

Диетический рацион стола 10с по М.И. Певзнеру показан при гипертонии в сочетании с атеросклерозом и при ишемической болезни сердца (с поражением сосудов, атеросклерозе, в том числе и осложненном). Цель назначения стола 10с – максимально обеспечить организм больного питательными веществами, вместе с тем снизить нагрузку на сосуды и сердце, за счет исключения продуктов, способствующих накоплению «плохого» холестерина. Существует 2 варианта этого стола:

при ожирении – 2200 ккал, из них 300 г углеводов, 90 г белка и 70 г жира;

при нормальном ИМТ* – 2600-2700 ккал, из них 350-400 г углеводов, 100-110 г белка и 80 г жира.

В обоих вариантах пищу принимают в дробном режиме (5-6 раз в сутки).

Разрешенные продукты при обоих вариантах стола 10с:



При нормальном ИМТ	При ожирении
Супы овощные вегетарианские супы, в том числе борщи, щи, с добавлением картофеля	Картошку из супов исключить. Приоритет отдается кабачковому или тыквенному супу-пюре на воде с минимумом соли. Когда основному заболеванию сопутствует отечность, количество супов ограничивается 200 мл/сут, либо жидкие блюда совсем исключаются из рациона
Хлеб из ржаной и пшеничной муки, сухое несдобное печенье (строго без кулинарных жиров типа маргарина), творожное печенье, пироги с рыбой, мясом, строго печенье, а не жаренные, а также различные виды запеканок с отрубями и соевой мукой	Хлеб из ржаной сеяной муки
Рыба только из нежирных сортов, мясо и птица в отварном виде, либо приготовленном на пару	
Крупы – гречка, овсянка, ячмень и пшено. Можно варить каши, делать различные крупеники и запеканки с яичными белками, но без добавления желтков	
Овощи: предпочтительны тыква, баклажаны, кабачки, допускается и капуста, лучше цветная и брокколи. Разрешается в умеренных количествах репчатый лук, морковь и свекла	См. «При нормальном весе», но ограничивать картошку и зеленый горошек
Фрукты разрешаются в умеренных количествах, в свежем или протертом виде, можно с сахаром	См. «При нормальном весе», но без добавления сахара
Яйца – белки в блюдах и паровых омлетах. Молочные продукты – с низким содержанием жира до 5%.	
Приправить блюда можно свежей зеленью петрушки и укропа, томатной подливкой домашнего приготовления (без уксуса и кетчупа), либо овощными отварами.	

Запрещенные продукты: пальмовое масло, маргарины, соленое сливочное масло, сыры зрелые; все виды жирного мяса и рыбы, копчености и деликатесы; из овощей – бобовые и грибы; из соусов – соевый, майонез, кетчуп, хрен и горчица; из сладостей – шоколад и вся выпечка с кремом.

Важно: прежде чем сесть на диету по Певзнеру — стол №10с проконсультируйтесь с врачом.

*Индекс массы тела

<http://myhealt.ru/14875-dieta-po-pevzneru-stol-10s.html>

Певзнер М.И. Основы лечебного питания