



Информация для пациентов

Диетологическая служба



Как получить достаточное количество белка и калорий

Питание в помощь выздоровлению

Для заживления ран, а также во время болезни, получения лечения и выздоровления вашему организму требуется дополнительный белок и калории.

Этот материал поможет вам:

- Назвать высокобелковые и высококалорийные продукты.
- Узнать, как повысить содержание белка и количество калорий в вашем питании.

Это только рекомендации. Самое правильное – это посоветоваться по поводу ваших конкретных потребностей в питании с диетологом или помощником диетолога.

Правильное питание помогает выздоровлению, а также помогает организму поддерживать правильный вес и бороться с инфекциями. До полного заживления ран и выздоровления не ограничивайте прием пищи. Для восстановления организму требуются питательные вещества в объеме больше обычного.

Ваши потребности в питательных веществах

Ваши потребности в питательных веществах рассчитываются в соответствии с вашим идеальным весом.

- Ваш идеальный вес составляет: _____ килограмм (_____ фунтов).
- В соответствии с этим весом вам необходимо: _____ граммов белка в день. Это _____ порций белка.
- Ваши потребности в калориях составляют: _____ калорий в день.

Источники белков

Это перечень продуктов с высоким содержанием белка. Указанное ниже количество равно **1 порции белка** или 7 граммам белка.

- 1 унция любой приготовленной рыбы, птицы или нежирного мяса
- 1 унция твердого сыра, например, швейцарского или чеддер
- 1 яйцо или ¼ чашки жидкого заменителя яиц
- 1 чашка молока (обезжиренного, 1%, 2% или цельного)
- ¼ чашки сухого молочного порошка
- 1 чашка йогурта (нежирного или обезжиренного)
- ¼ чашки консервированного тунца или лосося
- 2 столовые ложки арахисового масла
- 1 чашка десерта «пудинг»
- ¾ чашки десерта типа заварного крема

**Одна порция белка
содержит около 7 граммов
белка.**

- ¼ чашки твердого тофу
- ¾ чашки молочного мороженого
- 6 приготовленных устриц среднего размера
- 2 унции креветок, моллюсков, омаров, морских гребешков или крабов
- ½ чашки приготовленного горошка или фасоли
- 1 унция орехов
- ¼ чашки творога «коттедж»

Как увеличить содержание белков

Несколько советов, как увеличить количество белков в вашем питании:

- Добавьте 1 чашку сухого обезжиренного молока в кварту цельного молока (см. рецепт для приготовления молочной смеси на стр. 5). Смешайте в блендере и охладите. Используйте эту молочную смесь для питья и приготовления пищи.
- Готовьте каши, консервированные супы, десерты типа заварного крема и десерты «пудинг» на молоке, молочной смеси, сгущенном без сахара молоке или на сливках, а не на воде.
- Добавляйте протертое или нарезанное на кусочки мясо или тофу в яичницу-болтунью, омлет или суп. Например, добавляйте, куриное мясо в протертый куриный суп, ветчину в гороховый суп, говядину в томатный суп.
- Добавляйте нарубленные крутые яйца в соусы, супы, запеканки, а также в салаты из курицы или тунца. Вмешивайте заменитель яиц во фруктовый сок, эг-ног или молочные коктейли. Ешьте десертные блюда, такие, как десерт типа заварного крема, которые делают из яиц.
- Намажьте арахисовое масло на подсушенный хлеб, крекеры или на свежие фрукты или овощи. Попробуйте намазать его на дольки яблока, банан и сельдерей.
- Легкая закуска из соленых или несоленых орехов или жареных соевых бобов увеличит количество белка и калорий в вашем питании.
- Энергетические батончики для завтрака (Breakfast bars), батончики «гранола» и йогурт служат хорошей легкой закуской в промежутках между завтраком, ланчем и обедом.
- Попробуйте употреблять пищевые добавки или специальные напитки (см. страницы 3, 4, 5 и 6).
- Добавляйте в овощные блюда, соусы, супы и запеканки натертый сыр. Положите ломтик сыра на горячую булочку и расплавьте. Творог «коттедж» с фруктами или крекеры с сыром служат хорошей легкой закуской в промежутках между завтраком, ланчем и обедом.

Как увеличить количество калорий

Эти советы помогут вам сделать свое питание более калорийным:

- Ешьте меньше, но чаще, или делите еду на две части. Например, на завтрак съешьте яйцо и подсушенный хлеб, а на второй завтрак – фрукты и хлопья.
- Добавляйте масло или маргарин в каши, блюда из яиц, приготовленные овощи, картофельное пюре, макаронные блюда, рис, лапшу, супы, намазывайте на крекеры.
- Ешьте мясные и овощные блюда с подливками и соусами. В магазинах продаются различные смеси для соусов.
- Кладите сметану на фрукты, мясо, в супы-пюре и на печеный картофель. Вы можете также добавлять ее в соусы, яичницу-болтунью или омлеты.
- Добавляйте майонез или готовые салатные заправки в салаты, крутые яйца, намазывайте на бутерброды. Не пользуйтесь продуктами с пониженным содержанием жиров и обезжиренными продуктами.
- Кладите сливки или сгущенное без сахара молоко на хлопья, десерты «пудинг», желе «Jell-O» и на фрукты. При приготовлении десертов «пудинг» или типа заварного крема пользуйтесь сливками или сгущенным без сахара молоком вместо молока.
- Намазывайте крекеры и горячие булочки (English muffins) сливочным сыром, конфитюром или медом. Посыпайте намазанный маслом подсушенный хлеб корицей с сахаром.
- Ешьте сухофрукты в качестве легкой закуски или добавляйте их в выпечку, например, в горячие булочки или хлеб.
- Кладите взбитые сливки или мороженое на пироги, желе «Jell-O», десерты «пудинг», фрукты или в какао.
- Добавляйте в салаты авокадо. Ешьте гуакамоле и чипсы в качестве легкой закуски.
- Делайте большую порцию запеканки и замораживайте то, что осталось, чтобы потом использовать в качестве готовой легкой закуски.
- Держите у кровати или кресла портативный холодильник или термос с любимым коктейлем или супом.

Высококалорийные пищевые добавки, белковые добавки

Если, по-вашему мнению, потребление твердой пищи недостаточно повышает калорийность вашего питания, попробуйте употреблять также жидкую белковую добавку. Их можно приобрести в большинстве аптек и продуктовых магазинов. Если каких-либо добавок обычно нет в ассортименте, аптекарь может заказать их.

Большинство видов пищевых добавок выпускается с различным вкусом и не содержит лактозу. В случае отсутствия вкусовой добавки можно самим добавить сироп, фрукты, растворимый кофе или что-нибудь другое для придания вкуса.

Ниже перечислены некоторые пищевые добавки, которые вы можете попробовать:

Пищевая добавка	Размер порции	Калорий в 1 порции	Грамм белка в 1 порции	Порций белка в упаковке
Boost* (Nestlé)	8 унций.	240	10	1½
Boost Plus* (Nestlé)	8 унций.	360	14	2
Boost для диабетиков (Nestlé)	8 унций.	250	13.8	2
Boost высокобелковый (Nestlé)	8 унций.	240	15	2
Ensure* (Abbott)	8 унций.	250	9	1½
Ensure Plus* (Abbott)	8 унций.	355	13	2
Enlive (Abbott)	8 унций.	300	10	1½
Resource Boost Breeze (Nestlé)	8 унций.	250	9	1½
Carnation Instant Breakfast – в порошке (Nestlé)	8 унций.	280	12	2
Carnation Instant Breakfast – готовое к употреблению питье (Nestlé)	8 унций.	200	12	2
Carnation Instant Breakfast VHC (Nestlé)	8 унций.	560	22	3
Slim-Fast	11 унций.	220	10	1½
Slim-Fast высокобелковый	11 унций.	190	15	2
Glucerna Shake (Abbott)	8 унций.	220	10	1
ScandiShake	1 упаковка.	440	5	1
Nepro (Abbott)	8 унций.	425	17	1
Benecalorie (Nestlé)	1.5 унций.	330	7	1
Polycose жидкий (Abbott)	1 ст. ложка	30	Добавляйте в сок, молоко, суп, подливку, напитки или в протертые продукты.	
Polycose в порошке (Abbott)	1 ст. ложка	23		
Порошковый протеин	Существует множество различных белковых добавок в виде порошка. Смешивайте их с едой или напитками.			

**Эти добавки можно также использовать вместо молока при приготовлении пищи.*

Специальные напитки

Приготовьте эти напитки дома, чтобы добавить калории в свое питание по необходимости. Мы предлагаем несколько вариантов вкусовых добавок, но вы можете добавить что-нибудь другое по своему вкусу.

Молочная смесь

Получается четыре порции по 8 унций

Смешайте:

1 кварта обычного цельного молока

1 чашка сухого молочного порошка

Хорошо охладить. Используйте вместо обычного молока для приготовления пищи или специальных напитков.

На порцию:

265 калорий

18 грамм белка

Завтрак в стакане

10 унций на порцию

Как следует смешайте в блендере:

½ чашка цельного молока или Молочной Смеси

¼ апельсинового или ананасного сока

¼ чашки жидкого заменителя яиц

½ банана

1 чайная ложечка сахара

На порцию:

С цельным молоком:

210 калорий

10 грамм белка (1½ порции белка)

С молочной смесью:

270 калорий

15 грамм белка (2 порции белка)

Эг-ног

10 унций на порцию

Как следует смешайте в блендере:

1 чашка цельного молока или Молочной Смеси

¼ чашки жидкого заменителя яиц

½ чайной ложечки сахара

На порцию:

С цельным молоком:

210 калорий

14 грамм белка (2 порции белка)

С молочной смесью:

320 калорий

25 грамм белка (3½ порции белка)

Белковый коктейль

12 унций на порцию

Смешайте в блендере до получения однородной консистенции:

½ чашки цельного молока

1 чашка мороженого

1 упаковка „Carnation Instant Breakfast”

На порцию:

340 калорий

10 граммов белка (1½ порции белка)

Основной банановый коктейль

1 порция

Смешайте в блендере до получения однородной консистенции:

1 чашка 2% нежирного ванильного йогурта

1 замороженный банан

3 кубика льда

На порцию:

300 калорий

12 граммов белка (2 порции белка)

Шербет (напиток)

10 унций на порцию

Как следует смешайте в блендере:

¼ чашки апельсинового сока

½ чашки апельсинового шербета

Добавьте:

4 унции газированной воды (апельсиновой, лимонно-лаймовой, крем-сода)

На порцию:

215 калорий

1 грамм белка (0 порции белка)

Коктейль с арахисовым маслом

1 порция

Смешайте в блендере до получения однородной консистенции:

1 чашка 2% нежирного молока

2 столовые ложки арахисового масла

1 замороженный банан

На порцию:

415 калорий

17 граммов белка (2½ порции белка)

Хрустящий апельсиновый коктейль

Получается 1 порция

Смешайте в блендере до получения однородной консистенции:

1 чашка 2%-ного нежирного йогурта

2 ст. ложки замороженного концентрата апельсинового сока

½ чашки овсяных хлопьев «гранола»

На порцию:

450 калорий

18 граммов белка (3 порции белка)

Йогуртовый коктейль

8 унций на порцию

Смешайте в блендере до получения однородной консистенции:

½ чашки цельного молока или Молочной Смеси

¼ чашки фруктового йогурта

¼ чашки мягких свежих или консервированных фруктов

На порцию:

С цельным молоком:

255 калорий

8 граммов белка (1 порция белка)

С Молочной Смеси:

310 калорий

13 граммов белка (2 порции белка)

**Порция мяса
размером с картонную
колоду содержит
3 порции белка.**

У вас есть вопросы?

Ваши вопросы важны. Если у вас возникли вопросы или вас беспокоит что-либо, звоните своему врачу или поставщику медицинских услуг. Сотрудники клиники UWMC также могут оказать помощь.

Диетолог/Помощник
диетолога:

Размеры порций

Это перечень обычных белковых продуктов. Используйте этот перечень, чтобы примерно оценить, сколько белка вы потребляете.

Блюдо	Порций белка
Котлета гамбургер среднего размера.....	3
Стейк размером 3 x 4 дюйма.....	4
Свиная отбивная среднего размера.....	3
½ небольшой куриной грудки.....	3
Куриная ножка.....	1½
Куриное бедрышко.....	2
2 кусочка (nuggets) куриного филе.....	1
Филе рыбы размером 3 x 3-дюйма.....	3
1 рыбная палочка.....	¾
1 чашка консервированной свинины с фасолью.....	2
1 чашка консервированного чили.....	2
1 чашка консервированного супа на молоке.....	1
1 чашка консервированного супа на воде.....	½
¼ чашки твердого тофу.....	1
½ чашки творога «коттедж».....	2
1 унция твердого сыра (швейцарского, чеддер и т. п.)...	1
2 ст. ложки арахисового масла.....	1
1 чашка приготовленных бобов.....	2

Заметки

UNIVERSITY OF WASHINGTON
MEDICAL CENTER
UW Medicine

Food and Nutrition Services
Box 356057
1959 N.E. Pacific St. Seattle, WA 98195

© University of Washington Medical Center
Getting Enough Protein and Calories
Russian
12/2002 Rev. 10/2010

Reprints on Health Online: <http://healthonline.washington.edu>



Getting Enough Protein and Calories

Nutrition to support your healing

Your body needs more protein and calories for wound healing and when you are ill, receiving treatment, and recovering.

This handout will help you:

- **Identify high-protein, high-calorie foods.**
- **Learn ways to increase protein and calories in your diet.**

These are guidelines only. It is best to talk about your specific dietary needs with a dietitian or diet technician.

Proper nutrition supports the healing process and helps your body maintain weight and fight infections. Do not limit or restrict your food intake until your healing is complete and you have recovered fully. Your body needs more nutrients than normal to heal well.

Your Nutrient Needs

Your nutrient needs are based on your ideal body weight.

- Your ideal body weight is: _____ kilograms (_____ pounds).
- Based on this weight, you need: _____ grams of protein each day. This is _____ servings of protein.
- Your calorie needs are: _____ calories each day.

Protein Sources

This is a list of high-quality protein foods. The amount given is equal to **1 protein serving**, or 7 grams of protein.

- 1 ounce of any cooked fish, poultry, or lean meat
- 1 ounce of hard cheese, such as Swiss or cheddar
- 1 egg or ¼ cup liquid egg substitute
- 1 cup milk (skim, 1%, 2%, or whole)
- ¼ cup dry powdered milk
- 1 cup yogurt (low-fat or nonfat)
- ¼ cup canned tuna or salmon
- 2 tablespoons peanut butter
- 1 cup pudding
- ¾ cup custard

One protein serving equals about 7 grams of protein.

- ¼ cup firm tofu
- ¾ cup ice milk
- 6 medium cooked oysters
- 2 ounces of shrimp, clams, lobster, scallops, or crab
- ½ cup cooked peas or beans
- 1 ounce nuts
- ¼ cup cottage cheese

Boosting Protein

Here are some tips for adding protein to your diet:

- Add 1 cup skim milk powder to a quart of whole milk (see recipe for Milk Mixture on page 5). Blend and chill. Use this Milk Mixture for cooking as well as drinking.
- Use milk, Milk Mixture, evaporated milk, or cream instead of water for cooking hot cereal. Also use these liquids instead of water to make instant cocoa, canned soups, custards, and pudding.
- Add extra pureed or chopped meat or tofu to scrambled eggs, omelets, or soups. For example, add chicken to cream of chicken soup, ham to split pea soup, or beef to tomato soup.
- Add chopped, hard-cooked eggs to sauces, soups, casseroles, and to chicken or tuna salads. Blend egg substitute into fruit juice, eggnog, or milkshakes. Eat desserts, such as custard, that are made with eggs.
- Spread peanut butter on toast, crackers, or raw fruit or vegetables. Try it on apple slices, bananas, and celery.
- A snack of salted or unsalted nuts or roasted soybeans will add extra protein as well as calories to your diet.
- Breakfast bars, granola bars, and yogurt make good between-meal snacks.
- Try supplements or special drinks (see pages 3, 4, 5, and 6).
- Add grated cheese to vegetables, sauces, soups, and casseroles. Melt a slice of cheese on an English muffin. Cottage cheese and fruit or cheese and crackers are good between-meal snacks.

Boosting Calories

These tips will help you add calories to your diet:

- Eat smaller meals more often, or divide meals in half. For example, have an egg and toast for breakfast and then have some fruit and cereal for a midmorning snack.
- Add butter or margarine to hot cereal, eggs, cooked vegetables, mashed potatoes, pasta, rice, noodles, crackers, and soups.
- Use gravies and sauces on meats and vegetables. A variety of sauce mixes are available in the grocery store.
- Use sour cream to top fruits, meats, cream soups, and baked potatoes. You can also add it to sauces or scrambled eggs and omelets.
- Use mayonnaise or salad dressing on salads, hard-cooked eggs and sandwiches. Avoid reduced-fat or fat-free products.
- Pour cream or evaporated milk over cereals, puddings, Jell-O, and fruit. Make puddings and custard with cream or evaporated milk instead of milk.
- Spread cream cheese and jelly or honey on crackers or English muffins. Sprinkle cinnamon and sugar on buttered toast.
- Eat dried fruits as snacks or add them to baked goods such as muffins or bread.
- Use whipped cream or ice cream on top of pies, Jell-O, pudding, fruit, or cocoa.
- Add avocados to salads. Eat guacamole and chips as a snack.
- Make large casseroles and freeze extra servings for quick snacks later.
- Keep a cooler or a thermos filled with a favorite shake or soup by the side of your bed or chair.

High-Protein, High-Calorie Supplements

If you find that you cannot eat enough solid food to boost your calories, try adding a liquid protein supplement to your diet. You can buy these supplements at most drugstores and grocery stores. Your pharmacist can order supplements that are not generally stocked.

Most supplements come in a variety of flavors and do not contain lactose. You can add syrups, fruit, instant coffee, or other flavorings to unflavored supplements.

Here are some supplements you may want to try:

Supplement	Serving Size	Calories in 1 Serving	Protein Grams in 1 Serving	Protein Servings in a Package
Boost* (Nestlé)	8 oz.	240	10	1½
Boost Plus* (Nestlé)	8 oz.	360	14	2
Boost Diabetic (Nestlé)	8 oz.	250	13.8	2
Boost High Protein (Nestlé)	8 oz.	240	15	2
Ensure* (Abbott)	8 oz.	250	9	1½
Ensure Plus* (Abbott)	8 oz.	355	13	2
Enlive (Abbott)	8 oz.	300	10	1½
Resource Boost Breeze (Nestlé)	8 oz.	250	9	1½
Carnation Instant Breakfast – Powdered (Nestlé)	8 oz.	280	12	2
Carnation Instant Breakfast – Ready-to-drink (Nestlé)	8 oz.	200	12	2
Carnation Instant Breakfast VHC (Nestlé)	8 oz.	560	22	3
Slim-Fast	11 oz.	220	10	1½
Slim-Fast High Protein	11 oz.	190	15	2
Glucerna Shake (Abbott)	8 oz.	220	10	1
ScandiShake	1 pkg.	440	5	1
Nepro (Abbott)	8 oz.	425	17	1
Benecalorie (Nestlé)	1.5 oz.	330	7	1
Polycose Liquid (Abbott)	1 tablespoon	30	Add to juice, milk, drinks, soup, gravy, or blended foods.	
Polycose Powder (Abbott)	1 tablespoon	23		
Protein Powder	A variety of protein powder supplements are available. Mix with foods or beverages.			

**These supplements can also be used in cooking in place of milk.*

Special Drinks

Prepare these drinks at home to supplement your diet as needed. Some flavorings are suggested, but please change them to match your own taste preferences.

Milk Mixture

Makes four 8-oz. portions

Combine:

1 quart regular whole milk

1 cup powdered milk

Chill well. Use in place of regular milk for cooking or in special drinks.

Per portion:

265 calories

18 grams protein

Breakfast in a Glass

10 oz. per portion

Blend well:

½ cup whole milk or Milk Mixture

¼ cup orange or pineapple juice

¼ cup liquid egg substitute

½ banana

1 teaspoon sugar

Per portion:

With whole milk:

210 calories

10 grams protein (1½ protein servings)

With Milk Mixture:

270 calories

15 grams protein (2 protein servings)

Egg Nog

10 oz. per portion

Blend well:

1 cup whole milk or Milk Mixture

¼ cup liquid egg substitute

½ teaspoon sugar

Per portion:

With whole milk:

210 calories

14 grams protein (2 protein servings)

With Milk Mixture:

320 calories

25 grams protein (3½ protein servings)

High-Protein Shake

12 oz. per portion

Blend until smooth:

½ cup whole milk

1 cup ice cream

1 package Carnation Instant Breakfast

Per portion:

340 calories

10 grams protein (1½ protein servings)

Basic Banana Smoothie

1 portion

Blend until smooth:

1 cup vanilla 2% low-fat yogurt

1 frozen banana

3 ice cubes

Per portion:

300 calories

12 grams protein (2 protein servings)

Sherbet Drink

10 oz. per portion

Blend well:

¼ cup orange juice

½ cup orange sherbet

Add:

4 ounces soda pop (orange, lemon-lime, or cream soda)

Per portion:

215 calories

1 gram protein (0 protein servings)

Peanut Butter Smoothie

1 portion

Blend until smooth:

1 cup 2% low-fat milk

2 tablespoons peanut butter

1 frozen banana

Per portion:

415 calories

17 grams protein (2½ protein servings)

Crunchy Orange Smoothie

Makes 1 portion

Blend until smooth:

1 cup 2% low-fat yogurt

2 tablespoons frozen orange juice concentrate

½ cup granola

Per portion:

450 calories

18 grams protein (3 protein servings)

Yogurt Shake

8 oz. per portion

Blend until smooth:

½ cup whole milk or Milk Mixture

¼ cup fruit yogurt

¼ cup soft fresh or canned fruit

Per portion:

With whole milk:

255 calories

8 grams protein (1 protein serving)

With Milk Mixture:

310 calories

13 grams protein (2 protein servings)

A portion of meat the size of a deck of cards counts as 3 protein servings.

Questions?

Your questions are important. Call your doctor or health care provider if you have questions or concerns. UWMC clinic staff are also available to help.

Dietitian/
Diet Technician:

Portion Sizes

This is a list of common protein foods. Use this list to help estimate your protein intake.

Food	Protein Servings
Average hamburger patty	3
3-inch x 4-inch steak	4
Average pork chop	3
½ small chicken breast	3
Chicken drumstick	1½
Chicken thigh	2
2 chicken nuggets	1
3-inch x 3-inch fish fillet.....	3
1 fish stick	¾
1 cup canned pork and beans	2
1 cup canned chili	2
1 cup canned soup prepared with milk.....	1
1 cup canned soup prepared with water	½
¼ cup firm tofu.....	1
½ cup cottage cheese.....	2
1 ounce hard cheese (Swiss, cheddar, etc.)	1
2 tablespoons peanut butter.....	1
1 cup cooked legumes	2

Notes

UNIVERSITY OF WASHINGTON
MEDICAL CENTER
UW Medicine

Food and Nutrition Services
Box 356057
1959 N.E. Pacific St. Seattle, WA 98195