლე და სხვ.) ბოსტნეული. ნაჭრებად მოხარშული ან ჩათუშული გოგრა და ყაბაყი. მწიფე, ტკბილი

ხილი, გაუხეხავი, მოხარშული კენკროვანი, კისელი, ჟელე, მუსი, კეფირი, პასტილა, თაფლი, შაქარი, მურაბა. აკრძალულია: თაღგამი, ბოლოკი, კომბოსტო, ისპანახი, მჟაუნა, ნიორი, ხახვი, მწნილეული, სოკო, მჟავე და ხმელი ხილი, უხეშმარცვლოვანი კენკროვანი, შოკოლადი, ჰალვა, კრემიანი ნამცხვარი, ნაყინი.

7. ბურღულეული და მაკარონის ნაწარმი. წყალზე მომზადებული ფაფა (მანანის, ბრინჯის, გახეხილი ჰერკულესისა და წიწიბურას) რძით, მოხარშული ვერმიშელი. აკრძალულია: ფეტვის, ქერისა და უჩენჩო ქერის ბურღული, ფანტია ფაფა, მაკარონი და პარკოსნები.

8. საწებელა და სანელებლები. ბოსტნეულის ნახარშზე ან ბურღულის ლორწოზე დამზადებული საწებელა. აკრძალულია ყველა სანელებელი.

ცხრილი 7

სანიმუშო ერთდღიანი მენიუ-დიეტა №5 (2450 კკალ)

კერძის დასახელება	გამოსავა- ლი, გ	ცილები, გ	ცხიმები, გ	ნახშირ- წყლები, გ
პირველი საუზმე ხაჭოს ყველეული	100	8,9	10,6	16,8
მანანის რძიანი ფაფა (1/2 ულუფა)	150	4,5	4,7	23,3
რძიანი ჩაი	180	1,4	1,7	2,2
მეორე საუზმე შემწვარი ვაშლი უშაქროდ	120	0,4	-	14,9
სადილი ბრინჯის წვნიანი ბოსტნეული ნახარშზე	500	3,3	9,7	28,9
მოხარშული ხორცი	55	16,4	18,2	6,1
ჩათუშული გოგრა	150	3,6	5,6	15,8
ყურძნის წვენის კისელი	180	0,2	-	26,4
სამხარი უშაქრო ორცხობილა	25	4,0	1,0	26,4
ასკილის ნახარში (1 ჭიქა)		-	-	-
ვახშამი მოხარშული თევზი	85	16,5	4,6	0,002
კარტოფილის პიურე	200	4,0	5,7	32,3
ხილის ფლავი	180	3,7	4,6	56,7
ჩაი				
დამით (ძილის წინ) მაწონი	180	5,0	6,3	8,1
დღის განმავლობაში თეთრი პური	200	15,8	2,0	103,8
შაქარი	30	-	-	29,9
კარაქი	10	0,06	8,2	0,09
სულ:		87,5	83,2	335

თავი IX. სამკურნალო კვება პოდაგრის, ურატრიისა და ოქსალურიის დროს. დიეტა №6

მუხლი 19.

1. დიეტა №6 გამოიყენება პოდაგრის, კენჭოვანი დაავადების, ურატრიის ან ოქსალურიის, ყველა სხვა დაავადების, რომელთა დროსაც საჭიროა ხორცის, თევზის ან რძის შეზღუდვა.

2. დიეტის მიზნობრივი დანიშნულებაა შარდმჟავას მარილების ენდოგენური წარმოქმნის შემცირება, მისი გამოდევნა ორგანიზმიდან და პურინული ცვლის ნორმალიზაცია; მჟაუნმჟავას მარილების შემცველი საკვების შეზღუდული რაოდენობით მიღება.

3. დიეტა №6 ენერგეტიკული ღირებულების მიხედვით სრულფასოვანი დიეტა, ნახშირწყლების ნორმალური შემცველობით, ცილების, ცხიმებისა და ნატრიუმქლორიდის შეზღუდვით. გამორიცხულია პურინებითა და მჟაუნმჟავათი მდიდარი პროდუქტი, ძლიერი ტუტოვანი რეაქციის მქონე პროდუქტებისა (რძის, ბოსტნეული, ბახჩეული) და სითხის მიღება. ენერგეტიკული ღირებულება 10890-12350 კკ (2600-2950 კკალ).

4. დიეტის ქიმიური შედგენილობა ასეთია: 70-80 გ ცილები (ძირითადად რძის ნაწარმი), 70-80 გ ცხიმები (25% – მცენარეული), 2-2,5 ლ თავისუფალი სითხე, 6 გ ნატრიუმქლორიდი, 400-450 გ ნახშირწყლები.

5. საკვების მიღება 4-5-ჯერ დღეში, შუალედებში სითხის მიღება.

მუხლი 20. რეკომენდებული და აკრძალული პროდუქტები და კერძები.

1. პური და პურ-ფუნთუშეული: ხორბლის და ჭვავის ფქვილი, სხვადასხვა სახის. გამორიცხულია ფენოვანი და ცხიმოვანი ცომეული.

2. ხორცეული და თევზი: უცხიმო, მოხარშული (1-2-ჯერ კვირაში). თევზი და ხორცი რეკომენდებულია მოხარშული, დასაშვებია მოხარშული კერძების შემდგომი შეწვაც. აკრძალულია: ახალგაზრდა ცხოველის, ფრინველის ცხიმოვანი ხორცი, ღვიძლი, თირკმლები, ტვინი, ენა, შემწვარი და ჩათუშული, ძეხვი, კონსერვი, შაშხი, ხიზილალა, დამარილებული პროდუქტი და სხვ.

3. კვერცხი: დღეში 1 ცალი. აკრძალულია: ხორცის, თევზის, სოკოს ბულიონი, გაუხეხავი ბოსტნეულისა და ბურღულის კერძი.

4. რძის პროდუქტები: რძე, შემჟავებული რძის სასმელი; არაჟანი, ხაჭო, ყველი ნატურალური სახით და კერძში. აკრძალულია: მარილიანი ცხარე ყველი, მაღალი მჟავიანობის ხაჭო.

5. წვნიანი: რძის, ვეგეტარიანული (ბორშჩი, შჩი, ბოსტნეულის, ბურღულის დამატებით), ცივი წვნიანი (ბურახის შეჭამადი, ჭარხლის შეჭამადი).

6. ბურღულეული, მაკარონის ნაწარმი და პარკოსნები: ბურღულეული და მაკარონის ნაწარმი ყველა სახის, მხოლოდ შეზღუდული რაოდენობით. აკრძალულია პარკოსნები.

7. ცხიმი: კარაქი, ერბო, ზეთი. აკრძალულია: ცხვრის, ღორის, საქონლისა და კულინარული ცხიმი.

8. ბოსტნეული, ხილი, ტკბილეული: ბოსტნეული და ხილი (კისელი, რძის კრემი), შაქარი, თაფლი, მურაბა, მარმელადი და სხვ. აკრძალულია: მჟაუნა, ისპანახი, სოკო, და მისი მარილადი, ლეღვი, ჟოლო და შოკოლადი.

9. საწებელი და სანელებლები: საწებელა რძის, არაჟნის, ტომატის, ბოსტნეულის ნახარშზე, ვანილი, დარიჩინი, ლიმონმჟავა.

10. რეკომენდებულია: რძიანი ჩაი და ყავა, ასკილის ნახარში, ხილ-კენკრის წვენი.
აკრძალულია: ჩაის მაგარი ნაყენი, მაგარი ყავა და კაკაო.

ცხრილი 8

სანიმუშო ერთდღიანი მენიუ – დიეტა №5 (2700 კკალ)

კერძის დასახელება	გამოსავალი, გ	ცილები, გ	ცხიმები, გ	ნახშირწყ- ლები, გ
უზმოზე ასკილის ნახარში (1 ჭიქა)	200	-	-	4,8
საუზმე რძიანი ჩაი	200	1,4	1,7	2,2
სალათა: ზაფხულში კიტრი, მწვანე სალათა, სტაფილო	250	1,7	5,6	8,8
არაქანი ან მცენარეული ზეთი. ზამთარში: სტაფილო, კომბოსტო, ვაშლი, არაქანი ან მცენარეული ზეთი				
11 საათზე ბოსტნეულის ან ხილის (ტომატის) წვენი	200	2,0	-	0,6
12 საათზე ლიმონიანი ჩაი	200			
სადილი ბრინჯის წვნიანი კარტოფილით, ბოსტნეულის ნახარშზე	400	3,3	9,7	28,3
შემწვარი კომბოსტოს კატლეტი	250	7,4	11,7	18,9
17 საათზე ასკილის ნახარში (1 ჭიქა)	200			4,8
ვახშამი მოხარშული თევზი	85	16,5	4,6	0,002
კარტოფილის პიურე	200	4,0	5,7	32,3
ხილის ფლავი	180	3,7	4,6	56,7
ჩაი				
21 საათზე ღამით (ძილის წინ) ჩირის კომპოტი	200	0,5		36,4
ლიმონიანი ჩაი	200			
დღის განმავლობაში პური (უკეთესია თეთრი)	300	23,7	3,0	155,8
შაქარი	75	-	-	74,8
კარაქი	20	0,12	16,5	0,18
სულ:		59,0	80,8	426

თავი X. სამკურნალო კვება თირკმლების დაავადების დროს

მუხლი 21.

1. სამკურნალო კვება ერთდროულად ინიშნება ანთების საწინააღმდეგო, მადესენსიბილებელ და სიმპტომატურ თერაპიასთან ერთად.

2. მწვავე დიფუზური გლომერულონეფრიტით დაავადებულთა რაციონისადმი ძირითადი მოთხოვნებია: ა) მარილისა და წყლის შეზღუდვა; ბ) მარტივი ნახშირწყლების შეზღუდვა; გ)

ცილის შეზღუდვა; დ) რაციონის ენერგოდირებულების შემცირება ორგანიზმის ენერგოხარჯების გათვალისწინებით; ე) რაციონიდან ექსტრაქტული ნივთიერებების გამორიცხვა და ვიტამინებითა და მინერალური ნივთიერებებით ავადმყოფის სრული უზრუნველყოფა.

3. მწვავე დიფუზიური გლომერულონეფრიტით დაავადებულთათვის მიზანშეწონილია პირველი 2-3 დღე კონტრასტული დღეების სახით უნატრიუმო საკვების დანიშვნა. ამა თუ იმ კერძის პროდუქტის შერჩევა ძირითადად ხდება ავადმყოფის გემოვნებისა და მისი მათდამი შეგუების უნარის გათვალისწინებით. ამ დროს იყენებენ კარტოფილის, ვაშლის, საზამთროს, გოგრის, ბანანის, შაქრის, კომპოტის, კეფირისა და სხვ. დღეებს. მთელი დღის განმავლობაში ავადმყოფს აძლევენ 1,2 კგ კანგაცილილ, მოხარშულ ან უცხიმოდ შემწვარ კარტოფილს ან 1,5 კგ მწიფე ვაშლს, 1,5 ლ კომპოტს, ან 1,2 კგ ბანანს, ან 1,2 კგ გოგრას შემწვარს ან მოხარშულს შაქრით და ა. შ. პროდუქტის მთლიან რაოდენობას ყოფენ 5 ულუფად და აძლევენ ავადმყოფს 5-ჯერ დღეში. ეს ერთ-ერთი ძირითადი ვარიანტია №7 დიეტისა და აღინიშნება როგორც დიეტა №7ა.

4. რეკომენდებული სითხის რაოდენობა (ასკილის ნახარში, განზავებული ხილის წვენი, ღია ფერის ჩაი, რძე და სხვ.) ავადმყოფისათვის შემდეგნაირად ისაზღვრება: დღე-ღამის დიურეზს უმატებენ 400 მლ რძეს, ე. ი. თუ ავადმყოფი დღე-ღამეში 500 მლ შარდს გამოყოფს, მაშინ დღის განმავლობაში დაშვებული სითხის რაოდენობა 900 მლ-ს არ უნდა აღემატებოდეს. საზამთროსა და კომპოტის განტვირთვის დღეებში ავადმყოფს სითხე არ ეძლევა.

5. მწვავე ნეფრიტის დროს 2-3-დღიანი გამტვირთავი უნატრიუმო დღეების დანიშვნა ხელს უწყობს ავადმყოფის საერთო მდგომარეობის გაუმჯობესებას. 3-4 დღის შემდეგ ავადმყოფი გადაჰყავთ უმარილო დიეტაზე (№ 7ბ). აღნიშნული დიეტა შეიცავს 40 გ ცილას, 70 გ ცხიმსა და 450 გ ნახშირწყლებს; მისი ენერგეტიკული ღირებულებაა 2600-2650 კკალ. ამ დიეტაში ცილა ძირითადად ივსება კვერცხის, რძისა და თევზის პროდუქტების ხარჯზე. ეს, ცილის მხრივ დეფიციტური დიეტა, ითვლება ძირითადად თირკმლის ქრონიკული უკმარისობით დაავადებულთა მკურნალობისას.

6. მწვავე დიფუზიური გლომერულონეფრიტის დროს თირკმლების ექსკრეტორული ფუნქცია, როგორც წესი, არსებითად არ ირღვევა, ამიტომ ავადმყოფის მდგომარეობის გაუმჯობესებასთან ერთად აუცილებელი ხდება დიეტის გაფართოება პირველ რიგში ცილის კვოტის გაზრდის ხარჯზე. დაავადების მწვავე პერიოდის მესამე კვირის დასაწყისში, შარდის გამოხატული სინდრომის შემცირების შემდგომ, ავადმყოფი გადაჰყავთ უმარილო დიეტა № 7-ზე.

მუხლი 22. დიეტა № 7

1. დიეტა №7 გამოიყენება ქრონიკული გლომერულონეფრიტის (პროცესის ჩაცხრობის პერიოდში), მწვავე გლომერულონეფრიტს (გამოჯანსაღების სტადიაში), ორსულთა ნეფროპათიის და სხვა დაავადებების დროს რეკომენდებულია მარილის შეზღუდული რაოდენობა.

2. დიეტის მიზნობრივ დანიშნულებას წარმოადგენს თირკმლების ფუნქციის ზომიერი დაზოგვა, არტერიული წნევისა და შეშუპების შემცირება, აზოტოვანი წიდისა და ცვლის დაუქანგავი პროდუქტების გამოდევნა ორგანიზმიდან.

3. დიეტა №7-ის დროს უმნიშვნელოდ შეზღუდულია ცილის, ნატრიუმქლორიდის, თავისუფალი სითხის რაოდენობა, შეზღუდულია თირკმლების გამღიზიანებლები, გულ-

სისხლძარღვთა და ცენტრალური ნერვული სისტემის ამგზნები ნივთიერებები, ხორცეული, რძისა და სოკოს ბულიონი, მჟაუნმჟავათი და ეთერზეთებით მდიდარი პროდუქტები.

4. დიეტის ენერგეტიკული ღირებულებაა 9750-10590 კკჯ (2350-2550 კკალ), ქიმიური შედგენილობა კი შემდეგნაირია: 40 გ ცილა (50% – ცხოველური), 70 გ ცხიმები (20-25% – მცენარეული), 400-450 გ ნახშირწყლები (100 გ შაქრები); 5-7 გ ნატრიუმქლორიდი (აქედან 3-4 გ-ს აძლევენ ავადმყოფს ხელზე, დანარჩენს კი შეიცავს საკვები პროდუქტები), 0,8-1 ლ თავისუფალი სითხე.

5. საკვები უნდა იყოს მოხარშული და დაქუცმაცებული. დასაშვებია მოხარშული ხორცისა და თევზის შემდგომი შეწვა. საკვებს ავადმყოფს აძლევენ 5-ჯერ დღეში.

6. რეკომენდებულია ყველა ის პროდუქტი და კერძი, რომლებიც №7ა დიეტის შემთხვევაშია, იმ განსხვავებით, რომ გაზრდილია ცილით მდიდარი პროდუქტების რაოდენობა (ხორცი თევზი, ხაჭო, კვერცხის ცილა და სხვ.). გამორიცხულია იგივე პროდუქტები, რაც №7ა დიეტაში.

თავი XI. სამკურნალო კვება ნივთიერებათა ცვლის დარღვევისა და ენდოკრინული სისტემის ზოგიერთი დაავადების დროს

მუხლი 23.

1. შინაგანი სეკრეციის ჯირკვლები (ფარისებრი ჯირკვალი, ფარისებრალური, თირკმელზედა და სხვები) გამოიმუშავენ სხვადასხვა ჰორმონს. ეს ჰორმონები ძალზედ მნიშვნელოვან როლს ასრულებენ ორგანიზმის სასიცოცხლო პროცესებში. შესაბამისი ჯირკვლიდან ხვდებიან რა სისხლის ნაკადსა და უჯრედშორის სითხეში, ჰორმონები ნერვულ სისტემასთან ერთად ახორციელებენ ყველა ცვლის პროცესის რეგულაციას.

2. შინაგანი სეკრეციის ჯირკვლების მოქმედების დარღვევა იწვევს ნივთიერებათა ცვლის დარღვევების განვითარებას და სპეციფიკურ ენდოკრინულ დაავადებებს. ყველა ამ დაავადების დროს ჰორმონალური პრეპარატებით მკურნალობასთან ერთად კომპლექსურ თერაპიაში არანაკლები მნიშვნელობა ენიჭება სამკურნალო კვებასაც.

ცხრილი 9

სანიმუშო ერთდღიანი მენიუ – დიეტა №7 (2600 კკალ)

კერძის დასახელება	გამოსავალი, გ	ცილები, გ	ცხიმები, გ	ნახშირ-წყლები, გ
პირველი საუზმე თოხლო კვერცხი (1 ცალი)	48	5,1	5,4	0,2
წიწიბურას ფანტია ფაფა კარაქით	90	4,3	4,8	25,0
რძიანი ჩაი	200	1,4	1,7	2,3
მეორე საუზმე გოგრის ფაფა მანანის ბურღულით	280	8,0	9,0	49,0
სადილი ვეგეტარიანული ბორშჩი (1/2 ულუფა)	250	2,3	6,8	16,7
მოხარშული ხორცი	55	10,2	3,2	-
შემწვარი კარტოფილი	125	2,6	7,9	30,1
ახალი ხილის კომპოტი	200	0,3	-	27,8
სამზარი სტაფილოსა და ვაშლის შემწვარი გუფთა	230	6,7	7,2	43,0
ხილის ფლავი (1/2 ულუფა)	90	1,9	6,1	38,2
ვაშლის წვენი	200	0,8	-	23,4
ღამით (ძილის წინ)				

შავი ქლიავის კისელი	200	0,5	-	46,9
დღის განმავლობაში ქატოიანი, უმარილო პური	250	12,3	2,7	91,0
შაქარი	50	-	-	49,9
კარაქი	10	0,06	8,2	0,09
სულ:		57,0	83,0	445,5

მუხლი 24. სამკურნალო კვება სიმსუქნის დროს

1. სიმსუქნით დაავადებულთათვის მრავალი დიეტა არსებობს. დიეტოთერაპიის ძირითადი პრინციპი არის რაციონის ენერგეტიკული ღირებულების მკვეთრი შეზღუდვა. კალორიულობის შემცირების ხარისხი სხეულის ჭარბი წონის (ნორმალურთან შედარებით) პირდაპირპროპორციულია. ამოსავალია სხეულის მასის ნორმალური წონა, შემდეგ განსაზღვრავენ ენერგეტიკულ ღირებულებას და ატარებენ რეკომენდებული დიეტის საორიენტაციო გათვლას.

2. გამოხატული სიმსუქნის დროს რაციონის ენერგეტიკულ ღირებულებას ნორმალურთან შედარებით ამცირებენ 40%-ით. ავადმყოფის მდგომარეობისა და მკურნალობის ეფექტურობიდან გამომდინარე, ეს პროცენტი შეიძლება დაქვეითდეს 30%-მდე ან გაიზარდოს 50%-მდე. ასეთ დროს სასურველია გათვალისწინებულ იქნეს ავადმყოფის ენერგოხარჯები სტანდარტულ ფიზიკურ დატვირთვასთან ერთად.

3. სიმსუქნის დროს მიზანშეწონილია მკურნალობის დაწყება რედუცირებული საკვები რაციონის კალორიულობის ზომიერი შეზღუდვით. ასეთ მოთხოვნებს აკმაყოფილებს ძირითადი №8 დიეტა.

მუხლი 25. დიეტა №8

1. დიეტა №8 გამოიყენება. სიმსუქნის დროს (საჭმლის მომნელებელი ორგანოების ფუნქციური დარღვევის გარეშე).

2. დიეტის მიზნობრივ დანიშნულებას წარმოადგენს ორგანიზმში ცხიმოვანი ქსოვილების დაგროვების თავიდან აცილება.

3. დიეტა №8-ის დროს ხდება ენერგეტიკული ღირებულების დაქვეითება ნახშირწყლების (განსაკუთრებით ადვილად შეწოვადი) და, შედარებით ნაკლებად, – ცხიმების ხარჯზე. იზღუდება, აგრეთვე ნატრიუმქლორიდისა და თავისუფალი სითხის რაოდენობა. საჭიროა ცილებისა და უჯრედისის ზომიერი შემცველობა (განსაკუთრებით ცხოველური ცილის ხარჯზე), ექსტრაქტული ნივთიერებებისა და საგემოვნო სახელებლების გამოთიშვა.

4. ენერგეტიკული ღირებულებაა 6700-7750 კჯ (1600-1850 კკალ). ქიმიური შემადგენლობა კი შემდეგნაირია: 80-90 გ ცილები (60% – ცხოველური), 70-80 გ ცხიმები (25-30% – მცენარეული), 120-150 გ ნახშირწყლები, 5-6 გ ნატრიუმქლორიდი (3 გ-ს აძლევენ ავადმყოფს ხელზე ცალკეული კერძის დასამარილებლად, დანარჩენ 3 გ-ს კი შეიცავს ნატურალური საკვები პროდუქტები), 1-1,5 ლ თავისუფალი სითხე.

5. საკვები მოხარშულია, ჩათუშული ან გამომცხვარი, მარილისა და სახელებლების გარეშე. ავადმყოფს საკვებს აძლევენ 6-ჯერ დღეში. შაქრის ნაცვლად იყენებენ მის შემცველებს (ასპარტამი, ქსილიტი, სორბიტი და სხვ.).

მუხლი 26. რეკომენდებული და აკრძალული პროდუქტები და კერძები

1. პური და პურ-ფუნთუშეული: უხეშად დაფქვილი ხორბლისა და ჭვავის პური შეზღუდული რაოდენობით. ცილოვანი ხორბლის, ცილოვანი ქატოს პური – 150 გ დღეში.

პურის რაოდენობა უნდა შეამცირონ, თუ სხეულის მასა არ მცირდება. ცილოვანი პური, ჩვეულებრივ პურთან შედარებით, 2-ჯერ ნაკლები რაოდენობით შეიცავს ნახშირწყლებს. აკრძალულია უმაღლესი ხარისხის ფქვილის ნაწარმი, ცხიმოვანი და ფენოვანი ცომეული, ნამცხვარი.

2. ხორცეული და თევზი: მჭლე უცხიმო ხორცი, მოხარშული თევზი, მოხარშვის შემდეგ ჩათუშული და შებრაწული ნაწარმი ლაბასხმულის სახით. აკრძალულია: მსუქანი ბატის, იხვის ხორცი, ტვინი, შაშხი, ძეხვეული, მოწონიკი, კონსერვი, დამარილებული თევზი, ხიზილალა, თევზის კონსერვი ზეთში.

3. კვერცხი: მოხარშული, ომლეტის სახით.

4. რძე და რძის პროდუქტები: რძე, კეფირი, არაჟანი (1-2 სადილის კოვზი კერძში), ხაჭო (ძირითადად უცხიმო), 100-200 გ დღეში, ნატურალური სახით ან ხაჭოიანი ხინკალი, პუდინგი, უმარილო ყველი.

5. წვნიანი: მომზადებული ძირითადად ბოსტნეულის ნახარშზე, 2-3 ჯერ კვირაში ხორცის სუსტ ბულიონზე, თევზის ან სოკოს ბულიონზე (1/2 ულუფა).

6. ბოსტნეული: ყველა სახის უმი ბოსტნეული (კარტოფილი შეზღუდულად), კომბოსტოს გარეცხილი მწნილი. აკრძალულია სხვა მწნილეული და მარინადი. 7. ბურღულეული, მაკარონის ნაწარმი და პარკოსნები: რეკომენდებულია წიწიბურასა და უჩენჩო ქერის ფანტია ფაფა შეზღუდული რაოდენობით. აკრძალულია ყველა სახის ბურღულეული, მაკარონის ნაწარმი და პარკოსნები.

8. ხილი, ბაღყეული, ტკბილეული: ხილისა და კენკრის მჟავე, მომჟავო-მოტკბო ნაყოფი (ვაშლი, ლიმონი, ფორთოხალი, წითელი მოცხარი, ხურტკმელი შტოში და სხვ.) 200 გ დღეში, უმაქრო კომპოტი, ბაცი ჩაი, რძიანი უმაქრო ყავა. აკრძალულია: ყურძენი, ქიშმიში, ლეღვი, ფინიკი, ბანანი, შაქარი, თაფლი, მურაბა, კანფეტი, ნაყინი, ტკბილი წვენი, კაკაო, ტკბილი ბურაბი, ლიმონათი შაქარზე დამზადებული.

9. საწებელი და სანელებლები: რეკომენდებულია ტომატის, სოკოს თეთრი საწებელა, ძმარი. აკრძალულია: ცხარე და ცხიმოვანი საწებელა, მაიონეზი, ყველა სახის სანელებელი.

10. ცხიმი: კარაქი, მცენარეული ზეთი შეზღუდულად. აკრძალულია: ღორის ქონი, ცხვრის, საქონლისა და კულინარული ცხიმი.

თავი XII. სამკურნალო კვება ჰიპოთირეოზის დროს

მუხლი 27.

1. დიეტაციონი მუშავდება შემდეგი პრინციპის გათვალისწინებით:

- ა) იზრდება რაციონში ცილის რაოდენობა და იზღუდება ცხიმები და ნახშირწყლები.
- ბ) ავადმყოფის რაციონი უნდა შეიცავდეს 100-120 გ ცილას. სიმსუქნის შემთხვევაში ამცირებენ რაციონის საერთო კალორიულობას.
- გ) მენიუს შედგენისას ორიენტაციას იღებენ №8 დიეტაზე.

მუხლი 28. სამკურნალო კვება თირეოტოქსიკოზის დროს

1. თირეოტოქსიკოზის დროს ძლიერდება ძირითადი ცვლა. ასეთ შემთხვევაში აუცილებელი ხდება მაღალკალორიული კვება, რომელმაც უნდა უზრუნველყოს ენერგიის ზომაზე მეტი ხარჯვა (3000-3400 კკალ). მაღალკალორიული დიეტა ნაჩვენებია ნორმალური სხეულის მასის მისაღწევად. დიეტური რეკომენდაციების შემუშავებისას უნდა გვახსოვდეს, რომ თირეოტოქსიკოზით.

სანიმუშო ერთდღიანი მენიუ – დიეტა №8 (1780 კკალ)

კერძის დასახელება	გამოსავალი, გ	ცილები, გ	ცხიმები, გ	ნახშირ- წყლები, გ
პირველი საუზმე კალცინირებული ხაჭო	100	13,8	11,1	8,8
ჩათუშული სტაფილო	200	4,2	11,9	16,4
რძიანი უმაქრო ყავა	200	1,4	1,7	2,2
მეორე საუზმე უმი კომბოსტოს სალათი არაჟნით, უმარილო	170	2,6	5,6	8,4
სადილი ვეგეტარიანული შჩი (1/2 ულუფა)	200	1,8	6,8	9,45
მოხარშული ხორცი	90	13,6	8,9	-
მწვანე ლობიო უკარაქოდ	50	1,3	0,1	3,4
ვამლი	100	0,3	-	11,5
სამხარი კალცინირებული ხაჭო	200	13,8	11,1	8,8
ასკილის ნახარში (1 ჭიქა)	180			
ვახშამი მოხარშული თევზი (ფარგა)	100	16	4,6	0,2
ბოსტნეულის რაგუ (1/2 ულუფა)	125	2,6	6,8	15,2
ლამით (ძილის წინ) მაწონი	100	5,0	6,3	8,1
ავაგის პური	150	8,4	1,65	69,9
სულ:		84,8	76,5	162,17

დაავადებულთათვის არ არის მიზანშეწონილი ცილის შეზღუდვა. საკვები რაციონით უნდა ხდებოდეს 1-1,5 გ ცილის მიწოდება 1 კგ სხეულის მასაზე, ცხიმებისა და ნახშირწყლების ნორმალური რაოდენობით შემცველობისას. საკვები დიდ რაოდენობით უნდა შეიცავდეს ვიტამინებს, მინერალურ მარილებს (განსაკუთრებით კალციუმს), რადგან მათზე ძალზე გაზრდილია ორგანიზმის მოთხოვნილება.

2. დიეტაში შეზღუდულია ცხარე და სანელებლებიანი საკვები, მაგარი ჩაი, ყავა, კაკაო, შოკოლადი.

თავი XIII. საკურნალო კვება შაქრიანი დიაბეტის დროს

მუხლი 29. დიეტა №9

1. დიეტა გამოიყენება შაქრიანი დიაბეტის დროს როგორც სასინჯი დიეტა, გამოყენებულია სამკურნალო მიზნით – ნორმალური ან ჭარბი წონის მქონე ავადმყოფებისათვის, რომელნიც არ საჭიროებენ ინსულინს ან ღებულობენ მას მცირე დოზით (20-30 ერთეულს), ე. ი. მსუბუქი და საშუალო სიმძიმის დიაბეტის დროს

2. დიეტის მიზნობრივი დანიშნულებაა ისეთი პირობების შექმნა, რომელიც ხელს შეუწყობს შაქრიანი დიაბეტით დაავადებულის ტოლერანტობის დადგენას ნახშირწყლებით დატვირთვისადმი.

3. შაქრიანი დიაბეტის დროს უნდა მოხდეს ენერგეტიკული ღირებულების ზომიერი შეზღუდვა, ძირითადად ნახშირწყლების (ადვილად ათვისებადი), შედარებით ნაკლებად

ცხიმის ხარჯზე. ცილების რაოდენობის ნორმალიზება, ქოლესტერინისა და ექსტრაქტული ნივთიერებების შეზღუდვა. ვიტამინებისა და ლიპოტროპული ნივთიერებების შემცველობის გაზრდა.

4. ენერგეტიკული ღირებულება – 9300 კჯ (2200 კკალ), ქიმიური შედგენილობა: 80 გ ცილები (60% – ცხოველური), 80 გ ცხიმები (25-30% – მცენარეული), 300 გ ნახშირწყლები, 12 გ ნატრიუმქლორიდი, 1,5 ლ თავისუფალი სითხე.

5. საკვები დამუშავებულია ჩვეულებრივად, ტკბილ კერძსა და სასმელებს ამზადებენ შაქრის შემცველების გამოყენებით. ავადმყოფს საკვებს აძლევენ 5-6-ჯერ დღეში, ნახშირწყლების ზუსტი განაწილების დაცვით (თუ დიეტა სასინჯია, ნახშირწყლებს ანაწილებენ თანაბრად, ინსულინის გამოყენებისას კი მის დოზასა და შეყვანის დროს ითვალისწინებენ).

მუხლი 30. რეკომენდებული და აკრძალული პროდუქტები და კერძები

1. პური და პურ-ფუნთუშეული: ჭვავის, ცილოვანი ხორბლის, ცილოვანი ქატოს, ხორბლის II ხარისხის, ნახშირწყლების ნორმის დაცვით. გამორიცხულია ცხიმოვანი და ფქვილის ტკბილი ნაწარმი.

2. ხორცი, ფრინველი, თევზი: უცხიმო, მჭლე საქონლის, დეკეულის, ცხვრის, ღორის ჩამონაჭრები, კურდღლის, ქათმის ხორცი, მოხარშული თევზი, ჩათუშული, ლაბასხმული, ზოგჯერ შემწვარი, შეზღუდულად დასაშვებია დამზალი ქაშაყი, ძეხვეული (საექიმო, დიაბეტური, საქონლის მოწონიკი), მჭლე შაშხი, კონსერვი პომიდვრის საწებლით ან თავისივე წვენში. აკრძალულია: ცხიმოვანი ხორცი, თევზი, ბატი, შაშხი, შებოლილი ძეხვეული, დამარილებული თევზი, ხიზილალა.

3. წვნიანი: უცხიმო ხორცის, თევზის, სოკოს სუსტ ბულიონზე, კარტოფილით, ბოსტნეულით, გუფით, ბურღულეულით. ბორშჩი, შჩი, ჭარხლის, ბურახის (ხორცი და ბოსტნეულით) შეჭამადი. აკრძალულია: ცხიმოვანი ბულიონი ბურღულითა და ლაფშით, პარკოსნებით.

4. კვერცხი: მოხარშული ან შემწვარი 2 ცალამდე დღეში.

5. რძე და რძის პროდუქტები: უცხიმო, ნახევრადცხიმოვანი რძე, მაწონი, კეფირი, უცხიმო და უმარილო ყველი, არაჟანი შეზღუდულად. აკრძალულია: ხაჭოს ტკბილი ყველეული, ნაღები.

6. ცხიმი: კარაქი და ზეთი. აკრძალულია: ხორცისა და კულინარული ცხიმი.

7. ბურღულეული, მაკარონის ნაწარმი და პარკოსნები: აკრძალულია, იშვიათად დასაშვებია პურის შეზღუდვის ხარჯზე.

8. ბოსტნეული: კომპოსტო, სალათა, გოგრა, ყაბაყი, კიტრი, ბადრიჯანი, ნახშირწყლების ნორმების გათვალისწინებით – კარტოფილი, სტაფილო, ჭარხალი, მწვანე ბარდა. აკრძალულია: მწნილი და მარინადი.

9. ხილი, ტკბილეული: მომჟაო-მოტკბო ხილი და კენკრა ყოველნაირი სახით; კომპოტი, მუსი, ჟელე, ნიგვზის ნამცხვარი სორბიტზე, ქსილოიტზე ან სახარინზე დამზადებული. აკრძალულია: ყურძენი, ქიშმიში, ფინიკი, ლეღვი, ბანანი, შაქარი, თაფლი, მურაბა, კანფეტი, ნაყინი.

10. საწებელი და საწებლები: საწებელი ბოსტნეულის ნახარშზე, ხორცის, თევზის, სოკოს უცხიმო ნახარშზე, პირშუმხა, წიწკა, მდოგვი (შეზღუდულად). აკრძალულია: ცხარე, მარილიანი და ცხიმოვანი საწებელი.

11. სასმელი: ჩაი, ყავა, რძიანი უშაქრო კაკაო, ასკილის ნახარში, მომჟაო ხილის წვენი, ტომატის წვენი. აკრძალულია: ტკბილი ხილისა და კენკროვანის წვენი (ყურძენი და სხვ.), ტკბილი ბურახი, შაქრიანი ლიმონათი.

ცხრილი 11

სანიმუშო ერთდღიანი მენიუ-დიეტა № 9 (1780 კკალ)

კერძის დასახელება	გამოსავალი, გ	ცილები, გ	ცხიმები, გ	ნახშირ- წყლები, გ
პირველი საუზმე წიწიბურას ფანტია ფაფა	150	7,5	9,5	45,1
უცხიმო ხაჭო	150	15,0	2,3	5,7
რძიანი ჩაი	100			
მეორე საუზმე საფუარის სასმელი (უშაქრო)	200	6,2	0,2	4,15
სადილი ჩიხირთმა	250	2,25	6,7	17,4
მოხარშული ხორცი	75	13,6	8,9	-
მოხარშული კარტოფილი	100	1,8	0,1	3,4
ლიმონის ქელე ქსილიტზე	100	0,08	-	20,02
სამზარი ვაშლი	100	0,3	-	11,5
ვახშამი ხორცის გუფთა ორთქლზე დამზადებული	110	17,2	14,0	10,9
ჩათუშული სტაფილო	150	5,2	11,9	16,4
კომბოსტოს შნიცელი	200	8,9	21,4	27,6
დამით (ძილის წინ) კეფირი (1 ჭიქა)	180	5,0	6,3	8,1
ჭვავის პური	150	8,4	1,65	69,9
სულ:		98,7	84,1	304,8

თავი XIV. სამკურნალო კვება გულ-სისხლძარღვთა დაავადების დროს

მუხლი 31. სამკურნალო კვება ჰიპერტონიული დაავადების დროს (ზოგადი ნაწილი)

სამკურნალო კვება მნიშვნელოვან როლს ასრულებს ჰიპერტონიული დაავადების პროფილაქტიკასა და კომპლექსურ თერაპიაში. დაავადების პათოგენეზის არსის ღრმა შესწავლამ უარყო დიეტური მკურნალობის პროცესში ავადმყოფთა მოკლე ვადითაც კი “ნახევრად მშვიდ” რეჟიმზე გადაყვანა. პირიქით, მიღებულია მონაცემები, რომელნიც ადასტურებენ, რომ ჰიპონატრიემიანი დიეტა №10, გამდიდრებული C, PP და B ჯგუფის ვიტამინებით, მაგნიუმის მარილებითა და ლიპოტროპული ნივთიერებებით, 2600-2700 კკალ ენერგეტიკული ღირებულებით, ითვლება ფიზიოლოგიურად ადეკვატურ და პათოგენეტიკურად დასაბუთებულ დიეტად ჰიპერტონიით დაავადებულთა მკურნალობაში.

მუხლი 32. დიეტა №10 (უმარილო დიეტა)

1. დიეტა №10 გამოიყენება ჰიპერტონიული დაავადების სხვადასხვა სტადიის, ათეროსკლეროზთან თანმხლები ჰიპერტონიული დაავადების დროს, გულის დაავადების

კომპენსაციის სტადიაში ან ნაკლებგამოხატული სისხლის მიმოქცევის უკმარისობის ნიშნებისას (I-II ა სტადია), ქრონიკული გლომერულონეფრიტისა და პიელონეფრიტის დროს თირკმლის აზოტგამომყოფი ფუნქციის მოშლის გარეშე.

2. დიეტის მიზნობრივი დანიშნულებაა ცენტრალური ნერვული სისტემის გაზრდილი აგზნებადობის შემცირებისათვის საჭირო პირობების შექმნა, თირკმლების ფუნქციური მდგომარეობის გაუმჯობესება და თირკმელზედა ჯირკვლის ქერქის ფუნქციის დაქვეითება, რომელიც იწვევს უჯრედში კალიუმის კონცენტრაციის შემცირებას, ტრანსმემბრანული ნატრიუმის გრადიენტის გაზრდას და ამგვარად, არტერიული წნევის დაქვეითებას.

3. დიეტა №10 ითვალისწინებს ნატრიუმქლორიდისა და სითხის მნიშვნელოვან შეზღუდვას, ნაწლავების მეტეორიზმის გამომწვევი მიზეზების შემცირებას; ქოლესტერინითა და მცენარეული უჯრედისით მდიდარი პროდუქტების შემცირებას; ნერვული სისტემისა და გულ-სისხლძარღვთა სისტემის აღმგზნები, თირკმლებისა და ღვიძლის გამდიზიანებელი ექსტრაქტული და სხვ. ნივთიერებების შეზღუდვას. რაციონი მდიდრდება კალიუმის, კალციუმის მარილებით, ლიპოტროპული ნივთიერებებით (ლეტიცინი, მეთიონინი); ორგანიზმი უზრუნველყოფილია ვიტამინებით.

4. ენერგეტიკული ღირებულება 9840-10890 კჯ (2350-2600 კკალ). ქიმიური შედგენილობა: 80-90 გ ცილები (60% – ცხოველური), 70 გ ცხიმები (30% – მცენარეული), 350-400 გ ნახშირწყლები, 3-5 გ ნატრიუმქლორიდი, 1,2 ლ თავისუფალი სითხე.

5. კერძი მზადდება უმარილო, საჭმლის მომნელებელი ორგანოების ზომიერი მექანიკური დაზოგვით. ავადმყოფი უნდა იკვებებოდეს 5-ჯერ დღეში.

მუხლი 33. რეკომენდებული და აკრძალული პროდუქტი და კერძი

1. პური და პურ-ფუნთუშეული: წინა დღით გამომცხვარი ჭვავისა და ხორბლის პური, უცხიმო ნამცხვარი და ბისკვიტი. აკრძალულია: ახალი პური, ფენოვანი და ცხიმიანი ცომეული, ბლინი.

2. ხორცი, ფრინველი, თევზი: უცხიმო, მჭლე (საქონლის, დეკეულის, მჭლე ღორის, ქათმის, ინდაურის, კურდღლის) ხორცი; მოხარშული, შემდეგ კი შებრაწული, თევზი ნაჭრებად, დაბეგვილი. აკრძალულია: ცხიმიანი თევზის, იხვის, ბატის ხორცი, ძეხვეული, შებოლილი, დამარილებული, კონსერვი, ხიზილალა.

3. კვერცხი: 1 ცალი დღეში კულინარული დამუშავების შეუზღუდავად.

4. რძე და რძის პროდუქტები: მოუხდელი რძე (თუ მეტეორიზმს არ იწვევს), ნაღები არაჟანი, ხაჭო, უმარილო ყველი, შემჟავებული რძის სასმელი. აკრძალულია: მარილიანი ყველი.

5. ცხიმები: უმარილო კარაქი და ზეთი. აკრძალულია: ხორცისა და კულინარული ცხიმი.

6. ბურღულეული, მაკარონის ნაწარმი და პარკოსნები: ყველა სახის ბურღული და მაკარონის ნაწარმი, წყალსა ან რძეზე დამზადებული (ფაფა, პუდინგი, კატლეტი და სხვ.). ავადმყოფს აძლევენ კარტოფილს, ჭარხალს, სტაფილოს, თავიან ან ყვავილოვან კომბოსტოს, მოხარშულს ან შებრაწულს. კიტრი, პომიდორი, სტაფილო, სალათის ფოთოლი, მწვანე ხახვი, კამა, ოხრახუში უმი (ნედლი). აკრძალულია: მწნილი, მარინადი, ისპანახი, თაღგამი, ბოლოკი, სოკო, მჟაუნა, პარკოსნები (მუხუდო, ლობიო).

7. წვნიანი: ვეგეტარიანული კარტოფილით, ბოსტნეულით, ბურღულით, რძის, ხილის. აკრძალულია: ხორცის, თევზის, სოკოს ბულიონი, პარკოსნებით.

8. ბაღჩეული, ტკბილი კერძი და ტკბილეული: რბილი ხილი და კენკროვანი, კომპოტი, კისელი, ჟელე, მუსი, სამზუკი, რძის კრემი, მურაბა, თაფლი, კანფეტი, ზეფირი და პასტილა.

აკრძალულია: უხეშუჯრედისიანი ბაღჩეული, უხეშმარცვლოვანი კენკროვანი, შოკოლადი, ნამცხვარი.

9. საწებელი და სანელებელი: საწებელას ამზადებენ ბოსტნეულის ნახარშზე, არაყნით, რძით, ტომატის, ხილის საწებელა, ვანილი, დარიჩინი, მიხაკი. აკრძალულია: საწებელი ხორცის, თევზისა და სოკოს ნახარშზე, წიწაკა, პირშუმხა და მდოგვი.

10. სასმელი: ღია ფერის ჩაი, ყავა-სუროგატი, ხილისა და ბოსტნეულის წვენი (ყურძნის შეზღუდულია), ასკილის ნახარში. აკრძალულია: მაგარი ჩაი, ნატურალური ყავა, კაკაო, გაზიანი სასმელი.

მუხლი 34. დიეტა №10ა

1. დიეტა №10ა გამოიყენება გულ-სისხლძარღვთა სისტემის დაავადებების და სისხლის მიმოქცევის ძლიერ გამოხატული უკმარისობის დროს (იშემიური დაავადების III სტადია).

2. მიზნობრივი დანიშნულებაა გულ-სისხლძარღვთა სისტემის მუშაობის შემსუბუქება, საკვების მომწელებელი ორგანოებისა და თირკმლების ფუნქციის ერთდროული მნიშვნელოვანი დაზოგვა; დიურეზის გაძლიერება და დღელამური ცვლის განტვირთვა.

3. დიეტას ახასიათებს ენერგეტიკული ღირებულების დაქვეითება ცილებისა (ცხოველური) და ნახშირწყლების ხარჯზე. მარილის, თავისუფალი სითხის, მცენარეული უჯრედისის, ქოლესტერინით მდიდარი, ნაწლავებში მეტეორიზმის გამომწვევი პროდუქტების მკვეთრი შეზღუდვა. გულ-სისხლძარღვთა და ნერვული სისტემის აღმგზნები, ღვიძლისა და თირკმლების გამღიზიანებელი ნივთიერებების გამორიცხვა. რაციონის გამდიდრება კალიუმის, კალციუმის მარილებით (ლეციტინი, მეთიონინი). ორგანიზმის უზრუნველყოფა ვიტამინებით.

ცხრილი 12

სანიმუშო ერთდღიანი მენიუ – დიეტა №10 (2700 კკალ)

კერძის დასახელება	გამოსავა ლი, გ	ცილე ბი, გ	ცხიმები, გ	ნახშირ- წყლები, გ
პირველი საუზმე ლაბასხმული თევზი	85/200	16,9	1,4	2,3
მანანის ფაფა რძით	300	9,0	9,6	45,6
ჩაი	200			
მეორე საუზმე ვაშლი	100	0,3	-	11,5
სადილი წვნიანი ლაფშით, ქათმის ბულიონზე	250	2,4	0,85	14,1
შემწვარი ქათამი	115	17,6	18,0	3,6
მოხარშული ბრინჯი	135	3,2	8,3	36,3
კომპოტი	200	0,2	-	28,3
სამზარი შაქრიანი ორცხობილა	25	4,0	1,0	31,1
ასკილის ნახარში	200			
ვახშამი ჩათუშული სტაფილო შავი ქლიავით	190	3,3	13,3	38,6
ღამით (ძილის წინ) მაწონი	200	5,6	7,0	9,0
დღის განმავლობაში				

თეთრი ხორბლის პური	100	7,9	1,9	52,7
ჭვავის პური	150	7,5	1,5	63,7
შაქარი	25			
სულ:		78,3	80,5	346

4. ენერგეტიკული ღირებულება 7750-7960 კჯ (1850-1900 კკალ). ქიმიური შედგენილობა შემდეგნაირია: 50-60 გ ცილები (65% – ცხოველური), 50 გ ცხიმები (30% – მცენარეული), 0,6 ლ თავისუფალი სითხე, 1-2 გ ნატრიუმქლორიდი, 300 გ ნახშირწყლები (60-80% – შაქრები).

4. კერძებს ამზადებენ უმარილოს, მოხარშულსა და გახეხილს. საკვებს ავადმყოფს აძლევენ 6-ჯერ დღეში.

მუხლი 35. რეკომენდებული და აკრძალული პროდუქტები და კერძები

1. პური და პურ-ფუნთუშეული: ხორბლის პური, უმარილო ნამცხვარი. აკრძალულია: ჩვეულებრივი პური და ნამცხვარი.

2. ხორცი, ფრინველი, თევზი: მჭლე (საქონლის, ხბოს, ინდაურის, ქათმის, კურდღლის) ხორცი და თევზი, მოხარშული, დაბეგვილი, ნაჭრებად და ლაბასხმული. აკრძალულია: ცხვრის, ბატის, იხვის, თევზის, ძარღვიანი და ცხიმოვანი ხორცი, შებოლილი ხორცი, კონსერვი, დამარილებული თევზი, ხიზილალა.

3. კვერცხი: 2 ცალამდე დღეში, თოხლო, ორთქლზე დამზადებული ომლეტი ან კერძში. აკრძალულია: უმი, შემწვარი და მაგარი მოხარშული.

4. რძე და რძის პროდუქტები: რძე (თუ არ იწვევს მეტეორიზმს), მაწონი, კეფირი, არაჟანი კერძში, ნაღები შეზღუდულად, ახალი გახეხილი ხაჭო. აკრძალულია: ყველი.

5. ცხიმები: უმარილო კარაქი და რაფინირებული ზეთი. აკრძალულია: ხორცისა და კულინარული ცხიმი.

6. ბურღულეული, მაკარონის ნაწარმი და პარკოსნები: მანანის, გახეხილი ჰერკულესის, ბრინჯისა და წიწიბურას ბურღულის ფაფა, პუდინგი, მოხარშული ვერმიშელი. აკრძალულია: უჩენჩო ქერი, ფეტვი, მაკარონი, პარკოსნები.

7. ბოსტნეული: კარტოფილი შებრაწული (შეზღუდულად), მოხარშული, პიურე, სტაფილო, ჭარხალი, ყვავილოვანი კომპოსტო მოხარშული, ყაბაყი პიურეს სახით და ჩათუშული გოგრა. ბოსტნეულის სუფლე, მწიფე პომიდორი. აკრძალულია: ყველა დანარჩენი ბოსტნეული, მწნილი, დამარილებული და მარინადი.

8. წვნიანი: (1/2 ულუფა) გახეხილი და წვრილად დაჭრილი ბოსტნეულის (კარტოფილი, სტაფილო, ჭარხალი), ბურღულის (მანანის, გახეხილი ჰერკულესის, ბრინჯის), ხილის. აკრძალულია: ხორცის, თევზის, სოკოს ბულიონი, შჩი, ბოშჩი, რძის ცივი წვნიანი, შეჭამადი.

9. ბაღჩეული, ტკბილი კერძი, ტკბილეული: რბილი ხილი და კენკროვანი, შემწვარი ვაშლი, ჭერმისა და შავი ქლიავის დამზალი ჩირი, კომპოტი, კისელი, მუსი, ჟელე, შაქარი, თაფლი, მურაბა, ზეფირი და მარმელადი. აკრძალულია: ხილი და უხეშუჯრედისიანი კენკრა, ყურძენი, ქიშმიში, შოკოლადი, კრემიანი ნაწარმი.

10. საწებელი და საწებლები: თეთრი საწებელი, ტკბილი და მჟავე ბოსტნეული, ხილის მოსასხმელი. აკრძალულია: თევზის, ხორცისა და სოკოს ნახარში, საწებლები.

11. სასმელი: ღია ფერის ჩაი, ყავა-სუროგატი, ხილისა და ბოსტნეულის წვენი, ასკილის ნახარში. აკრძალულია: მაგარი ჩაი, ყურძნის წვენი, გაზიანი სასმელი, ნატრიუმით მდიდარი მინერალური წყალი.

თავი XV. სამკურნალო კვება ათეროსკლეროზის დროს

მუხლი 36. დიეტა №10ს

1. დიეტა გამოიყენება იშემიური დაავადების, ვენური, ტვინის, პერიფერიული სისხლძარღვების ათეროსკლეროზის, ჰიპერტონიული დაავადების II-III სტადიის დროს.

2. დიეტის მიზნობრივი დანიშნულებაა ცვლითი პროცესების, სისხლის მიმოქცევის გაუმჯობესება, სისხლძარღვთა კედლებსა და გულის კუნთის მეტაბოლიზმის აღდგენა. სისხლის ჰემოკოაგულაციის შემცირება, ორგანიზმის სხვადასხვა ფუნქციის მარეგულირებელი ნერვული პროცესების ნორმალიზება.

3. დიეტაში შეზღუდულია მარილისა და ცხოველური ცხიმების რაოდენობა. ეს უკანასკნელი შეცვლილია მნიშვნელოვანი რაოდენობის მცენარეული ზეთით. დიეტა შეიცავს უჯრედოვანი გარსით, ლიპოტროპული ნივთიერებებით, ასკორბინმჟავათი, P ვიტამინით, B ჯგუფის ვიტამინებით (განსაკუთრებით B6)-ით, კალიუმითა და მაგნიუმით მდიდარ პროდუქტებს.

4. რეკომენდებულია დიეტის ორი ვარიანტი: ა) ჭარბი წონის მქონე პირებისათვის, ბ) ნორმალური ან დაქვეითებული სხეულის მასის მქონეთათვის.

ცხრილი 13

სანიმუშო ერთდღიანი მენიუ – დიეტა №10ა (2080 კკალ)

კერძის დასახელება	გამოსავალი, გ	ცილები, გ	ცხიმები, გ	ნახშირ-წყლები, გ
პირველი საუზმე გახეხილი წიწიბურას ფაფა	280	9,5	10,3	43,8
რძე (1/2 ჭიქა)	100	2,8	3,5	4,4
მეორე საუზმე ვინეგრეტი ზეთით	150	1,4	6,3	18,1
სადილი წვნიანი ბოსტნეულის, ზეთზე მომზადებული ბეფსტროგანოვი	250 55/110	1,7 17,3	6,1 15,4	10,3 5,9
მოხარშული კარტოფილი	150	2,6	3,9	30,0
ვაშლის კომპოტი	200	0,2	-	28,3
სამხარი დამზალი ჭერმის ჩირი	50	1,25	--	33,9
ვახშამი სტაფილო-ვაშლის შემწვარი გუფთა	230	6,7	7,2	43,0
ლამით (ძილის წინ) ასკილის ნახარში	200	-	-	-
დღის განმავლობაში ხორბლის უმარილო პური	150	11,8	2,8	79,1
შაქარი	40	-	-	39,8
კარაქი	10	0,12	8,2	0,09
სულ:		54,7	65,7	336,9

5. ქიმიური შედგენილობა და ენერგეტიკული ღირებულება შემდეგია: დიეტის პირველი ვარიანტი: 90 გ ცილები, 70 გ ცხიმები (35% – ცხოველური), 300 გ ნახშირწყლები. ენერგეტიკული ღირებულება 2100-2200 კკალ. დიეტის მეორე ვარიანტი: 100 გ ცილები, 80 გ ცხიმები, 350 გ ნახშირწყლები. ენერგეტიკული ღირებულება 2600-2900 კკალ.

6. მინერალური შედგენილობა: 3-5 გ მარილი, 0,5-0,8 გ კალციუმი; 1-1,6 გ ფოსფორი, 1 გ მაგნიუმი. ვიტამინები: C - 100 მგ, B₁ - 4 მგ, PP - 15-30 მგ, B₂ - 3 მგ, რაციონის საერთო მასა 2 კგ, თავისუფალი სითხე 1 ლ.

7. ავადმყოფი საკვებს ღებულობს 6-ჯერ დღეში. საკვების ტემპერატურა ჩვეულებრივია.

მუხლი 37. რეკომენდებული და აკრძალული პროდუქტები და კერძები

1. პური და პურ-ფუნთუშეული: ჭვავის ან უხეშად დაფქვილი ხორბლის უმარილო, წინადღის გამომცხვარი პური, ორცხობილა, უცხიმო მშრალი ნამცხვარი, ქატიონი პური ფოსფატიდებით.

2. ხორცი, ფრინველი, თევზი: უცხიმო, მჭლე, მოხარშული ან შებრაწული, დაბეგვილი ან ნაჭრებად. ლაბასხმული ბოსტნეულის ნახარშზე, მჭლე შაშხი, ზღვის პროდუქტების კერძი, კალმარები, ზღვის ბიბილო. აკრძალულია: ცხიმოვანი ხორცი, ფრინველის (ბატის, იხვის) ხორცი, თევზი, შებოლილი, დამარილებული, შებოლილი ხორცი, კონსერვი, დამარილებული თევზი, ხიზილალა, ძეხვეული, ტვინი, თირკმლები, ღვიძლი.

3. კვერცხი: თოხლო (3 ცალამდე კვირაში), ცილოვანი ტაფამწვარი, ორთქლზე დამზადებული.

4. რძე და რძის პროდუქტები: რძე, შემწავებული რძის სასმელი, უცხიმო ხაჭო, უცხიმო, უმარილო ყველი, არაჟანი შეზღუდული რაოდენობით (ძირითადად კერძში). აკრძალულია: ნარები, ცხიმოვანი ხაჭო, მარილიანი და ცხიმოვანი ყველი.

5. ცხიმები: კარაქი და ერბო (შეზღუდული), მცენარეული (მეტწილად არარაფინირებული) ზეთი. აკრძალულია: ხორცისა და კულინარული ცხიმი.

6. ბურღულეული, მაკარონის ნაწარმი და პარკოსნები: ფანტია ფაფა, მოხარშული, წიწიბურას, ქერის, შვრიისა და სხვა ბურღულეულის პუდინგი. შეზღუდულია მანანის, ბრინჯის, მაკარონის ნაწარმი და პარკოსნები.

7. ბოსტნეული: თითქმის ყველა სახის, გამონაკლისია უხეშუჯრედისიანი ბოსტნეული (თაღგამი, ბოლოკი), ისპანახი, მჟაუნა, დაქუცმაცებული უმი ბოსტნეული.

8. ხილი, კენკროვანი, ტკბილეული: მწიფე ხილი, ყველანაირი კენკროვანი. წვენი (ყურძნის წვენის გარდა). ტკბილეული შეზღუდულია 50 გ-მდე. აკრძალულია: უხეშუჯრედისიანი ახალი ხილი.

9. წვნიანი: ვეგეტარიანული, ხილის, რძის (მზადდება უმარილოდ).

10. საწებელი და საწებლები: ბოსტნეულის ნახარშზე, რძის საწებელი, ხილისა და კენკრის მოსასხმელი, დარიჩინი, ლიმონის მჟავა, ვანილინი. შეზღუდულია მაიონეზი და პირშუშა. აკრძალულია: თევზის, ხორცისა და სოკოს საწებელი, მდოგვი, წიწაკა.

11. სასმელი: ღია ფერის ჩაი, ყავა-სუროგატი, ხილისა და ბოსტნეულის წვენი, ასკილის ნახარში. აკრძალულია: მაგარი ჩაი, ნატურალური ყავა, კაკაო.

თავი XVI. სამკურნალო კვება მიოკარდიუმის ინფარქტის დროს

მუხლი 37. დიეტა №10ი

1. დიეტა №10 გამოიყენება მიოკარდიუმის ინფარქტის შემდეგ.

2. დიეტის მიზნობრივი დანიშნულებაა რეპარაციული პროცესების დაჩქარებისათვის ხელშემწყობი პირობების შექმნა და გულის კუნთის ფუნქციური უნარის აღდგენა. ცვლითი, ნერვული პროცესების, სისხლის მიმოქცევის გაუმჯობესება, თრომბოემბოლიური გართულების აცილება, გულ-სისხლძარღვთა სისტემაზე დატვირთვის შემცირება, ნაწლავების მოტორული ფუნქციის გაუმჯობესება.

3. დიეტა ხასიათდება საკვების ენერგეტიკული ღირებულებისა და მოცულობის მნიშვნელოვანი შეზღუდვით. შემდგომში თანდათანობით გაზრდით. დიეტიდან გამორიცხულია ცხოველური ცხიმებითა და ქოლესტერინით მდიდარი პროდუქტები (საქონლის შიგნეულობა, ტვინი, მსუქანი ხორცი და თევზი, კვერცხის გული, ხიზილალა, ცხოველური ცხიმი და სხვ.); აზოტოვანი ექსტრაქტული ნივთიერებები, ცხიმოვანი ცომეული და მეტეორიზმის გამომწვევი პროდუქტები (შავი პური, კომბოსტო, პარკოსნები, ნატურალური რძე და სხვ.).

4. დიეტა შეიცავს ლიპოტროპული ნივთიერებებით (ხაჭო, ვირთევზა, შვრია), C და P ვიტამინებითა და კალიუმის მარილებით მდიდარ პროდუქტებს. სუფრის მარილი და სითხე შეზღუდულია.

ცხრილი 14

სანიმუშო ერთდღიანი მენიუ – დიეტა №10ს I ვარიანტი (2074 კკალ)

კერძის დასახელება	გამოსავალი, გ	ცილები, გ	ცხიმები, გ	ნახშირ-წყლები, გ
პირველი საუზმე მოხარშული ხორცი	55	15,9	3,2	-
ვინეგრეტი ზეთით	-	1,7	14,1	17,3
რძიანი ყავა (უცხიმო)	180	2,9	-	4,6
მეორე საუზმე ვაშლის ან ზღვის კომბოსტოს უმი სალათა	150	1,7	5,6	15,2
სადილი ვეგეტარიანული შჩი ზეთით (1/2 ულუფა)	250	1,7	6,1	10,3
მოხარშული ხორცი კარტოფილით	55/150	15,9	3,0	-
ჩელე	125	0,1	-	28,7
სამზარი ასკილის ნახარში	200	-	-	-
ვაშლი	100	0,2	-	9,2
ვახშამი ლაბასხმული თევზი	120	16,9	1,4	2,3
მანანის მოზრეწულა ხილის მოსასხმელით	250	10,0	10,5	73,0
დამით (ძილის წინ) კეფირი	200	5,6	7,0	9,0
დღის განმავლობაში ქატოს პური	150	14,2	7,1	54,3
შაქარი	35	-	-	34,7
კარაქი	10	0,12	8,2	0,09
სულ:		89,5	63,0	288,6

ცხრილი 15

სანიმუშო ერთდღიანი მენიუ – დიეტა №10ს II ვარიანტი (2720 კკალ)

კერძის დასახელება	გამოსავალი, გ	ცილები, გ	ცხიმები, გ	ნახშირ-წყლები, გ

პირველი საუზმე ომლეტი ხორცის საჭურთით, შებრაწული	140	19,1	7,0	3,2
წიწიბურას ფაფა	90	4,3	4,8	25,8
რძიანი ჩაი (უცხიმო)	180	1,5	-	2,3
მეორე საუზმე ეკალას მხალი	260	3,3	2,0	7,0
სადილი უჩენჩო ქერით ბოსტნეულით ზეთზე დამზადებული წვნიანი	500	2,9	4,9	26,8
ორთქლზე დამზადებული კატლეტი, სოიოსა და ბოსტნეულის გარნირით	120	19,5	8,0	48,4
ვაშლი	100	0,2	-	9,2
სამხარი ასკილის ნახარში	200	-	-	-
სოიოს ფუნთუშა	50	8,4	10,0	21,0
ვახშამი შებრაწული თევზი	85	17,9	5,4	0,8
ფლავი ხილით	180	3,8	12,2	76,6
რძიანი ჩაი	180	1,5	-	-
ლამით (ძილის წინ) კეფირი	200	5,6	7,0	9,0
დღის განმავლობაში პური „მხნეობა“	150	14,2	7,1	54,3
ხორბლის თეთრი პური	150	11,8	2,8	79,1
შაქარი	35	-	-	34,7
სულ:		114,0	70,5	445

5. დიეტას უნიშნავენ სამი რაციონის სახით. ა) პირველი რაციონი განკუთვნილია მიოკარდიუმის ინფარქტის მწვავე პერიოდისათვის (2-3 კვირა) ბ) მეორე რაციონი – ქვემწვავე პერიოდისათვის (2-3 კვირა) გ) მესამე რაციონი – ნაწიბურის ჩამოყალიბების პერიოდისათვის (მე-4 კვირიდან დაწყებული). პირველ დღეს ავადმყოფებს აძლევენ მხოლოდ 1 ჭიქა ღია ფერის ჩაის, ხილის წვენს, ბოსტნეულის ნახარშს, მორსს დღე-ღამეში 8-ჯერ.

6. დიეტის ქიმიური შედგენილობა და ენერგეტიკული ღირებულება შემდეგნაირია:

ა) პირველი რაციონი: 50 გ ცილები, 34-40 გ ცხიმები, 170-200 გ ნახშირწყლები. ენერგეტიკული ღირებულება 1200-1300 კკალ. ვიტამინები: A – 2 მგ, B1 – მგ, PP – 15 მგ, B2 – 2 მგ. ასკორბინმჟავა – 100 მგ. თავისუფალი სითხე 800 მლ, მარილი 1,5-2 გ (პროდუქტებში). რაციონის მთლიანი მასაა 1700 გ;

ბ) მეორე რაციონი: 60-70 გ ცილები, 60-70 გ ცხიმები, 230-250 გ ნახშირწყლები. ენერგეტიკული ღირებულება 1600-1900 კკალ. ვიტამინები: A – 2 მგ, B1 – 2 მგ, PP – 15 მგ, B2 – 2 მგ. ასკორბინმჟავა – 100 მგ. თავისუფალი სითხე 1000 მლ, მარილი 1,5-2 გ (პროდუქტებში), 3 გ ხელზე. რაციონის მთლიანი მასაა 2 კგ;

გ) მესამე რაციონი: 90 გ ცილები, 80 გ ცხიმები, 300-350 გ ნახშირწყლები. ენერგეტიკული ღირებულება 2200-2300 კკალ. ვიტამინები: A – 2 მგ, B1 – 2 მგ, PP – 15 მგ, B2 – 2 მგ. ასკორბინმჟავა – 100 მგ. თავისუფალი სითხე 1000 მლ, მარილი 1,5-2 გ (პროდუქტებში), 5 გ ხელზე. რაციონის მთლიანი მასაა 2200 გ.

**მუხლი 38. რეკომენდებული და აკრძალული პროდუქტები და კერძები
I რაციონი**

1. პური და პურ-ფუნთუშეული: ორცხოზილა. გამორიცხულია: ჭვავის პური, ფენოვანი და ცხიმოვანი ცომეული, ღვეზელი, ბლინი, ტორტი, მაჭკატი, ნამცხვარი.

2. ხორცი, ფრინველი, თევზი: მჭლე, საქონლის, ხბოს ხორცი, ქათამი, თევზი (ფარგა, ვირთევზა და სხვ.), მოხარშული ან დაკეპილი. აკრძალულია: ცხიმოვანი ხორცი, ფრინველის (ბატის, იხვის) ხორცი, თევზი, შებოლილი, დამარილებული, შებოლილი ხორცი, კონსერვი, დამარილებული თევზი, ხიზილალა, ძეხვეული, ტვინი, თირკმლები, ღვიძლი.

3. კვერცხი: რეკომენდებულია ორთქლზე დამზადებული ომლეტი. გამორიცხულია მაგარი მოხარშული და შემწვარი კვერცხი.

4. რძე და რძის პროდუქტები. განზავებული რძე (ცოტა რაოდენობით), შემწავებული რძის სასმელი, უცხიმო გახეხილი ხაჭო, უცხიმო, არაჟანი შეზღუდული რაოდენობით (ძირითადად კერძში). აკრძალულია: ცხიმოვანი ხაჭო, ნაღები, ყველი.

5. ცხიმები: კარაქი და მცენარეული (ძირითადად არარაფინირებული) ზეთი. აკრძალულია: ხორცისა და კულინარული ცხიმი.

6. ბურღულეული, მაკარონის ნაწარმი და პარკოსნები. წიწიბურას, ქერის, მანანის, ბრინჯის გახეხილი ფაფა. გამორიცხულია: მაკარონის ნაწარმი და პარკოსნები.

7. ბოსტნეული: ნედლი გახეხილი სტაფილო (პიურეს სახით), ყვავილოვანი კომბოსტოს ან ჭარხლის პიურე. აკრძალულია: სხვა დანარჩენი ბოსტნეული, მწნილი და მარინადი

8. ხილი, ბაღჩეული, ტკბილეული: ახალი ხილის პიურე, შემწვარი, გახეხილი კომბოსტო. აკრძალულია: ხილი და უხეშუჯრედისიანი კენკროვანი, ყურძენი, შოკოლადი, კრემიანი ნაწარმი.

9. წვნიანი: გახეხილი ბოსტნეულის ბულიონზე კვერცხის ფიფქებით. აკრძალულია: ხორცის, თევზის, სოკოს ბულიონი, ბურღულის, პარკოსნების, ბორშჩი, შჩი, რასოლნიკი.

10. საწებელი და სანელებლები. ბოსტნეულის ნახარშზე, რძის საწებელი, ხილისა და კენკრის მოსასხმელი. აკრძალულია: თევზის, ხორცისა და სოკოს ნახარშზე დამზადებული საწებელა, სანელებლები.

11. სასმელი. ღია ფერის ჩაი, ყავა-სუროგატი, ხილისა და ბოსტნეულის წვენი, ასკილის ნახარში. აკრძალულია: მაგარი ჩაი, ნატურალური ყავა, კაკაო, ყურძის წვენი, გაზიანი სასმელი.

II რაციონი

12. პური და პურ-ფუნთუშეული: ხორბლის პური, ჭვავის, ცილოვანი ქათოიანი პური, წინა დღის გამომცხვარი. გამორიცხულია: ფენოვანი და ცხიმოვანი ცომეული, ღვეზელი, ბლინი, ტორტი და ნამცხვარი.

13. ხორცი, ფრინველი, თევზი: მჭლე, საქონლის, ხბოს ხორცი, ქათამი, მოხარშული თევზი, დაბეგვილი, ნაჭრებად. დამზალი ქაშაყი (1-2-ჯერ კვირაში). აკრძალულია: ცხიმოვანი ხორცი, ფრინველის (ბატის, იხვის) ხორცი, თევზი, შებოლილი, დამარილებული, შებოლილი პროდუქტი, კონსერვი, დამარილებული თევზი, ხიზილალა, ძეხვეული, ტვინი, თირკმლები.

14. კვერცხი. რეკომენდებულია ორთქლზე დამზადებული ცილოვანი ომლეტი. გამორიცხულია მაგარი მოხარშული და შემწვარი კვერცხი.

15. რძე და რძის პროდუქტები: განზავებული რძე (ცოტა რაოდენობით), შემწავებული რძის სასმელი, უცხიმო ხაჭო, არაჟანი კერძში, უმარილო გახეხილი ყველი. აკრძალულია: ცხიმოვანი ხაჭო, ნაღები, მარილიანი და ცხარე ყველი.

16. ცხიმები: კარაქი და მცენარეული ზეთი. აკრძალულია: ხორცისა და კულინარული ცხიმი.

17. ბურღულეული, მაკარონის ნაწარმი და პარკოსნები: წიწიბურას, ქერის, მანანის, ბრინჯის ფაფა, მოხარშული ლაფშა. გამორიცხულია: მაკარონის ნაწარმი და პარკოსნები.

18. ხილი, ბაღჩეული, ტკბილეული: ახალი ხილი შემწვარი პიურეს სახით, ჩირი, კომპოტი, კისელი, შაქარი. აკრძალულია: ყურძენი, ქიშმიში, შოკოლადი, კრემიანი ნაწარმი, ნაყინი (კარაქის პლომბირი).

19. წვნიანი: ვეგეტარიანული გაუხეხავი ბოსტნეულისა და ბურღულეულის წვნიანი რძით. აკრძალულია: ხორცის, თევზის, სოკოს ბულიონი.

20. საწებელი და სანელებლები: რძისა და ბოსტნეულის ნახარშზე დამზადებული საწებელი, ტკბილი ხილი-კენკრის მოსასხმელი. აკრძალულია: თევზის, ხორცისა და სოკოს ნახარშზე დამზადებული საწებელი, სანელებლები.

21. სასმელი: ღია ფერის ჩაი, ყავა-სუროგატი, ხილისა და ბოსტნეულის წვენი, ასკილის ნახარში. აკრძალულია: მაგარი ჩაი, ნატურალური ყავა, კაკაო, ყურძის წვენი, გაზიანი სასმელი.

III რაციონი.

22. მესამე რაციონი რეკომენდებული კერძებისა და პროდუქტების მხრივ ეთანადება N 10ს დიეტას.

თავი XVII. სამკურნალო კვება ტუბერკულოზის დროს

მუხლი 39. დიეტა №11

1. დიეტა №11 გამოიყენება ფილტვების, ძვლების, ლიმფური კვანძების ტუბერკულოზი გამწვავების ჩაცხრომის პერიოდში; საერთო კვებისა და ორგანიზმის რეაქტიულობის დაქვეითება რეკონვალესცენციის პერიოდში ინფექციური დაავადებების, ტრავმისა და ოპერაციების შემდეგ, ანემიის დროს (ცხიმის შეზღუდვით). დიეტა გამოყენებულია ყველა აღნიშნული დაავადებისას იმ შემთხვევაში, თუ არ ერთვის საჭმლის მომწელებელი სისტემის დაავადება.

2. მიზნობრივი დანიშნულებაა – ორგანიზმის რეაქტიულობის მომატება, ქრონიკული ინფექციისადმი რეზისტენტობის გაზრდა.

3. დიეტა ხასიათდება ცხოველური ცილების, ვიტამინების, მინერალური მარილების (რკინა, კალციუმი, ფოსფორი და სხვ.) რაოდენობის მატებით, ასევე საკვების ენერგეტიკული ღირებულების გაზრდით.

4. დიეტის ენერგეტიკული ღირებულებაა 13400-12300 კჯ (3200-3650 კკალ), ქიმიური შედგენილობა კი: 120-140 გ ცილები (60% – ცხოველური), 100-120 გ ცხიმები (20-25% – მცენარეული), 400-500 გ ნახშირწყლები, 6-8 გ ნატრიუმქლორიდი, 1,5 ლ თავისუფალი სითხე.

5. კვება დღეში 5-6-ჯერადია.

ცხრილი 16

სანიმუშო ერთდღიანი მენიუ – დიეტა №10ი, (I რაციონი)

კერძის დასახელება	გამოსავალი, გ	ცილები, გ	ცხიმები, გ	ნახშირ-წყლები, გ
უზმოზე				

შავი ქლიავის ნაყენი	100	-	-	-
პირველი საუზმე რძეზე დამზადებული გახეხილი წიწიბურას ფაფა	90	2,0	3,4	10,6
გახეხილი ხაჭო შაქრით	50	7,2	8,5	5,3
რძიანი ქერის ყავა	100	0,8	0,9	1,2
მეორე საუზმე ვაშლის (ან სხვა ხილის) პიურე შაქრით	100	0,4	-	15,7
ასკილის ნახარში	100	-	-	-
სადილი ბულიონი კვერცხის ფიფქებით	150	4,7	4,6	0,1
მოხარშული ქათამი	50	9,4	3,5	-
შავი მოცხარის ჟელე	125	0,2	-	3,7
სამზარი გახეხილი ხაჭო შაქრით	50	7,2	8,5	5,3
გახეხილი სტაფილო შაქრით	100	-	-	2,5
ასკილის ნახარში	100	-	-	-
ვახშამი მოხარშული თევზი	50	8,0	0,7	-
ზეთზე დამზადებული სტაფილოს პიურე	100	2,6	5,7	13,8
ლიმონიანი ჩაი	150	0,03	-	0,9
ღამით (ძილის წინ) დამზალი შავი ქლიავი	50	0,7	-	26,2
დღის განმავლობაში თეთრი პური (ორცხობილა)	120	9,5	2,4	63,0
თავისუფალი სითხე 800მლ	30	-	-	29,9
შაქარი (დღიური ულუფიდან)	50	-	-	-
სულ:		52,4	38,2	17

მუხლი 40. ტუბერკულოზით დაავადებულთათვის შემუშავებულია №11 დიეტის 5 ვარიანტი.

ა) I ვარიანტი. უნიშნავენ ისეთ ავადმყოფებს, რომელთაც დაქვეითებული აქვთ ორგანიზმის რეაქტიულობა, საერთო ჰიპოტონია, სუფერბილური ტემპერატურა, დაავადების დუნედ მიმდინარეობა. ამ ვარიანტის ქიმიური შედგენილობაა: 140 გ ცილები, 100 გ ცხიმები, 350-400 გ ნახშირწყლები (ადვილად შეთვისებადი ნახშირწყლების შეზღუდვით). დღიური რაციონის ენერგეტიკული ღირებულებაა: 2700-3000 კკალ, ასკორბინმჟავა 300 მგ, ვიტამინი B₁

5 მგ, კვება დღეში 5-6-ჯერადია;

ბ) II ვარიანტი. უნიშნავენ მომატებული ნერვული აგზნებადობის, სხეულის მასის დეფიციტის, მომატებული ტემპერატურის (38°C-მდე) შემთხვევაში ქსოვილის გაძლიერებული დაშლის ნიშნების გარეშე, ფილტვების, პლევრის, ლიმფური კვანძებისა და სახსრების ტუბერკულოზის პროცესის ჩაქრობის პერიოდში. N 11 დიეტის II ვარიანტის ქიმიური შედგენილობაა: 110-120 გ ცილები, 120 გ-მდე ცხიმები, 500-550 გ ნახშირწყლები, ასკორბინმჟავა 300 მგ. ენერგეტიკული ღირებულებაა: 3000-3500 კკალ. რეკომენდებულია კალციუმით მდიდარი პროდუქტები (რძე, რძის პროდუქტები, კვერცხი). კვება 5-ჯერადია დღეში;

გ) III ვარიანტი. უნიშნავენ გამწვავების პერიოდში, თუ ქსოვილის დაშლის პროცესი გამოხატულია, მაღალი ტემპერატურისა და გამოფიტვით მიმდინარე მნიშვნელოვანი

ანთებითი გამოვლინებისას. ამ შემთხვევაში შეინიშნება ცილების გაძლიერებული დაშლა. დიეტის ქიმიური შედგენილობა: 120-140 გ ცილები, 100 გ ცხიმები, 400-500 გ ნახშირწყლები. ენერგეტიკული ღირებულება: 3000-3500 კკალ. მკვეთრი ინტოქსიკაციისა და დაქვეითებული ჟანგვითი პროცესების გამო აუცილებელია ჭარბი რაოდენობით ასკორბინმჟავას შეყვანა. დანარჩენი ვიტამინები რეკომენდებულია ფიზიოლოგიური ნორმების ფარგლებში. კალციუმი 2 გ დღეში, სუფრის მარილი – 8გ;

დ) IV ვარიანტი. უნიშნავენ ავადმყოფებს, რომელთაც აშკარად გამოხატული ალერგიული მოვლენები აქვთ. დიეტაში შეზღუდულია ადვილად ათვისებადი ნახშირწყლები. ქიმიური შედგენილობა: 120 გ ცილები, 110 გ ცხიმები, 250-300 გ ნახშირწყლები. ენერგეტიკული ღირებულება: 2500-3000 კკალ. ვიტამინები ფიზიოლოგიური ნორმების ფარგლებში. კალციუმი 2-5 გ დღეში;

ე) V ვარიანტი. უნიშნავენ იმ შემთხვევაში, თუ არსებობს ექსუდატისა და ტრანსუდატისადმი მიდრეკილება. დიეტა მარილის დამატების გარეშეა. ქიმიური შედგენილობა: 100-120 გ ცილები, 120-130 გ ცხიმები, 300-350 გ ნახშირწყლები. ენერგეტიკული ღირებულება 3000 კკალ. კალციუმი არანაკლებ 2 გ დღეში. სითხის რაოდენობა შეზღუდულია 800-1000 მლ-მდე დღეში.

მუხლი 41. რეკომენდებული პროდუქტები და კერძები

1. პური და პურ-ფუნთუშეული: თეთრი პირი, ორცხოზილა, უცხიმო ცომის ნამცხვარი, ბისკვიტი. გამორიცხულია: ცხიმოვანი ტორტი, კრემიანი ნამცხვარი.

ხორცი, ფრინველი, თევზი. საქონლის, ხბოს, ქათმის, ინდაურის ხორცის კატლეტი, სუფლე და პაშტეტი. მდინარის ახალი მოხარშული თევზი.

2. რძე და რძის პროდუქტები: რძე, მაწონი, კეფირი, არაჟანი, ყველი, კალცინირებული ხაჭო, ხაჭოს მოზრაწულა და სხვ.

3. კვერცხი: ომლეტი, მთლიანი თოხლო კვერცხი.

4. ბურღულეული, მაკარონის ნაწარმი და პარკოსნები: ასორტიმენტისა და დამზადების ხერხის შეზღუდვის გარეშე. სასურველია წიწიბურას და ჰერკულესის კერძი.

5. ბოსტნეული: მოხარშული და გახეხილი. გამორიცხულია კომბოსტო.

7. წვნიანი: გახეხილი ხორცის ბულიონზე დამზადებული.

8. ცხიმები: კარაქი და მცენარეული ზეთი.

9. ხილი, ტკბილეული. ყველა სახის. აუცილებელია ახალი ხილი, კისელი, ჟელე, მუსი, წვენი, ასკილის და შავი მოცხარის ნახარში.

ცხრილი 17

სანიმუშო ერთდღიანი მენიუ – დიეტა №11 III ვარიანტი (3090 კკალ)

კერძის დასახელება	გამოსავალი გ	ცილები, გ	ცხიმები, გ	ნახშირ-წყლები, გ
პირველი საუზმე წიწიბურას რძიანი გახეხილი ფაფა	200	7,1	8,3	30,2
მოხარშული ენა	65	10,3	10,2	-
ყველი	50	11,3	12,8	1,0
მეორე საუზმე კალცინირებული ხაჭო	100	13,8	11,1	8,8
შემწვარი ვაშლი	120	0,36	-	13,8
სადილი				

სხვადასხვა ბოსტნეულის (კომბოსტოს გარდა) წვნიანი, ხორცის ბულიონზე დამზადებული, არაჟნით, გახეხილი	500	3,95	9,6	25,9
საქონლის ხორცის ბეფსტროგანოვი	55/500	20,6	13,6	7,1
კარტოფილის პიურე	130	2,3	5,0	20,3
ყურძნის წვენის ჟელე	125	3,9	-	28,2
სამხარი ორთქლზე დამზადებული ცილოვანი ომლეტი	110	8,2	6,4	3,3
ასკილის ნახარში	200	-	-	-
ვახშამი ხორცის ღვეზელი ომლეტის საჭურთით	110	8,2	6,4	10,4
ასკილის ნახარში	200	-	-	-
ლამით (ძილის წინ) კეფირი	180	5,0	6,3	8,1
დღის განმავლობაში თეთრი პური	200	15,8	3,8	105,4
შაქარი	50	-	-	49,9
სულ:		140,5	106,0	398,6

თავი XVIII. სამკურნალო კვება ნერვული სისტემის დაავადების დროს

მუხლი 42.

№12 დიეტა გამოყენებულია ნერვული სისტემის დაავადებისას. ქიმიური შედგენილობით იგი უახლოვდება №15 დიეტას. პრაქტიკულად №12 დიეტას აღარ უნიშნავენ ავადმყოფებს. ნერვული სისტემის დაავადების ხასიათისა და ორგანიზმის სხვა თანდართული დარღვევისას ძირითადად გამოყენებულია №5, 10, 15 დიეტის სხვადასხვა ვარიანტი.

თავი XIX. სამკურნალო კვება ინფექციური დაავადების დროს

მუხლი 43. დიეტა №13

1. დიეტა №13 გამოიყენება მწვავე ინფექციური დაავადების, ანგინის დროს, რბილ ქსოვილზე, ძვლებზე, ფარისებრ ჯირკვალზე ოპერაციის შემდგომ პერიოდში.

2. დიეტის მიზნობრივი დანიშნულებაა ორგანიზმიდან ტოქსინების (შხამების) გამოყოფის გაძლიერება და მისი დაცვითი უნარის ამაღლება, საჭმლის მომნელებელი ორგანოების დაზოგვა მწვავე ციების მდგომარეობისას ან ოპერაციის შემდგომ პერიოდში წოლითი რეჟიმისას.

3. დიეტა №13-ს ხასიათებს ენერგეტიკული ღირებულების შეზღუდვა, საჭმლის მომნელებელი ტრაქტის გამღიზიანებელი და ნაწლავებში ლპობის პროცესის ხელშემწყობი პროდუქტების შეზღუდვა; ვიტამინებისა და სითხის რაოდენობის გაზრდა, მარილი ზომიერი რაოდენობითაა.

4. დიეტის ენერგეტიკული ღირებულება და ქიმიური შედგენილობა შემდეგნაირია. ა) ენერგეტიკული ღირებულება – 9000-9340 კკჯ (2150-2230 კკალ). ბ) ქიმიური შედგენილობა – 80

გ ცილები (60-70% – ცხოველური, უპირატესად რძისა), 70 გ ცხიმები (15% – მცენარეული), 300-320 გ ნახშირწყლები, 8-10 გ ნატრიუმქლორიდი, 2 ლ და მეტი თავისუფალი სითხე.

5. საკვები უნდა მოიხარშოს წყალზე ან ორთქლზე. პიურეს ან ნახევრად თხიერი კონსისტენციის წვნიანის სახით. კვება დღეში 6-ჯერადაა. კერძის ტემპერატურა არანაკლებ 60°C-ისა.

მუხლი 44. რეკომენდებული პროდუქტები და კერძები

1. პური და პურ-ფუნთუშეული: წინა დღის გამომცხვარი ან გამომშრალი ხორბლის პური, უცხიმო ორცხობილა, მშრალი ნამცხვარი, ბისკვიტი. გამორიცხულია: ჭვავის პური, შავი პური, ბლინი, ცხიმიანი ცომეული.

2. ხორცი, ფრინველი, თევზი: უცხიმო ხორეული, ფრინველი ან თევზი, დაკეპილი ან ნაჭრებად დაჭრილი, ორთქლზე მოხარშული, ლაბასხმული. კერძის დამზადებისას ხორცს აცილებენ ძარღვებს, ხრტილოვან ნაწილსა და კანს. აკრძალულია: ცხიმიანი, ფრინველის (ბატის, იხვის, ცხვრის, ღორის) ხორცი, თევზეული, შაშხი, კონსერვი, შებოლილი და სხვ. მისთ.

3. კვერცხი: თოხლო, ორთქლზე დამზადებული ომლეტი. აკრძალულია: მაგრად მოხარშული და შემწვარი კვერცხი.

4. რძე და რძის პროდუქტები: მაწონი, აციდოფილინი, კეფირი, არამჟავე ხაჭო, გახეხილი ან მობრაწულას სახით, უცხიმო არაჟანი და რძე კერძში, გახეხილი უმარილო ყველი. აკრძალულია: მოუხდელი რძე, არაჟანი, ცხიმიანი მარილიანი ყველი.

5. ცხიმები: კარაქი ნატურალური სახით და კერძში, მცენარეული რაფინირებულ ზეთი შეზღუდულად (10-15 გ-მდე). ყველა დანარჩენი ცხიმი აკრძალულია.

6. ბურღულეული, მაკარონის ნაწარმი და პარკოსნები: რძისა და წყლის ნარევზე დამზადებული ფაფეული, მანანის ბურღულის, ბრინჯის, ჰერკულესისა და დანაყილი წიწიბურას პუდინგი. აკრძალულია: უჩენჩო ქერი, ფეტვი, მაკარონი და პარკოსნები.

7. ბოსტნეული: კარტოფილი, ჭარხალი, ყაბაყი, გოგრა, სტაფილო, ყვავილოვანი კომბოსტო, მოხარშული, პიურეს სახით. ყაბაყი და გოგრა იხარშება ნაჭრებად. მწიფე პომიდორი. აკრძალულია: ყველა სახის ბოსტნეული (კომბოსტო, თავხვეულა, თაღამი, ბოლოკი, კიტრი, სოკო და სხვ.).

8. წვნიანი: ხორცისა და თევზის სუსტი ბულიონი, ბოსტნეულის ნახარში გახეხილი ბოსტნეულითა და ბურღულეულით, რძის შეგუებადობის მიხედვით. აკრძალულია: მაგარი და ცხიმიანი ბულიონი, ბორშჩი, შჩი, შეჭამადი.

9. ხილი, ტკბილეული; მწიფე, რბილი ხილი და კენკროვანი, გახეხილი, შემწვარი ვაშლი, გახეხილი კომპოტი, კისელი, ჟელე, მუსი, სამბუკი, შაქარი, თაფლი, მურაბა, მარმელადი, პასტილა. აკრძალულია: უხეშუჯრედისიანი ხილი, შოკოლადი, ნამცხვარი.

10. საწებელა და სანელებელი: ბოსტნეულის, თევზისა და ხორცის ნახარშზე დამზადებული, არაჟნით. დაფნის ფოთოლი, ვანილინი. აკრძალულია: ცხარე და მწვავე სანელებელი.

11. სასმელი: ჩაი, ყავა, წყალზე დამზადებული კაკაო რძით, ხილისა და ბოსტნეულის წვენი, ასკილის ნახარში. აკრძალულია: ყურძნისა და კომბოსტოს წვენი.

თავი XX. სამკურნალო კვება კენჭოვანი დაავადებისა და ფოსფატურიის დროს

მუხლი 45. დიეტა №14

1. დიეტა №14 გამოიყენება კენჭოვანი დაავადებისა და პელოცისტიტის შემთხვევაში, რომელიც მიმდინარეობს შარდის ტუტოვანი რეაქციით, ფოსფორ-კალციუმის მარილების გამოლექვის (ფოსფატურია) დროს.

2. დიეტის მიზნობრივი დანიშნულებაა შარდის მჟავე რეაქციის აღდგენა, ფოსფორ-კალციუმის მარილების გამოლექვისა და ორგანიზმიდან მათი გამოყოფის ხელშეწყობი პირობების შექმნა.

3. დიეტას ახასიათებს მაქსიმალური ენერგეტიკული ღირებულება ცილის, ცხიმის, ნახშირწყლების საკმარისი შემცველობის შედეგად, რეტინოლის გაზრდილი რაოდენობა; მჟავე ვალენტოვნების მომატება და ტუტოვანის დაქვეითებით კალციუმის მარილების შეზღუდვა, თავისუფალი სითხის რაოდენობის გაზრდა.

4. დიეტის ენერგეტიკული ღირებულებაა 11500-129800 კჯ (2650-3100 კკალ), ხოლო ქიმიური შედგენილობა შემდეგნაირია: 80-100 გ ცილები (55-60% – ცხოველური), 80-100 გ ცხიმები (20-25% – მცენარეული), 400-450 გ ნახშირწყლები, 12-15 გ ნატრიუმქლორიდი, 1,5-2 ლ და მეტი თავისუფალი სითხე.

5. საკვების კულინარული დამუშავება უნდა იყოს მრავალფეროვანი, შეუზღუდავი. კვება დღეში 4-5-ჯერადა.

მუხლი 46. რეკომენდებული პროდუქტები და კერძები

1. პური და პურ-ფუნთუშეული: სხვადასხვა სახის. აკრძალულია: რძეზე დამზადებული ცხიმოვანი ცომეული.

2. ხორცი, ფრინველი, თევზი: სხვადასხვა სახის, კულინარული დამუშავების შეუზღუდავად.

3. კვერცხი: სხვადასხვა სახით.

4. რძე და რძის პროდუქტები: არაჟანი კერძში (შეზღუდულად). აკრძალულია: რძე, ხაჭო, ყველი.

5. ცხიმები: კარაქი და მცენარეული ზეთი ნატურალური სახით, ერბო კერძში. აკრძალულია: ხორცისა და კულინარიული ცხიმი.

6. ბურღულეული: მთლიანი ასორტიმენტი, კულინარული დამუშავებისა შეზღუდვის გარეშე.

7. ბოსტნეული: მწვანე ბარდა, გოგრა, სოკო (შეზღუდულად), სხვა ბოსტნეული აკრძალულია.

8. ხილი, ტკბლეული, სასმელი: წითელი მოცხარი, წითელი მოცვი, მათი კომპოტი, კისელი, ჟელე მუსი, შაქარი,თაფლი, საკონდიტრო ნაწარმი, ჩაი, ყავა, წყალზე დამზადებული კაკაო, ასკილის ნახარში. აკრძალულია: სხვა კენკროვანი ხილი, მათი წვენი, რძეზე დამზადებული ნაწარმი.

9. საწებელი და სანელებელი: არაცხარე, ხორცის, თევზისა და სოკოს ბულიონზე დამზადებული სანელებელი, შეზღუდულად. სხვა საწებელი და სანელებელი აკრძალულია.

თავი XXI. სამკურნალო კვება რკონვალესცენციის დროს

მუხლი 47. დიეტა №15

1. დიეტა №15 გამოიყენება რეკონვალესცენციის პერიოდში; ავადმყოფებისათვის, რომელთაც არა აქვთ რომელიმე სპეციალური დიეტის დანიშვნის ჩვენება (კუჭნაწლავისა და მომხელელებელი ორგანოების ნორმალური მდგომარეობისას).

2. დიეტის მიზნობრივი დანიშნულებაა სტაციონარის პირობებში სრულფასოვანი, მრავალფეროვანი რაციონალური კვების უზრუნველყოფა.

3. დიეტას ახასიათებს ფიზიოლოგიურად სრულფასოვანი და მრავალფეროვანი დიეტა, გათვალისწინებული ისეთ ადამიანთათვის, რომლებიც არ ასრულებენ ფიზიკურ სამუშაოს. ვიტამინების შემცველობა გაზრდილია. გამოირიცხულია ზოგიერთი მძიმედ მოსანელებელი და ზოგიერთი მძიმედ მოსანელებელი და ცხარე საკვები პროდუქტები.

4. დიეტის ენერგეტიკული ღირებულებაა 11100-12980 კკ (2650-3100 კკალ), ხოლო ქიმიური შედგენილობა: 80-100 გ ცილები (55-60% – ცხოველური, 8-100 გ ცხიმები (20-25% – მცენარეული), 400-450 გ ნახშირწყლები, 70-100 გ შაქარი, 12-15 გ ნატრიუმქლორიდი, 1,5 ლ თავისუფალი სითხე.

5. კულინარული დამუშავება შეზღუდვის გარეშე, მრავალფეროვანი. კვება დღეში 4-5-ჯერადია.

6. დაშვებულია: ყველა სახის პროდუქტი, რომელიც უზრუნველყოფს ძირითადი საკვები ინგრედიენტების სწორ თანაფარდობას და ორგანიზმში ვიტამინების მიწოდებას აძლიერებს. რეკომენდებულია რაციონში ჩაირთოს: ბოსტნეული, ხილი, კენკროვანი და მათი წვენი, ასკილის ნახარში, შემჟავებული რძის პროდუქტები, კარაქი, მცენარეული ზეთი, ჭვავის პური და სხვ. აკრძალულია: ძნელად მოსანელებელი ცხიმოვანი საკვები პროდუქტები, (ღორის, საქონლის, ცხვრის ხორცი, ბატის, იხვის, საქონლის, ღორის, ცხვრისა და სხვა კულინარული ცხიმი). შეზღუდულია: მდოგვი და წიწაკა.

კარი III. დასკვნითი ნაწილი

თავი XXII. დიეტური კერძების დამზადების ტექნოლოგია

მუხლი 48.

საკვების სწორი დამზადება განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია. არანაკლები მნიშვნელობისაა კვების პროდუქტების ნორმების (სამკურნალო დაწესებულებისათვის შემუშავებული რეცეპტების მიხედვით), სანიტარიული მოთხოვნებისა და ტექნოლოგიური რეჟიმის დაცვა ამა თუ იმ დიეტის თავისებურების გათვალისწინებით. სამკურნალო კვებაში მნიშვნელობა აქვს საკვების საგემოვნო თვისებებსა და მის მრავალფეროვნებასაც. ამ მიდგომით საკამოდ მაღალ ეფექტს იძლევა ზოგიერთი ეროვნული კერძის გამოყენება სამკურნალო კვებაში; ისინი, გარდა იმისა, რომ ზრდიან სამკურნალო მიზნით გამოსაყენებელი კერძების რიცხვს, ხშირ შემთხვევაში იძლევიან გაცილებით მეტ სამკურნალო ეფექტს, ვიდრე საერთოდ აღიარებული, მაგრამ ხშირად ავადმყოფისათვის უჩვეულო დიეტური კერძები.

მუხლი 49.

1. გავიხილავთ ზოგიერთი ქართული კერძის დამზადების წესსა და გამოყენებას, რომლებიც შესწავლილია საქართველოს ჯანდაცვის სამინისტროს გ. ნათაძის სახელობის სანიტარიისა და ჰიგიენის სამეცნიერო-კვლევით ინსტიტუტში.

2. საქართველოში ფართოდ იყენებენ ხაშს, არტალას და ჩიხირთმას.

ა) ხაშის დამზადების წესი ასეთია – საქონლის კარგად გასუფთავებულ და გარეცხილ ჩლიქებსა და ფაშვს დაჭრიან, ათავსებენ ალუმინის ჭურჭელში და წამოადუღებენ, ნახარშს გადააქცევენ. შემდეგ კვლავ უმატებენ წყალს 1:3 თანაფარდობით (მოსახარში მასალის 1 კგ-ს უმატებენ 3 ლიტრ წყალს), ხარშავენ თვდახურულ ჭურჭელში საშუალოდ 6-7 საათს. უმატებენ 3 გ ნიორს და მარილს გემოვნებით.

ბ) არტალის დამზადების წესი: ძროხის ხორცს (ქვემოთა კიდურებს – წვივის ნაწილებს, უმჯობესია მუხლის სახსარმოყოფელი ნაწილი) კარგად რეცხავენ, ძვლებს ჩეხავენ და ხარშავენ ცივ წყალში ნელ ცეცხლზე ქაფის მოცილებამდე. ქაფის მოცილების შემდეგ განაგრძობენ ხარშვას 3-4 საათით. მოხარშულ არტალს უმატებენ დანაყილ ნიორს, ოხრახუშსა და მარილს გემოვნებით.

გ) ჩიხირთმის დამზადების წესი: მსუქან ქათმის ხორცს ჭრიან ასო-ასოდ და შუშავენ ნელ ცეცხლზე ხორცის შეფერადებამდე, უმატებენ ხახვს და წვრილად დაჭრილ ქინძს. კერძს ხარშავენ 20 წუთის განმავლობაში. შემდეგ მოაყრიან მარილს და უმატებენ 2 ლ წყალს. ადუღებენ ხორცის მოხარშვამდე. ნახარშს ასქელებენ ბულიონში ალესილი პურის ფქვილით და ადუღებენ. კარგად ათქვეფილ 4 კვერცხის გულს ალესავენ ღვინის ძმარში და ასხამენ უკვე ცეცხლიდან გადმოღებულ წვნიანში.

ცხრილი 18

ხაში						
პროდუქტების დასახელება	მასა, გ		გამოყენება			
	ბრუტო	ნეტო				
საქონლის ჩლიქები	200	180	დიეტა N 1, 2 და 4			
ფაშვი	100	90				
წყალი	700	700				
მარილი	1	1				
ნიორი	5	3				
გამოსავალი	430		ცილები, გ	ცხიმები, გ	ნახშირწყლები, გ	კალორიულობა, კკალ
			53	15	20	347

ცხრილი 19

არტალა						
პროდუქტების დასახელება	მასა, გ		გამოყენება			
	ბრუტო	ნეტო				
ხორცი	200	185	დიეტა N 1 და 4			
წყალი	600	600				
მარილი	1	1				
ნიორი	5	3				
მწვანილი	7	5				
გამოსავალი	450		ცილები, გ	ცხიმები, გ	ნახშირწყლები, გ	კალორიულობა, კკალ
			16	12	4	207

ცხრილი 20

ჩიხირთმა

პროდუქტების დასახელება	მასა, გ		გამოყენება			
	ბრუტო	ნეტო				
ქათმის ხორცი	200	80	დიეტა №1, 2, 3, 4ბ, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 15			
წყალი	450	450				
ფქვილი	5	5				
კვერცხი	1/2ც	24				
ძმარი	2	2				
ხახვი	6	5				
ქინძი	6	5				
მარილი	1	1				
გამოსავალი	80/400		ცილები, გ	ცხიმები, გ	ნახშირწყლები, გ	კალორიულობა, კკალ
			17,2	12,7	3,6	197,5

3. დიეტოთერაპიაში კარგ ეფექტს იძლევა ისეთი ტრადიციული ეროვნული პროდუქტი, როგორიცაა ალბუმინოვანი ხაჭო – ნადული. იგი გამოირჩევა მაღალი საგემოვნო თვისებებით, მდიდარი ქიმიური შედგენილობით, ხაჭოსთან შედარებით, ზოგიერთი დაავადების მკურნალობისას გაცილებით უფრო ეფექტურია.

ცხრილი 21

ნადული

პროდუქტების დასახელება	მასა, გ		გამოყენება			
	ბრუტო	ნეტო				
ნადული მარილი	100 1	100 1	დიეტა №1, 2 და 5			
გამოსავალი	100		ცილები, გ	ცხიმები, გ	ნახშირწყლები, გ	კალორიულობა კკალ
			9	17	5	220

4. სამკურნალო მიზნით ფართოდ გამოიყენება ისეთი მცნარეული პროდუქტები, როგორიცაა, ეკალა და ღანძილი. ამ პროდუქტებისაგან დამზადებულ მხალეულს ხმარობენ გარნირებად. ეკალას და ღანძილის მხალეული დაბალკალორიული კერძებია, ნახშირწყლებს შეიცავენ მცირე რაოდენობით, ორგანიზმს აკმაყოფილებენ მინერალური მარილებით, მდიდარია უჯრედისით, იწვევენ მამძრობის შეგრძნებას, ხელს უწყობენ კუჭ-ნაწლავის ტრაქტის მოქმედებას და ორგანიზმიდან ქოლესტერინის გამოდევნას.

ცხრილი 22

ეკალა

პროდუქტების დასახელება	მასა, გ		გამოყენება			
	ბრუტო	ნეტო				
ეკალა ქინძი ზეთი მმარი	220 20 10 5	200 15 10 5	დიეტა №8			
გამოსავალი	200		ცილები, გ	ცხიმები, გ	ნახშირწყლუწი, გ	კალორიულობა კკალ
			3	2	7	56

ცხრილი 23

დანძილი

პროდუქტების დასახელება	მასა, გ		გამოყენება			
	ბრუტო	ნეტო				
დანძილი ზეთი მმარი	200 3 3	175 3 3	დიეტა N 1, 2 და 4			
გამოსავალი	175		ცილები, გ	ცხიმები, გ	ნახშირწყლუწი, გ	კალორიულობა, კკალ
			2	2	4	40

5. დიეტოთერაპიაში მთელი რიგი დაავადებებისას კარგ ეფექტს იძლევა გოგრის ფაფა (სუფლე), რომლის დამზადების წესი შემდეგია: კანგაცილ გოგრას მოხარშავენ, კარგად გალესავენ კვერცხში, უმატებენ მანანის ბურღულს და წამოადუღებენ რძეში. კარაქს და მარილს უმატებენ რეცეპტურის მიხედვით.

ცხრილი 24

გოგრის ფაფა (სუფლე)

პროდუქტების დასახელება	მასა, გ		გამოყენება
	ბრუტო	ნეტო	
გოგრა კვერცხი (ც)	290 ½	200 24	დიეტა №1, 2, 5, 7, 10. დიეტები №7, 10 უმარილოა

მანანის ბურღული რძე კარაქი მარილი	15 20 5 1	15 20 5 1				
გამოსავალი	200		ცილე- ბი, გ	ცხიმ ები, გ	ნახშირ- წყლები გ	კალორიულ- ობა, კკალ
			7	8	25	206