

Диета 5П (при заболеваниях поджелудочной железы)



Пациентам **разрешается:**

- **Хлеб и хлебобулочные изделия:** вчерашний пшеничный хлеб , пшеничные сухари, малосладкое галетное печенье.
- **Крупяные и макаронные изделия:** гречневая, геркулесовая, овсяная, манная, рисовая каши, полувязкие, протертые, сваренные на воде или пополам с молоком низкой жирности, суфле, пудинги, запеканки.
- **Мясо:** нежирное нежильистое мясо (говядина, курица, кролик, индейка) протертые или рубленые, в отварном и паровом виде (котлеты, кнели, бефстроганов из отварного мяса).
- **Рыба:** нежирная отварная, в виде суфле, кнелей, котлет, куском –судак, треска, окунь, щука, хек.
- **Супы:** овощные, вегетарианские, слизистые из круп (овсяный, перловый, рисовый, манный), суп-крем из вареного нежирного мяса, вегетарианские борщи, протертые супы с картофелем, морковью.
- **Соусы и пряности:** фруктово-ягодные подливки несладкие и полусладкие.
- **Яйца:** омлет белковый паровой из 1-2 яиц в день, половина желтка в день в блюдах.
- **Молоко и молочные продукты:** нежирное молоко в блюдах, паровые пудинги, цельное молоко в ограниченном количестве при хорошей переносимости, нежирные йогурты, нежирный неострый сыр.
- **Жиры:** сливочное масло несоленое и растительное рафинированное масло в готовых блюдах в ограниченном количестве.
- **Овощи:** картофель, морковь, кабачки, цветная капуста в виде пюре и паровых пудингов, в отварном, протертом и печеном виде.
- **Фрукты и ягоды:** яблоки некислых сортов печеные, бананы, протертые компоты, кисели, мусс, желе.
- **Сладости:** зефир, пастила.
- **Напитки:** слабый малосладкий чай, компоты, кисели.

Пациентам **запрещается**:

- **Хлеб:** свежий хлеб, ржаной хлеб, сдобное тесто, жареные и свежие печеные пирожки, блины, вареники, пицца, песочное сладкое печенье.
- **Крупы и макаронные изделия:** пшено, перловая, ячменная, кукурузная крупы, рассыпчатые каши, макаронные изделия, бобовые.
- **Мясо:** жирные сорта мяса (баранина, свинина, гусь, утка, печень, почки, мозги), жареное, тушеное, копченое мясо, колбасы, консервы.
- **Рыба:** жирная, жареная, тушеная, копченая, запеченная, соленая, консервированная, икра, морепродукты.
- **Супы:** на мясном и рыбном бульоне, отваре грибов, окрошка, молочные супы, щи, невегетарианский и зеленый борщ, свекольник.
- **Соусы и пряности:** томатные подливки и соусы, поджарки, острые соусы, пряности.
- **Яйца:** крутые и жареные.
- **Молоко и молочные продукты:** молочные продукты высокой жирности, кумыс, сливки, мороженое, сметана, майонез, жирный и кислый творог, жирные и соленый сыр.
- **Жиры:** маргарин, куриный, гусиный, бараний, свиной жир, сало.
- **Овощи:** белокочанная капуста, баклажаны, репа, редька, редис, брюква, шпинат, щавель, чеснок, лук, бобовые, перец в т.ч. сладкий, огурцы, помидоры, грибы.
- **Фрукты и ягоды:** цитрусовые, гранаты, кислые яблоки, виноград, финики, инжир.
- **Сладости:** кексы, кондитерские изделия, шоколад, варенье, мороженое.
- **Напитки:** алкогольные напитки, крепкий чай, кофе, соки.