

Стол № 10

Показания:

- атеросклероз с поражением сосудов сердца, головного мозга или других органов, повышенный холестерин крови;
- ишемическая болезнь сердца;
- артериальная гипертензия на фоне атеросклероза.

Режим питания: 4-5 раз в день.

Срок назначения: длительный.

Продукты:

#	Рекомендовано	Исключить
Хлеб и выпечка	Хлеб пшеничный из муки 1-2-го сорта, хлеб ржаной обдирной, зерновой Сухое несдобное печенье Выпечка без соли с творогом, рыбой, мясом, добавлением молотых пшеничных отрубей, соевой муки	Изделия из сдобного и слоеного теста
Первые блюда	Овощные (щи, борщ, свекольник), вегетарианские с картофелем и крупой, фруктовые, молочные	Мясные, рыбные, грибные бульоны. Из бобовых
Мясо	Различные виды мяса и птицы нежирных сортов, в отварном и запеченном виде, куском и рубленые.	Утка, гусь, печень, почки, мозги, колбасы, копчености, консервы
Рыба	Нежирные виды, отварная, запеченная, куском и рубленая. Блюда из морепродуктов (морской гребешок, мидии, морская капуста и др.)	Жирные виды рыбы Соленая и копченая рыба Консервы Икра
Крупы и каши	Гречневая, овсяная, пшено, ячневая и др. – рассыпчатые каши, запеканки. Рис, манная крупа, макароны – ограниченно	
Молочные продукты	Молоко и кисломолочные напитки пониженной жирности. Творог нежирный, блюда из него. Нежирный, малосоленый сыр	Соленый и жирный сыр, жирные сливки, сметана и творог
Овощи и зелень	Любые кроме запрещенных	Редис, редька, щавель, шпинат, грибы
Фрукты	Фрукты и ягоды в сыром виде,	Виноград, изюм

	сухофрукты, компоты, желе, муссы, самбуки (полусладкие или на ксилите).	
Сладости	Сахар, мед, варенье – ограниченно	Шоколад, кремовые изделия, мороженое
Напитки	Некрепкий чай с лимоном, молоком. Слабый кофе натуральный Кофейные напитки. Соки овощные, фруктовые, ягодные. Отвар шиповника и пшеничных отрубей	Крепкий чай и кофе, какао
Яйца	Белковые омлеты; яйца всмятку – до 3 штук в неделю. Желтки – ограниченно	
Соусы и специи	На овощном отваре, заправленные сметаной, молочные, томатные, фруктово-ягодные подливки. Ванилин, корица, лимонная кислота. Ограниченно – майонез, хрен	Мясные, рыбные, грибные соусы, перец, горчицу
Жиры и масла	Сливочное и растительные масла	Животные и кулинарные жиры
Другое	Вымоченная сельдь Диетическая колбаса Нежирная ветчина	Жирные, острые и соленые продукты. Икра

Источник: <https://prokishechnik.info/profilaktika/pitanie/lechebnye-stoly-1-15.html>