



СТОЛ №5

Меню для здоровья

с рекомендациями специалиста

хлеб*соль®

КНИГИ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ ЖИЗНЬ ВКУСНЕЕ

Москва

УДК 641.56
ББК 36.996
С81

Оформление обложки *Н. Никоновой*

Оформление *Р. Муртазина*

С81 **Стол № 5.** Меню для здоровья с рекомендациями специалиста. — Москва : Эксмо, 2026. — 160 с. : ил.

ISBN 978-5-04-248084-3

К числу самых известных лечебных диет относится диета № 5, или «стол № 5», разработанная в числе прочих около ста лет назад — в 1920-х годах — советским терапевтом Мануилом Певзнером. Предназначалась она для страдающих панкреатитами, заболеваниями печени и желчного пузыря и за прошедшее время успешно доказала свою эффективность. В этой книге собраны рецепты, соответствующие диете № 5, причем с поправкой на современные реалии. При этом все блюда остаются достаточно простыми и доступными, чтобы любой желающий мог воспроизвести их на своей собственной кухне.

**УДК 641.56
ББК 36.996**

ISBN 978-5-04-248084-3

© ИП Москаленко, текст, верстка, 2024
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

Оглавление

Часть 1. Общие правила и положения «стола № 5»	7
Кому назначается?	8
Базовые принципы «Стола № 5».	9
Цель диеты. Примеры «можно» и «нельзя».	13
Как пользоваться книгой?	15
Часть 2. Рецепты	17
Салаты и закуски	18
Супы	39
Каши, макаронные и мучные изделия	57
Мясные блюда и птица	67
Рыбные блюда и другие морепродукты.	83
Овощные блюда.	93
Блюда из молока и яиц	108
Хлеб и другая выпечка.	113
Десерты, напитки и блюда из фруктов	121
Соусы	134
Часть 3 Меню на месяц.	137
Примерное меню на 4 недели	138
Неделя 1.	140
Неделя 2.	142
Неделя 3.	144
Неделя 4.	146
Приложение	148
Таблица средних показателей КБЖУ	148
Алфавитный указатель	153

Предисловие

Крайне сложно сейчас найти человека, который хоть раз в жизни не сидел бы на какой-нибудь диете. Тем более что информационное поле поистине огромно и диет — особенно в последние 20–25 лет — появилось великое множество. Низкоуглеводные и «кетодиеты», «кремлевские», белковые, интервальные, диеты по группе крови и так далее. В большинстве случаев те, кто сидит на диете, преследуют две цели: похудение либо соответствие некоему здоровому образу жизни, то есть сохранение в лучшем виде того, что дала природа. Не будем сейчас подробно останавливаться на том, всегда ли модная диета соответствует понятию «здоровый образ жизни» и при помощи каких способов лучше всего худеть. Напомним о еще одной важной разновидности диет — лечебной, разработанной специалистами для облегчения состояния при том или ином заболевании.

Казалось бы, как можно лечить болезнь при помощи введения в рацион или исключения из него тех или иных продуктов? Разве не таблетки и уколы являются самым действенным способом лечения? На самом деле подход в идеале должен быть комплексным. Таблетки и прочее — это хорошо, но важность питания сложно переоценить. Неспроста древнегреческий врач Гиппократ, если верить легенде, произнес известную ныне фразу: «Ты то, что ты ешь». Правда, во времена Гиппократа не было ни вакцин, ни чудодейственных таблеток, но это не отменяет того, что при помощи диеты можно если не излечить болезнь, то хотя бы облегчить ее протекание.

К числу самых известных лечебных диет относится диета № 5, или «Стол № 5», разработанная в числе прочих около ста лет назад — в 1920-х годах — советским терапевтом Мануилом Певзнером. Предназначалась она для страдающих панкреатитами, заболеваниями печени и желчного пузыря; и за прошедшее время успешно доказала свою эффективность.

В этой книге собраны рецепты, соответствующие диете № 5, причем с поправкой на современные реалии: согласитесь, что начиная с 1920-х годов в нашем распоряжении появилось довольно много новых продуктов и специй.

При этом все блюда остаются достаточно простыми и доступными, чтобы любой желающий мог воспроизвести их на своей собственной кухне.

Можно ли пользоваться этой диетой тем, кто не страдает заболеваниями печени и желчного пузыря, просто в оздоровительных целях? Конечно. Но хотим, во-первых, напомнить, что назначать себе диеты, так же, как и лекарства, без консультации с врачом крайне нежелательно.

И нужно быть вдвойне осторожнее, если у вас уже есть какое-то заболевание ЖКТ. Книга дает только рекомендации общего порядка, и при некоторых заболеваниях, возможно, отдельные рецепты вам придется исключить из своего рациона.

**Часть 1.
ОБЩИЕ ПРАВИЛА
И ПОЛОЖЕНИЯ
«СТОЛА № 5»**

Кому назначается?

«Стол № 5» — довольно общее понятие. В него входят два основных раздела — «Собственно стол № 5», который рекомендуют при заболеваниях печени, желчного пузыря, желчевыводящих путей и панкреатите вне стадии обострения; и «Стол № 5а», который прописывают при хроническом панкреатите. Так как заболеваний печени и сопутствующих органов на свете существует много, нужно обязательно посоветоваться со своим лечащим врачом — какой именно вариант он вам посоветует и на какие блюда при составлении диеты обратить особое внимание. В данной книге представлены рецепты, которые можно применять при разных вариантах «Стола № 5», — все зависит от того, какой акцент в диете вам рекомендован. Не следует забывать, что у двух людей с идентичным заболеванием могут быть разные рекомендации относительно диеты: например, из-за индивидуальной реакции на какие-либо продукты или из-за сопутствующих проблем, скажем, аллергии. И еще одно важное уточнение: если проблемы со здоровьем уже есть и помимо «Стола № 5» вам прописаны определенные лекарства, помните: диета сама по себе может быть очень полезной и действенной, но уповать исключительно на нее не стоит.

Кроме соблюдения собственно диеты важно учитывать дополнительные рекомендации: например, «Стол № 5» подразумевает дробное и частое питание. Людям, страдающим заболеваниями печени, желчного пузыря, поджелудочной железы и желчевыводящих путей, ре-

комендуется питаться часто, но небольшими порциями. Не завтрак, обед и ужин — обычно требуется 5 приемов пищи в день.

Все эти тонкости существенно влияют на действенность диеты и, соответственно, на достижение результата.

Печень, желчный пузырь и поджелудочная железа участвуют в переваривании пищи и переработке жиров, а также в других этапах пищеварения. Соответственно, нарушения работы этих органов способны разбалансировать весь пищеварительный процесс, привести к нарушению обмена веществ и множеству неприятных последствий — от образования камней в желчном пузыре до раздражения на коже, от ухудшения работы кишечника до отеков и тяжелых гастритов. И «Стол № 5» призван помочь нашим внутренним органам справиться со своей задачей, если они по причине болезни не могут выполнять ее полноценно. Кроме того, такая диета способствует снятию острых состояний даже при хроническом течении заболевания.

Базовые принципы «Стола № 5»

При заболеваниях печени, поджелудочной железы и желчного пузыря нарушается процесс переваривания пищи и усвоения питательных веществ; поэтому «Стол № 5» в первую очередь подразумевает исключение из рациона тяжелых жирных продуктов и ограничивает растительные жиры. Основные принципы диеты выглядят так.

- ◆ Ограничиваются или полностью исключаются продукты, содержащие много жиров, в первую

очередь животных. Поэтому супы на крепких мясных бульонах, на мозговых костях следует исключить — основой супового раздела этой диеты являются супы на овощном бульоне или такие, где мясо готовится отдельно и добавляется уже в конце приготовления супа. Под запретом оказываются и различные мясные деликатесы: жирная колбаса, сардельки, шпик, сало. Нежелательно также употреблять в пищу жирные части туши животного: например, филе куриной грудки следует предпочесть окорочкам. Исключаются жирные виды рыбы — скумбрия, сельдь, сом и им подобные. Также следует полностью убрать из рациона копчености, солености и другие продукты с большим количеством специй.

- ◆ Многих удивляет, что «Стол № 5» запрещает различные приправы и пряности: мол, если в сухих прованских травах, свежем чесноке или горчице практически отсутствуют жиры и калории, так что в них может быть вредного? То, что они раздражающе действуют на печень и желудочно-кишечный тракт, а значит, должны быть убраны из рациона.
- ◆ Строго ограничиваются консервированные продукты: рыбные, овощные и прочие консервы. Консерванты, соль и иные подобные ингредиенты, которые используются при их изготовлении, для нездоровой печени и желчного пузыря губительны, даже если на первый взгляд особых проблем после приема пищи не наблюдается. Не следует налегать и на соль — она способствует задержке жидкости в организме, а значит, утяжеляет все происходящие в нем процессы.

- ◆ Строго запрещается алкоголь, так как даже в небольших дозах он совершает серьезный удар по печени и резко усугубляет все проблемы.
- ◆ Запрещаются жареные блюда. Продукты следует отваривать, готовить на пару, запекать или тушить. Иногда можно съесть немного мяса или рыбы, приготовленных на гриле. Жаренные в масле пирожки, котлеты на сковороде, оладьи и блины должны быть исключены из рациона.
- ◆ Белки и углеводы эта диета ограничивает не слишком сильно, но здесь тоже есть свои тонкости. Например, разрешение употреблять углеводы вовсе не означает, что можно неограниченно есть так называемые быстрые углеводы в виде сладостей и десертов повышенной жирности, наподобие мороженого, кремовых тортов и прочего. Кроме большого количества углеводов они в большинстве своем содержат много жиров. Не следует злоупотреблять и белковой пищей, например, налегать на мясо в ущерб зеленым овощам и фруктам.
- ◆ Рекомендуется мельче нарезать продукты, это способствует лучшему перевариванию. Супы-пюре предпочтительнее обычных.
- ◆ Исключаются фрукты и овощи, способствующие газообразованию и вздутию. В первую очередь это бобовые и крестоцветные: капуста, репа, редька (она еще и отличается очень сильным раздражающим действием), редис, фасоль, горох, чечевица. Относительно таких продуктов, как, например, помидоры и сладкий перец, мнения диетологов и гепатологов разнятся. Кто-то рекомендует полностью исключить их из рациона, кто-то считает, что

при отсутствии сильной индивидуальной реакции их все же можно использовать. Мы рекомендуем в подобных спорных случаях пообщаться с лечащим врачом и понаблюдать за своим состоянием, осторожно и понемногу употребляя подобные спорные продукты.

- ◆ Лук используем только в овощных бульонах. В салатах и вторых блюдах — нет.
- ◆ Исключаются кислые фрукты, овощи и ягоды. Так, например, поливать салат соком лимона нельзя, как и есть клюкву (пусть даже с сахаром). А вот бананы, голубика, абрикосы вполне допустимы.
- ◆ Молоко и молочные продукты — только нежирные и несладкие. Молоко в идеале 1 % жирности (максимум — вне обострений — 2,5 %), сметана — максимум 15 %. Йогурты, творожки и прочие лакомства с большим количеством сахара, ароматизаторов и жиров исключаются.
- ◆ Грибы не употребляем — это тяжелая пища, усугубляющая любые проблемы с ЖКТ.
- ◆ Необходимо пить много воды — самой обычной, несладкой и негазированной, это способствует более легкому перевариванию пищи.
- ◆ Важный момент: еда не должна быть ни слишком холодной, ни слишком горячей: и то и другое оказывает раздражающее воздействие и может вызвать обострение. Поэтому, например, не следует есть суп или кашу с пылу с жару или закусывать замороженными фруктами: идеальный вариант температуры еды — в зависимости от блюда — 15–60 градусов.
- ◆ Яичные желтки лучше исключить полностью

или употреблять вне обострений в крайне малом количестве.

Цель диеты. Примеры «можно» и «нельзя»

Каким действием обладает диета № 5? В общих чертах: нормализуется выработка и движение желчи, выводится осадок из желчного пузыря, проходит воспаление желчевыводящих путей, нормализуется работа всех органов пищеварения. И что самое важное, приходит в норму состояние печени. Ведь печень не зря называют главным фильтром организма, она выполняет следующие функции:

- ◆ участвует в синтезе и расщеплении веществ, поступающих в организм;
- ◆ образует аминокислоты, принимает участие в липидном и жировом обмене, образует и преобразует холестерин;
- ◆ влияет на процессы обмена веществ и теплообмена;
- ◆ участвует в водно-солевом обмене, «запасает» витамины и так далее.

Поэтому, с одной стороны, печень нейтрализует различные вредные влияния, которым подвергается наш организм; с другой — она может дать сбой в самый неожиданный момент, так как на нее возложено множество разных функций, особенно если не давать ей восстановиться, употребляя вредные продукты и потакавая вредным привычкам. И тогда на помощь приходит диета № 5.

И печень, и желчный пузырь принимают активное участие во всей работе организма, поэтому их оздоровление может пойти на пользу многим другим системам.

Пациенты, придерживаясь диеты № 5, отмечали, что параллельно у них улучшалось состояние кожи, снижалось количество холестерина, исчезала отечность ног и лица, налаживалась работа кишечника, укреплялись ногти и волосы.

Приведем пример того, как именно диета № 5 в общих чертах может отличаться от обычного рациона.

Наименование продукта, блюда	МОЖНО	НЕЛЬЗЯ
Мясо	Нежирная говядина, телятина, птица. Обязательно снимать кожу.	Жирное мясо: свинина, баранина. Субпродукты (печень, почки), мясные деликатесы (сардельки, сосиски). Холодец на жирном мясе и мозговых костях.
Молочные продукты	Нежирное молоко (максимум до 2,5 %). Кефир, несладкий йогурт.	Молоко высокой жирности, сливки, сметана, сладкие молочные творожки и йогурты.
Хлеб, выпечка	Хлеб, лучше цельнозерновой, бездрожжевой. Желательно подсушивать его в духовке. Можно хлебцы, несдобные сухари.	Жирное печенье, бисквиты, мягкий пшеничный свежий хлеб. Жареные пирожки с тяжелыми мясными начинками, блины, торты.
Супы	Предпочтительнее вегетарианские супы-пюре.	Супы на жирном мясном бульоне, солянки, острые щи.
Рыба	Нежирная; отварная, запеченная, приготовленная на пару. Морепродукты без приправ и консервации.	Жирная, копченая, жареная. Рыбные консервы.
Яйца	Желательно исключить желтки. Можно омлет (например, на пару).	Яичница на масле.

Наименование продукта, блюда	МОЖНО	НЕЛЬЗЯ
Напитки	Чистая вода, не кислые неконцентрированные фруктовые соки.	Кофе, алкоголь, креп- кий черный чай.

Как пользоваться книгой?

Основной ее раздел — это рецепты, поделенные на группы (например, «Супы», «Рыбные блюда» и так далее). Вы можете опробовать любые из них — в конце книги представлено примерное меню, в которое встроены эти блюда с учетом потребностей и рекомендаций «Стола № 5». Если же вы не хотите составлять меню на неделю или на другой срок, вы можете просто пробовать разные блюда в соответствии со своим режимом питания.

В каждом рецепте указано примерное количество белков, жиров, углеводов и калорий в 100 граммах готового блюда. Эта информация очень приблизительная — дело в том, что, например, яблоки разных сортов или яйца с разных птицеферм могут сильно отличаться по своим показателям. Также многое зависит от способа приготовления — скажем, если вы решите использовать в составе блюда сырую морковь вместо отварной или замените отварное мясо запеченным, это повлияет и на калораж, и на состав белков, жиров и углеводов. Но тем не менее эти данные могут пригодиться вам, если вы хотите использовать «Стол № 5» максимально эффективно и у вас есть какие-то сопутствующие проблемы: например, необходимость соблюдать диету вызвана не только заболеванием печени, но и набором веса. В конце книги также приводится таблица с данными о КБЖУ некоторых продуктов — она может пригодиться вам, если вы захотите попробовать какой-то новый для себя рецепт или усовершенствовать те, что приведены в этой книге.

В некоторых рецептах могут быть примечания — например, относительно того, что данное блюдо не следует применять во время обострения. Обращайте на них внимание.

В начале каждого рецепта указано, на какое примерно количество порций рассчитано данное количество продукта. Эти данные тоже довольно условны — понятно, что мужчина ростом два метра и весом сто пятьдесят килограммов нуждается в большем количестве еды, чем миниатюрная женщина или ребенок. Но все же эти данные помогут вам сориентироваться, если поварского опыта у вас пока не очень много. При необходимости вы можете пропорционально уменьшить или, напротив, увеличить количество ингредиентов.

Приятного аппетита и будьте здоровы!