**Московский городской центр детской урологии, андрологии и патологии тазовых органов ГБУЗ «Детская городская больница №9 им. Г.Н. Сперанского ДЗ г.Москвы**

**Диета стол №5 по Певзнеру.**

Все блюда при таком питании готовятся на пару или отвариваются, или тушатся. Желательно принимать пищу только в теплом виде. Можно запечь блюдо, но без жирной корочки. Обязательно соблюдать режим потребления жидкости по рекомендации врача.
На первое рекомендованы: овощные, молочные и крупяные супы, мясо для бульона – нежирное(курица, индейка, говядина и т.д.). В качестве основного блюда различные виды нежирного мяса или рыбы, можно в виде фарша, суфле, или отвариваются. Масла только в качестве заправок к блюдам.

Рекомендованы молочные и кисломолочные продукты с жирностью не более 5%. Из творога готовят запеканки. Яйца возможно употреблять: всмятку или в составе омлетов, желтков в день можно съедать не более одного.
Хлеб употреблять обязательно: зерновой, ржаной. Не более двух раз в неделю можно выпечку с ограничением масла и жира. Допускаются сухари, галеты, сухие бисквиты. Из круп рекомендуются: гречка, овес, манка, рис.

В качестве сложных углеводов можно макароны из твердых сортов пшеницы.

Овощи рекомендуется отваривать или запекать, можно употреблять в свежем виде. Особенно полезны: горошек, морковь, свекла, тыква, кабачки, помидоры, картофель, цветная капуста, огурцы. Фрукты можно есть некислые: яблоки, бананы, груши.

На десерт разрешаются желе, запеканки, пудинги, сухофрукты, мед. Ограниченно разрешены: пастила, варенье, мармелад. В качестве напитков подойдут травяные чаи, некрепкий кофе с молоком, некрепкий чай, соки, кисели и компоты.

**В диетическом питании полностью исключается** острое, жаренное, копченое, ограничивается кислое и соль. **Нельзя употреблять в пищу все соусы**: кетчуп, майонезы, острые приправы. **Специи можно минимально**!.

 **Газировки, алкоголь, какао и черный кофе под запретом**.
Нельзя готовить супы на жирных мясных и рыбных бульонах. Запрещено жирное мясо и рыба, субпродукты (печень, почки), консервы, сало.

 Гусева Наталья Борисовна

д.м.н., профессор, руководитель московского городского центра детской урологии, андрологии и патологии тазовых органов ГБУЗ «Детская городская больница №9 им. Г.Н. Сперанского ДЗМ»,

главный научный сотрудник НИИ клинической медицины РНИМУ им. Н.И. Пирогова