

Министерство здравоохранения Российской Федерации.
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Смоленский государственный медицинский университет».

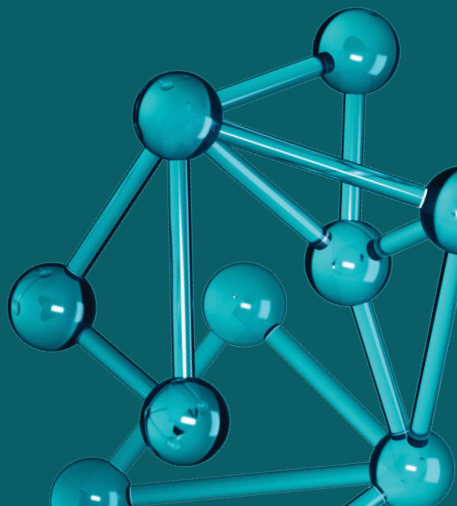
Центр челюстно-лицевой и дентальной имплантологии I.R.I.S. - клиническая база кафедры пропедевтической стоматологии Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Смоленский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации.

Семёнова Ю.А., Фридман И.Ю., Тербнёва Е.А.

ПЕРВЫЙ ЖИВОЙ КОЛЛАГЕН® **Современные подходы** **в профилактике и реабилитации** **после стоматологических операций**

Режим питания и специальные диеты

Москва, 2023 год



ПЕРВЫЙ ЖИВОЙ КОЛЛАГЕН®

ФОРМУЛА ЗДОРОВОГО ДОЛГОЛЕТИЯ

ЖИВОЙ КОЛЛАГЕН — пищевой bio-комплекс, направленный на оздоровление суставов, связок и сосудов, укрепление мышечного каркаса, сохранение молодости и упругости кожи, качественного состояния волос и ногтей, запуск омолаживающих процессов. Комплексное воздействие на весь организм происходит благодаря пептидам коллагена I, II и III типов в сочетании с эластином, макро- и микроэлементами в природных соотношениях. Легко усваивается, обладает пролонгированным действием.

ПРИМЕНЕНИЕ ЖИВОГО КОЛЛАГЕНА СПОСОБСТВУЕТ:

- ускоренной регенерации мягких тканей и ранозаживлению;
- профилактике и лечению рецессии десны в прикорневой области зуба;
- формированию качественной зубной эмали;
- восстановлению структуры зубных корней;
- сокращению кровоточивости десен;
- ускоренной регенерации костных тканей;
- улучшению состояния стенок кровеносных сосудов;
- устранению симптомов скеростомии;
- поддержанию мукозального иммунитета;
- восстановлению уровня pH.



ПЕРВЫЙ ЖИВОЙ КОЛЛАГЕН®

Современные подходы в профилактике и реабилитации после стоматологических операций

Режим питания и специальные диеты

Авторы:

ЮЛИЯ АЛЕКСАНДРОВНА СЕМЁНОВА

Кандидат медицинских наук, врач челюстно-лицевой хирургии, доцент кафедры пропедевтической стоматологии СГМУ, главный врач Центра челюстно-лицевой и дентальной имплантологии I.R.I.S.

ИЛЬЯ ЮЛЬЕВИЧ ФРИДМАН

Хирург-имплантолог, член ICOI (Международная ассоциация имплантологов), IAOI (Израильская имплантологическая ассоциация).
Врач-наставник, основатель Клуба Эффективных Менеджеров в стоматологии и эстетической медицине и Школы медицины и управления Доктора Фридмана. Сооснователь СРО «Медицинский Союз ЕДИНСТВО»

ЕЛЕНА АЛЕКСАНДРОВНА ТЕРЕБНЕВА

Врач-терапевт, диетолог, член национальной ассоциации диетологов и нутрициологов, ведущий врач-диетолог и специалист по антивозрастной и профилактической медицине многопрофильного медицинского холдинга «СМ-Клиника».

СОДЕРЖАНИЕ:

1. Имплантация как ведущий способ восстановления зубов. Важные факты для пациентов	5
2. Послеоперационная реабилитация и рекомендации после лечения	6
3. Речепластика и миогимнастика	8
4. Персональная гигиена полости рта	8
5. Важность правильного питания для здоровья полости рта. Питание как профилактика осложнений	10
6. Режим питания в первые дни после операции и в период реабилитации	12
7. Диетическое питание в реабилитационный период после стоматологической операции*	14
7. Список литературы	46

Министерство здравоохранения Российской Федерации.
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Смоленский государственный медицинский университет».

Центр челюстно-лицевой и дентальной имплантологии I.R.I.S. - клиническая база кафедры пропедевтической стоматологии Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Смоленский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации



I. R. I. S.
INNOVATIVE RUSSIAN IMPLANT STOMATOLOGY

ЦЕНТР ЧЕЛЮСТНО-
ЛИЦЕВОЙ И ДЕНТАЛЬНОЙ
ИМПАНТОЛОГИИ

ИМПЛАНТАЦИЯ КАК ВЕДУЩИЙ СПОСОБ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ЗУБОВ

ВАЖНЫЕ ФАКТЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ

На сегодняшний день метод непосредственной дентальной имплантации с немедленной нагрузкой в целях временного протезирования является одним из ведущих способов восстановления утраченных зубов для возвращения пациенту жевательной функции и эстетики лица.

То, как проходит сам этап реабилитации, крайне важно для успешной интеграции дентальных имплантатов. Исход любой операции напрямую зависит от того, как пройдет реабилитационный период.

Важные факты для пациентов:

- 01** При операциях на верхней и нижней челюстях возможно образование периферических, то есть наружных отеков и гематом, которые усиливаются на 3-4 сутки. Это естественная местная реакция тканей на травму.
- 02** После операции на верхней челюсти возможно появление отделяемого из носа. Носовое кровотечение возможно ввиду того, что во время операции хирург выполняет разрезы мягких тканей и сверление кости.
- 03** После операций на верхней и нижней челюсти возможно временное нарушение чувствительности мягких тканей, так как во время вмешательства хирург неизбежно рассекает мелкие веточки нервных волокон. Чувствительность может восстанавливаться от нескольких месяцев до года, пока идет процесс реабилитации.
- 04** После проведенного стоматологического хирургического вмешательства возможно появление на слизистой оболочке полости рта налета белого цвета – фибрина. Это один из вариантов процесса заживления тканей. Его нельзя счищать зубной щеткой.
- 05** Завершающим этапом операции является этап наложения швов, которые рассосутся самостоятельно в течение нескольких месяцев.
- 06** Временная ортопедическая конструкция изготавливается из биологически нейтрального полимера. В период пользования конструкцией возможно появление сколов, которые подлежат восстановлению.

ПОСЛЕОПЕРАЦИОННАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ И РЕКОМЕНДАЦИИ ПОСЛЕ ЛЕЧЕНИЯ

1. Первые двое суток необходимо прикладывать холод наружно в зоне выполненной операции на 10-15 минут с перерывами 1-2 часа для уменьшения отека.

2. Первые дни после операции спать необходимо на спине во избежание компрессии лица.

3. В течение первой недели после операции ограничить курение сигарет, кальяна. Исключить алкоголь. Отмечается большое количество неблагоприятных исходов имплантологического лечения у курящих пациентов. [7]

4. Ночной сон должен составлять не менее 7-8 часов в абсолютно темном помещении.

5. После операции синус-лифтинг отделяемое из носа необходимо аккуратно удалять ватной палочкой, нельзя сморкаться и чихать с закрытым ртом, чтобы не создавать напряжение в пазухе верхней челюсти во избежание разрыва мембраны синуса и повреждения зоны реконструкции кости.

6. Авиаперелеты возможны, так как операция выполняется атравматично, с применением изолирующей мембраны.

7. В случае образования гематом, отеков, трещин в области углов рта необходимо использовать наружные средства и медикаменты согласно списку назначений лечащего врача.

8. В случае появления болевых ощущений необходимо незамедлительно начать прием обезболивающих препаратов, назначенных лечащим врачом.

9. Прием коллагена, витаминов и БАДов (D3, ОМЕГА-3, гиалуроновая кислота) является обязательным ввиду их высокой активности в отношении репаративной регенерации костной ткани. [3, 4]

10. Управление автотранспортом нужно исключить в течение трех дней после проведения операции.

11. На две недели нужно исключить бани, сауны, солярии, горячие ванны, физические нагрузки и спортивные занятия с целью предотвращения развития возможных осложнений.

12. При наличии сопутствующих хронических заболеваний необходимо обязательное наблюдение у профильного врача по месту жительства.

13. Для организации медицинского наблюдения у врача-стоматолога по месту жительства необходимо обратиться в районную поликлинику.

14. После проведенного оперативного вмешательства показаны упражнения по восстановлению фонетики и речевой функции, чтение вслух. Восстановление дикции происходит от нескольких недель до нескольких месяцев.

14. Необходимо выполнять адаптивную мышечную гимнастику лица для устранения зажимов ввиду формирования рубцовой ткани в раннем реабилитационном периоде.

15. Временная несъёмная ортопедическая конструкция является своеобразной шиной для установленных дентальных имплантатов. Ее нужно беречь и не подвергать чрезмерной жевательной нагрузке, которую создают мышцы и височно-нижнечелюстные суставы во время артикуляционных движений. [5]

16. Временный ортопедический протез является адаптационной конструкцией, при этом не является копией постоянной. Постоянная ортопедическая конструкция изготавливается с учетом результата адаптивных процессов и индивидуальной анатомии пациента.

17. К этапу постоянного ортопедического протезирования традиционно приступают через 6-8 месяцев после операции. Важно помнить о том, что вокруг установленных дентальных имплантатов, в случае отсутствия своевременной нагрузки, может начаться резорбция костной ткани, поэтому постоянное протезирование должно быть выполнено в рекомендованные лечащим врачом сроки. [2]



РЕЧЕПЛАСТИКА И МИОГИМНАСТИКА

Речепластика и миогимнастика позволяют пациенту после дентальной имплантации с немедленной нагрузкой в целях временного протезирования как можно быстрее адаптироваться к ношению протеза и восстановить дикцию и артикуляцию. Для этого можно применять несколько доступных каждому человеку методик, но большего результата вы сможете добиться, комбинируя их. Начинать нужно с простейших упражнений и постепенно переходить к более сложным. Выполнять медленно, без усилий и утомительного напряжения. Заниматься нужно каждый день по 20 минут, каждое упражнение повторять 4-5 раз [6].

Начните свои занятия со звуковой гимнастики – произносите вслух различные сочетания звуков, чтобы мышцы привыкли к новой нагрузке:

- П – Б, Б – П, ПЬЯ – БЬЯ, ПЬЕ – БЬЕ, ПЬЁ – БЬЁ, ПЬЮ – БЬЮ, ПЬИ – БЬИ
- ВЬИ – ФЬИ, ВЬЯ – ФЬЯ, ВЬЕ – ФЬЕ, ВЬЁ – ФЬЁ, ВЬЮ – ФЬЮ
- БЛУМ – ДУРУМ – ДУРУМ, БРЛОМ – ДОРОМ – ДОРОМ
- ЧОФСТРОЧ – ЧУФСТРУЧ

Чтение вслух незнакомых текстов также способствует разминке и тренировке активных мышц речевого аппарата. Это могут быть скороговорки, художественная проза и стихотворения, газеты и журналы – главное, чтобы вы впервые видели текст и не знали его содержание.

ПЕРСОНАЛЬНАЯ ГИГИЕНА ПОЛОСТИ РТА

Индивидуальная гигиена полости рта играет, пожалуй, ключевую роль при реабилитации пациентов после стоматологического оперативного вмешательства. Важно неукоснительно следовать рекомендациям лечащего врача, чтобы ускорить процесс регенерации слизистой оболочки и снизить риск развития послеоперационных осложнений.

С первого дня после операции уход заключается в полоскании полости рта антисептическими растворами, которые рекомендовал лечащий врач. На 3-5 день после операции можно начинать чистить временный ортопедический протез и зубы новой мягкой зубной щёткой с синтетической щетиной с применением зубной пасты. Не пренебрегайте рекомендацией о приобретении новой зубной щётки, ведь в щетине вашей старой зубной щётки уже накоплена микрофлора, которая может стать источником воспаления послеоперационной раны.

Ополаскиватели полости рта являются дополнительными средствами гигиены ротовой полости, предназначены для профилактики и лечения воспалительных процессов после хирургического вмешательства. Ополаскиватели можно разделить на две группы – лечебные и гигиенические. Антисептические препараты (лечебные ополаскиватели) для полости рта врач назначает индивидуально для каждого пациента сроком до 14 дней, гигиенические же можно применять на постоянной основе для поддержания чистоты и свежести ротовой полости. На период реабилитации рекомендуется применять ополаскиватели без содержания спирта, чтобы не раздражать слизистую во рту после установки dentальных имплантатов.

Высокую эффективность восстановления слизистой оболочки рта и десен после перенесенного заболевания COVID-19 с помощью гигиенической пасты и ополаскивателя рта, содержащие гидролизат коллагена и выпускаемой ООО «ПЕРВЫЙ ЖИВОЙ КОЛЛАГЕН» подтверждает Илья Юльевич Фридман – врач-стоматолог, хирург-имплантолог, член ICOI (Международной ассоциации имплантологов), IAOI (Израильской имплантологической ассоциации).

Были проведены исследования с применением гигиенических средств для ухода за полостью рта, содержащих цинк и вспомогательное вещество – гидролизат коллагена, по предложенной схеме: утром и вечером – по 1 см³ зубной пасты, днем – 5 мл средства для ополаскивания полости рта в течение 14 дней.



Ополаскиватель для полости рта и паста DR. FRIDMAN



Рекомендации применения зубной пасты и ополаскивателя для рта имеют научное обоснование и прошли клинические исследования : «Анализ содержания цитокинов в жидкостях у пациентов с эссенциальной гипертензией и гингивитом в постковидном периоде».

ВАЖНОСТЬ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ПОЛОСТИ РТА. ПИТАНИЕ КАК ПРОФИЛАКТИКА ОСЛОЖНЕНИЙ

К мерам эффективной профилактики стоматологических заболеваний относится и рациональное питание как одна из составных частей здорового образа жизни, непосредственно влияющая на здоровье полости рта. Ткани полости рта: десна, зубы, язык, слизистая оболочка щек являются органами-мишенями, высокочувствительными к недостатку питательных веществ в организме.

В состав эмали входят около 40 элементов таблицы Менделеева, основные из них: кальций, фосфор, фтор. Существенную роль в развитии стоматологических заболеваний играет недостаточное поступление кальция, являющегося минеральной основой зубов. Фтор обладает антикариозным действием. Избыток фтора проявляется хрупкостью зубов и пятнистостью эмали, называемой флюорозом.

Коллаген формирует качественную эмаль и помогает восстановить структуру зубных корней, а матрикс эмали позволяет сформировать твёрдый слой на повреждённой десневой ткани. Является эффективным инструментом в профилактике и лечении рецессии десны (оголение прикорневой зубной ткани десны).

К группе витаминов, недостаток которых играет большую роль в возникновении заболеваний зубов и пародонта, относятся витамины D, К, Р, В1, В2, В12, С, фолиевая кислота.

Недостаток витамина D проявляется нарушением метаболизма кальция при формировании зубов и костей, К – тенденцией к кровоточивости, нехватка Р вызывает хрупкость капилляров и кровотечения, В1 – кариес, повышенную чувствительность слизистой оболочки полости рта, недостаток В2 сопровождается воспалительными изменениями мягких тканей, атрофией сосочков языка, РР – воспалением языка, гингивитами, стоматитами, фолиевой кислоты – стоматитами (глоссит, хейлит, хейлоз). Существенный дефицит в организме витамина С инициирует развитие скорбута (цинги), характеризующегося выраженными явлениями гингивита с кровоточивостью десен, постепенным расшатыванием и выпадением зубов.

ИСТОЧНИКАМИ ПОСТУПЛЕНИЯ В ОРГАНИЗМ ВЫШЕУКАЗАННЫХ МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ ЯВЛЯЮТСЯ СЛЕДУЮЩИЕ ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ:

- кальций – молоко и молочные продукты, орехи, зелень, рыба;
- коллаген - пищевой гидролизат коллагена ТМ ПЕРВЫЙ ЖИВОЙ КОЛЛАГЕН (до 40 мг дневной нормы);

- фосфор – также молочные продукты, особенно сыры (до 600 мг%), яйца и яичные продукты (в желтке 470 мг%, в яичном порошке 786 мг%), бобовые, мясо, рыба, икра и хлебопродукты;

- фтор – морская рыба, хлеб из муки грубого помола, орехи, чай, минеральная вода. Как правило, 2/3 фтора усваивается из воды.

ВИТАМИНЫ, УЧАСТВУЮЩИЕ В ПРОФИЛАКТИКЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ ПОЛОСТИ РТА, МОЖНО ПОЛУЧИТЬ СО СЛЕДУЮЩИМИ ПРОДУКТАМИ ПИТАНИЯ:

- витамин С – продукты растительного происхождения: фрукты, ягоды, овощи;

- витамин В1 – хлеб, зерновые, картофель;

- витамин В2 – дрожжи (2-4 мг%), яичный белок (0,52 мг%), молоко (0,2 мг%), мясо, рыба, печень, почки;

- витамин В12 – продукты животного происхождения: печень, почки, свежее мясо (1-3 мг%), яичный желток (1,4 мг%), молоко (0,2-0,3 мг%) (7);

- витамин К – печень животных и овощи (капуста, шпинат, томаты, тыква, зелень);

- витамин D – рыбий жир, печень рыб, икра, красная рыба, яйца, молоко, сметана.

Представленные рекомендации по рациональному питанию способствуют формированию устойчивых к заболеванию и воспалительным процессам органов и тканей полости рта, снижению возникновения кариеса от действия легкоусвояемых углеводов (сладостей, сахара). Кроме того, они способствуют самоочищению полости рта и укреплению жевательного аппарата.



РЕЖИМ ПИТАНИЯ В ПЕРВЫЕ ДНИ ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ И В ПЕРИОД РЕАБИЛИТАЦИИ

В день оперативного вмешательства прием пищи можно начинать не ранее, чем через 2 часа. Первые несколько дней после оперативного вмешательства необходимо соблюдать диету – показана только мягкая пища и питье комнатной температуры.

В реабилитационном периоде питание должно быть максимально разнообразным с обязательным содержанием белков. На протяжении всего периода остеоинтеграции дентальных имплантатов необходимо соблюдать пищевое поведение: возможно потребление только протертой пищи, приготовленной на пару, с применением блендера. Основные приемы пищи 2-3 раза в день. Необходимо соблюдать питьевой режим, куда стоит включить натуральные соки и морсы.

Необходимо полностью исключить твердую, жесткую и вязкую пищу в целях предотвращения повреждения базиса временной ортопедической конструкции и искусственных зубов.

Питание можно рассматривать как существенную помощь в восстановлении после стоматологического хирургического вмешательства. Независимо от того, как прошла операция, советы по питанию необходимо соблюдать.

Если говорить в общем, то все блюда должны быть жидкими или полужидкими, теплыми, запрещено включать в рацион горячее. Также рекомендовано исключить острое, соленое, сладкое и некоторые другие продукты.

РЕКОМЕНДУЕТСЯ ВКЛЮЧАТЬ В РАЦИОН СЛЕДУЮЩИЕ ПРОДУКТЫ:

- пюре;
- смузи из фруктов и овощей;
- различные супы;
- бульоны;
- мороженое. Кстати, для облегчения боли многие стоматологи настоятельно рекомендуют потребление мороженого в пределах разумного;
- желе из различных фруктов и овощей;
- пюре бобовых;
- мягкие сорта сыра;
- молочные и кисломолочные продукты.

В первые несколько дней после удаления зубов не рекомендовано налегать на полуфабрикаты, и, даже если речь идет о молочных продуктах, нужно выбирать натуральные, без красителей и добавления сахара.

Молочные продукты, например, йогурты или простоквашу можно сочетать с ягодами, фруктами, что обогатит рацион необходимыми витаминами

и минералами, а также покрывает энергетические потребности. Включение в рацион легких продуктов питания оказывается достаточным на этапах восстановления и реабилитации.

Выбирать нужно ягоды и фрукты, не содержащие мелких семян, которые могут застревать в лунке удаленного зуба и провоцировать воспаления.

Включение в рацион питания супов позволяет вносить в рацион клетчатку, витамины, а также некоторые минералы. Главное, чтобы рацион и продукты, которые используются для приготовления супов, были разнообразными. На стол их нужно подавать в теплом виде.

Мороженое - это самое приятное и желанное для многих лекарство. Холод позволяет уменьшить отек, а также несколько ослабить интенсивность боли. Но важно соблюдать меру - это источник большого количества сахара и калорий. Гораздо полезнее будут другие охлажденные продукты, например, охлажденное фруктовое желе, пюре, в состав которых можно включить гидролизат коллагена ПЕРВЫЙ ЖИВОЙ КОЛЛАГЕН и многое другое.

Кроме общих рекомендаций по приготовлению, необходимо еще помнить про продукты, которые запрещены в рационе. Питание можно рассматривать как фактор, ускоряющий восстановление, так и мешающий ему.

Из рациона нужно исключить следующие продукты: ягоды и фрукты с мелкими семенами, которые могут застревать в лунке удаленного зуба; семена и орехи; специи с крупными частицами, а также вызывающие жжение и раздражение; пряности; чипсы, попкорн, а также другие продукты, требующие тщательного пережевывания.

Продукты, содержащие большое количество органических кислот, могут стать причиной раздражения, что может негативно отразиться на заживлении лунки, замедляя процесс. Также не рекомендуется пить соки и воду через трубочку, это может привести к синдрому сухой лунки.



ДИЕТИЧЕСКОЕ ПИТАНИЕ В РЕАБИЛИТАЦИОННЫЙ ПЕРИОД ПОСЛЕ СТОМАТОЛОГИЧЕСКОЙ ОПЕРАЦИИ



ЮЛИЯ АЛЕКСАНДРОВНА СЕМЁНОВА

Кандидат медицинских наук, врач челюстно-лицевой хирургии, доцент кафедры пропедевтической стоматологии СГМУ, главный врач Центра челюстно-лицевой и дентальной имплантологии I.R.I.S.



ИЛЬЯ ЮЛЬЕВИЧ ФРИДМАН

Хирург-имплантолог, член ICOI (Международная ассоциация имплантологов), IAOI (Израильская имплантологическая ассоциация). Врач-наставник, основатель Клуба Эффективных Менеджеров в стоматологии и эстетической медицине и Школы медицины и управления Доктора Фридмана. Сооснователь СРО «Медицинский Союз ЕДИНСТВО»



ЕЛЕНА АЛЕКСАНДРОВНА ТЕРЕБНЕВА

Врач-терапевт, диетолог, член национальной ассоциации диетологов и нутрициологов, ведущий врач-диетолог и специалист по антивозрастной и профилактической медицине многопрофильного медицинского холдинга «СМ-Клиника».



ПИТАНИЕ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ С ЗАБОЛЕВАНИЕМ ЖКТ

(ХРОНИЧЕСКИЕ ГАСТРИТЫ, ЯЗВЕННАЯ БОЛЕЗНЬ,
ХРОНИЧЕСКИЕ ПАНКРЕАТИТЫ, ХРОНИЧЕСКИЕ
ХОЛЕЦИСТИТЫ)

ЦЕЛЬ ДИЕТЫ: механическая защита слизистой оболочки полости рта и слизистой оболочки желудка, защита ферментных систем, предотвращение повреждения временной ортопедической конструкции, обеспечение поступления в организм достаточного количества белков, жиров и углеводов, уменьшение количества соли в рационе, так как избыточное количество соли усиливает отеки мягких тканей лица в послеоперационном периоде.

1-4 СУТКИ

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРАВИЛА:

- Прием пищевого гидролизата коллагена ПЕРВЫЙ ЖИВОЙ КОЛЛАГЕН и витаминов, которые ускоряют процессы заживления и способствуют повышению иммунитета;

- Питание жидкой и пюреобразной пищей по возможности через трубочку;

- Пища теплая, комнатной температуры, исключение из рациона соли, приправ, специй.

Режим приема пищи: 3 основных и 2 перекуса.

Последний приём пищи: за 4 часа до сна.

ВАРИАНТЫ ЗАВТРАКА:

1. Молочный коктейль: 250 мл натурального молочного йогурта 3,5% жирности взбить с 1 небольшим бананом;

2. Коктейль: 200 мл молока 2,4% жирности взбить со 100 г мягкого творога 4% жирности и 1 бананом;

3. Коктейль: 200 мл молока 2,4% жирности, 100 г творога и баночка 100 мл детского фруктового пюре без сахара;

4. К овсяным хлопьям Экстра или гречневому протделу 40 г, приготовленным на воде пополам с молоком и взбитым блендером, добавить 1 ч. л. льняного масла;

5. Магниевый смузи: взбить финики 20 г, мягкий творог 4% жирности 100г, 1 стакан молока 3,2% жирности.

ВАРИАНТЫ ОБЕДА:

1. Суп-пюре овощной с курицей или индейкой (суп-пюре готовить из овощей: кабачки, капуста, зелень, немного картофеля, 10 мл сливок, 50 г куриного филе) 350-500 мл порция;
2. Сырный суп-пюре (овощи: кабачок, цветная капуста, шпинат, немного картофеля отварить до готовности, блендировать, добавить мягкий сыр типа маскарпоне (50 г на порцию);
3. Тыквенный суп-пюре (тыква, морковь, немного картофеля, сливки 20% - 50г).

ВАРИАНТЫ ПЕРЕКУСА:

1. Кефир или ряженка 3,2% жирности - 350 мл;
2. Куриный бульон;
3. Морковный сок (200 мл) и 1 ст. л. сливок;
4. Натуральный молочный йогурт 3,2% жирности, можно добавить 1 ч. л. мёда или домашнего джема.

ВАРИАНТЫ УЖИНА:

1. Молочный коктейль: 250 мл натурального молочного йогурта 3,5% жирности взбить с 1 небольшим бананом;
2. Коктейль: 200 мл молока 2,4% жирности взбить со 100 г мягкого творога 4% жирности и 1 бананом;
3. Коктейль: 200 мл молока 2,4% жирности, 100 г творога и баночка 100 мл детского фруктового пюре без сахара;
4. Суп-пюре овощной 350 мл (из вариантов выше).

СОПРОВОЖДЕНИЕ:

- Натощак: PREVIT - 1 питьевая ампула;
- Пищевой гидролизат коллагена ПЕРВЫЙ ЖИВОЙ КОЛЛАГЕН - 1 ст. л. добавить в первый приём пищи (в коктейль);
- Питьевой коллаген с гиалуроновой кислотой - 1 флакон за 20 минут до обеда;
- Витамин Д3 - 10 000 МЕ.

Оперативное вмешательство является своего рода стрессом для всего организма, что влечет за собой снижение его иммунной активности.

PREVIT - это препарат, который представляет собой вытяжку из бифидо- и лактобактерий, содержащую следующие витамины: тиамин, рибофлавин, никотиновую и пантотеновую кислоты, пиридоксин, биотин, фолиевую кислоту, цианокобаламин, а также пребиотик инулин, который способствует восстановлению микрофлоры кишечника. Экстракт курльского чая,

входящий в состав, способствует уменьшению признаков воспаления, обладает кровоостанавливающими свойствами, мягким мочегонным действием, проявляет противовирусные свойства, увеличивает способность организма образовывать антитела после перенесённой вирусной инфекции. Курольский чай издавна используется в тибетской медицине.

ПИЩЕВОЙ ГИДРОЛИЗАТ КОЛЛАГЕНА ПЕРВЫЙ ЖИВОЙ КОЛЛАГЕН: следствием любого оперативного вмешательства является процесс рубцевания тканей, который обеспечивается активной работой клеток фибробластов. Пищевой гидролизат коллагена ПЕРВЫЙ ЖИВОЙ КОЛЛАГЕН состоит из пептидов коллагена, которые обладают стимулирующим влиянием на фибробласты - клетки, которые производят собственный коллаген и способствуют его правильной пространственной укладке в тканях. Это гидролизат коллагена в виде гидрогеля, который в процессе производства не подвергается воздействию высоких температур и сохраняет все полезные свойства пептидов.

ПИТЬЕВОЙ КОЛЛАГЕН С ГИАЛУРОНОВОЙ КИСЛОТОЙ содержит пептиды коллагена, которые будут стимулировать образование собственного коллагена, ускоряя процесс заживления. Гиалуроновая кислота является донатором роста соединительной ткани*.

ВИТАМИН Д3 в цикле превращений препятствует вымыванию солей кальция и фосфора из костной ткани, оптимизируя процессы репаративной регенерации. Люди европеоидной расы имеют генетически обусловленный длинный ответ рецепторов к образованию и накоплению D-гормона. Процессы, связанные с построением новой костной ткани на уровне дентальных имплантатов в период их интеграции, напрямую зависят от количества свободного витамина D3.

5-14 СУТКИ

ОБЯЗАТЕЛЕН ПРИЁМ:

- PREVIT (продолжаем приём) - 1 питьевая ампула за 15 минут до ужина или на ночь;
- Пищевой гидролизат коллагена ПЕРВЫЙ ЖИВОЙ КОЛЛАГЕН - 1 ст. л. за 10-15 минут до завтрака;
- DETOX - 1 бутылочка с утра натощак за 10-15 минут до еды (можно совместно с пищевым гидролизатом коллагена);
- Питьевой коллаген с гиалуроновой кислотой за 10-15 минут до обеда;
- Витамин Д3 - 10 000 МЕ.

PREVIT - это препарат, который представляет собой вытяжку из бифидо- и лактобактерий, содержащую следующие витамины: тиамин, рибофлавин, никотиновую и пантотеновую кислоты, пиридоксин, биотин, фолиевую кислоту, цианокобаламин, а также пребиотик инулин, который способствует восстановлению микрофлоры кишечника. Экстракт курильского чая, входящий в состав, способствует уменьшению признаков воспаления, обладает кровоостанавливающими свойствами, мягким мочегонным действием, проявляет противовирусные свойства, увеличивает способность организма образовывать антитела после перенесённой вирусной инфекции. Курильский чай издавна используется в тибетской медицине.

ПИЩЕВОЙ ГИДРОЛИЗАТ КОЛЛАГЕНА ПЕРВЫЙ ЖИВОЙ КОЛЛАГЕН: следствием любого оперативного вмешательства является процесс рубцевания тканей, который обеспечивается активной работой клеток фибробластов. Пищевой гидролизат коллагена ПЕРВЫЙ ЖИВОЙ КОЛЛАГЕН состоит из пептидов коллагена, которые обладают стимулирующим влиянием на фибробласты - клетки, которые производят собственный коллаген и способствуют его правильной пространственной укладке в тканях. Это гидролизат коллагена в виде гидрогеля, который в процессе производства не подвергается воздействию высоких температур и сохраняет все полезные свойства пептидов.

ПИТЬЕВОЙ КОЛЛАГЕН С ГИАЛУРОНОВОЙ КИСЛОТОЙ содержит пептиды коллагена, которые будут стимулировать образование собственного коллагена, ускоряя процесс заживления. Гиалуроновая кислота является донатором роста соединительной ткани*.

DETOX - продукт, содержащий витамины группы В, никотиновую кислоту, витамин С. Данные микроэлементы необходимы для заживления тканей и полноценного функционирования организма, они участвуют в синтезе белков, окислении жиров и углеводов. Витамины - катализаторы абсолютно всех химических реакций в организме, без них все процессы идут неполноценно. В DETOX - суточная норма витаминов В1, В2, В6, С, которые способствуют синтезу новых прочных тканей и участвуют в питании и восстановлении клеток. Антиоксиданты: дигидрохверцетин, янтарная кислота, экстракт белой ивы, куркумин способствуют восстановлению и защите клеточных мембран от вредного воздействия свободных радикалов, обладают противоотечным действием.

ВИТАМИН ДЗ в цикле превращений препятствует вымыванию солей кальция и фосфора из костной ткани, оптимизируя процессы репаративной

регенерации. Люди европеоидной расы имеют генетически обусловленный длинный ответ рецепторов к образованию и накоплению D-гормона. Процессы, связанные с построением новой костной ткани на уровне денальных имплантатов в период их интеграции, напрямую зависят от количества свободного витамина D3.

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРАВИЛА:

- Питание пюреобразной, однородной пищей, без твёрдых компонентов и абразивных частиц;

- Пища теплая, комнатной температуры, пищевые добавки с высоким содержанием натрия, исключить соль и солесодержащие специи, острые приправы и специи, а также фастфуд, колбасные и кондитерские изделия.

Режим приема пищи: 3 основных и 2 перекуса.

Последний приём пищи: за 4 часа до сна.

ВАРИАНТЫ ЗАВТРАКА:

1. Омлет паровой из 2 яиц и молока, пюре из овощей (кабачки, брокколи, шпинат) 200 г, 2 ст. л. хумуса, 1 печёное яблоко с корицей;

2. Омлет паровой из 2 яиц и молока, пюре из гороха 150 г, 1 печёное яблоко;

3. Творожное паровое суфле 150-200 г, 1 ст. л. сметаны или джема;

4. Творог 4% жирности 150 г, смешанный с 1 баночкой натурального молочного йогурта 150 г, 1 ст. л. джема или домашнего варенья;

5. Манная каша на молоке с добавлением 10 г сливочного масла;

6. Гречневая каша (гречневый продел, разваренный) с добавлением 10 г сливочного масла;

7. Рисовая каша на молоке с добавлением 1 ст. л. сливочного масла.

ВАРИАНТЫ ПЕРЕКУСА:

1. 1 банан средний (можно пюре из него);

2. 1 печёное яблоко, можно добавить 1 ст. л. любой ореховой пасты;

3. 1 баночка мягкого творога 4% жирности;

4. 1 баночка натурального греческого молочного йогурта 2% жирности 150 г, можно добавить 1 ч. л. джема или мёда;

5. пюре из ягод 150-200 г;

6. 1 зефир или пастила 30 г.

ВАРИАНТЫ ОБЕДА:

1. Суп зелёный овощной полупротертый 250-300 г (брокколи, горох зелёный, немного картофеля, шпинат, кабачок, 1 ст. л. сливок), 2 паровых котлеты куриных или из индейки (100 г), 150 г гарнира (картофельное пюре или гречневая каша);

2. Тыквенный суп полупротертый (тыква, морковь, немного картофеля, 1 ст. л. сливок) 250-300 г, 2 паровые котлеты из индейки или куриные), 150 г гарнира (картофельное пюре, гречневый продел, пюре из овощей);

3. Паровые котлеты из сёмги или горбуши 100 г, картофельное пюре или пюре из тыквы или батата 150 г, 150 г кабачка на пару, 10 г сливочного масла;

4. Паровые котлеты из индейки или курицы 150 г, картофельное пюре (или пюре из тыквы или батата) 150 г, паровая цветная капуста или брокколи 150 г, 10 г сливочного масла;

5. Паровые котлеты из индейки или курицы 100-150 г, пюре из гречневого продела 150 г, овощи на пару (или пюре из них) 150 г.

ВАРИАНТЫ ПЕРЕКУСА:

1. 1 банан средний (можно пюре из него);

2. 1 печёное яблоко, можно добавить 1 ст. л. любой ореховой пасты;

3. 1 баночка мягкого творога 4% жирности;

4. 1 баночка натурального греческого молочного йогурта 2% жирности 150 г, можно добавить 1 ч. л. джема или мёда;

5. Пюре из ягод 150-200 г;

6. 35 г зефира или пастилы.

ВАРИАНТЫ УЖИНА:

1. Паровой омлет из 2 яиц и молока, пюре из овощей, печёное яблоко;

2. Паровые котлеты из сёмги, горбуши или трески 100 г, 250 г кабачка на пару, 10 г сливочного масла, 1 стакан кефира;

3. Паровые котлеты из индейки или курицы 150 г, паровая цветная капуста или брокколи 250 г, 10 г сливочного масла, стакан кефира;

4. Паровые котлеты из индейки или курицы 100-150 г, 10 г сливочного масла, овощи на пару (или пюре из них) 250 г, 1 стакан кефира.

14 СУТКИ - 2 МЕСЯЦ

ОБЯЗАТЕЛЕН ПРИЁМ:

- Пищевой гидролизат коллагена ПЕРВЫЙ ЖИВОЙ КОЛЛАГЕН - по 1 ст. л. с утра натощак за 10 минут до еды в течение всего периода. Очень важно долго жевать, до полного растворения в ротовой полости. Принимается весь период;

- Продолжить приём PREVIT - по 1 ампуле натощак перед сном на 2 недели;

- Питьевой коллаген с гиалуроновой кислотой - по 1 бутылочке перед обедом за 15-20 минут до еды - 1 месяц;

- Продолжить приём витамина Д3 - 10 000 МЕ в сутки.

ПИЩЕВОЙ ГИДРОЛИЗАТ КОЛЛАГЕНА ПЕРВЫЙ ЖИВОЙ КОЛЛАГЕН состоит из пептидов коллагена, которые обладают стимулирующим влиянием на фибробласты - клетки, которые производят собственный коллаген и способствуют его правильной пространственной укладке. В данном периоде остеointеграции коллаген способствует построению дочернего клеточного матрикса для скорейшего заживления костной ткани, стимулируя образование органоспецифического регенерата для созревания кости высокого качества и успешного приживления дентальных имплантатов.

ПИТЬЕВОЙ КОЛЛАГЕН С ГИАЛУРОНОВОЙ КИСЛОТОЙ содержит пептиды коллагена, которые будут стимулировать образование собственного коллагена, ускоряя процесс заживления. Гиалуроновая кислота обладает местным заживляющим действием и является важным компонентом межклеточного вещества всех тканей человека. Также гиалуроновая кислота стабилизирует барьерную функцию эпителия пищевода и желудка, восстанавливая гликозаминогликановый слой, участвует в регенерации поврежденных участков слизистой.

PREVIT - это препарат, который представляет из себя вытяжку из бифидо- и лактобактерий, содержащую следующие витамины: тиамин, рибофлавин, никотиновую и пантотеновую кислоты, пиридоксин, биотин, фолиевую кислоту, цианокобаламин, а также пребиотик инулин, который способствует восстановлению микрофлоры кишечника. Экстракт курильского чая, входящий в состав, способствует уменьшению признаков воспаления и отёка, обладает кровоостанавливающими свойствами, мягким мочегонным действием, проявляет противовирусные свойства, увеличивает способность организма образовывать антитела после перенесённой вирусной инфекции.

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРАВИЛА:

- Питание мягкой пищей, без твёрдых компонентов и абразивных частиц;
- Пища теплая, комнатной температуры, исключить пищевые добавки с высоким содержанием натрия, исключить соль и солесодержащие специи, любые соки и сладкие десерты, а также фастфуд, колбасные и кондитерские изделия.

Режим приема пищи: 3 основных и 1 перекус.

Последний приём пищи: за 4 часа до сна.

ВАРИАНТЫ ЗАВТРАКА:

1. Омлет на пару из 2 яиц с молоком, 200 г овощей (помидоры, кабачки, цветная капуста, брокколи, перец, шампиньоны, стручковая фасоль - все на пару), 30 г подового хлеба, 10 г сливочного масла;

2. Творог 5% жирности - 150 г, смешанный с 1 баночкой натурального

молочного йогурта 150 г, небольшой банан, печёное яблоко или 200 г ягод (клубника, голубика, черника);

3. Творожная запеканка (сырники) 150-200 г, 1 ст. л. сметаны;

4. Геркулесовая или любая разваренная каша (рисовая, гречневая, пшеничная, кукурузная), количество сухой крупы 50-60 г, приготовленной на воде пополам с молоком, сыр 30 г;

5. Фруктовый салат: 70 г моцареллы, 1 небольшой банан, 150 г клубники, заправить соком лимона

6. Бутерброд: 50 подового хлеба, пюре из авокадо, 1 яйцо пашот. 1 баночка натурального молочного йогурта 150 г.

ВАРИАНТЫ ОБЕДА:

1. Первое блюдо 350 г, 100 г паровых котлет (куриные, говяжьи, рыбные), 100 г гарнира, 150 г овощей на пару;

2. 100 г паровых котлет, 150 г гарнира (гречка, рис, печеный картофель), 200 г паровых овощей.

ВАРИАНТЫ ПЕРЕКУСА:

1. 1 небольшой банан;

2. 1 печёное яблоко;

3. 250 г ягод (голубика, черника);

4. 200 г слив/персиков/абрикосов;

5. 2 сладких мандарина;

6. 1 баночка зерненого творога 5% жирности с 1 ст. л. фруктового джема;

7. 1 баночка натурального молочного йогурта 150 г с 1 ч. л. мёда без верха;

8. 20-30 г тёмного шоколада без орехов.

ВАРИАНТЫ УЖИНА:

1. Треска (или любая другая рыба на пару) 150 г, 150 г гарнира (картофельное пюре, гречка, рис), овощи на пару;

2. Котлеты (куриные, из индейки, говяжьи, свино-говяжьи) 100 г, 150 г готового гарнира: 200 г овощей на пару или рагу из овощей;

3. Творог 5% жирности 150 г с йогуртом натуральным, 200 г пюре из ягод;

4. Творожная запеканка 200 г, 1 баночка натурального молочного йогурта.

2-4 МЕСЯЦ

ОБЯЗАТЕЛЕН ПРИЁМ:

- Пищевой гидролизат коллагена ПЕРВЫЙ ЖИВОЙ КОЛЛАГЕН - по 1 ст. л. с утра натощак за 20 минут до еды в течение всего периода. Очень важно долго жевать, до полного растворения в ротовой полости. Принимается весь период;

- Питьевой коллаген с гиалуроновой кислотой – курсами по 10 дней каждого месяца, за 20 минут до обеда;
- Продолжить приём витамина Д3 - 10 000 МЕ в сутки.

ПИЩЕВОЙ ГИДРОЛИЗАТ КОЛЛАГЕНА ПЕРВЫЙ ЖИВОЙ КОЛЛАГЕН состоит из пептидов коллагена, которые обладают стимулирующим влиянием на фибробласты - клетки, которые производят собственный коллаген и способствуют его правильной пространственной укладке. В данном периоде пептиды коллагена способствуют организации грубоволокнистой соединительной ткани с последующим формированием остеоида: происходят процессы дозревания костной ткани, заканчивается остеоинтеграция дентальных имплантатов.

ПИТЬЕВОЙ КОЛЛАГЕН С ГИАЛУРОНОВОЙ КИСЛОТОЙ содержит пептиды коллагена, которые будут стимулировать образование собственного коллагена, ускоряя процесс заживления. Гиалуроновая кислота обладает местным заживляющим действием и является важным компонентом межклеточного вещества всех тканей человека. Также гиалуроновая кислота стабилизирует барьерную функцию эпителия пищевода и желудка, восстанавливая гликозаминогликановый слой, участвует в регенерации поврежденных участков слизистой.

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРАВИЛА:

- Пища без твёрдых компонентов и абразивных частиц (орехи, косточки, жесткие части мяса, содержащие жёсткие хрящи и плёнки, твёрдые сорта яблок и груш);
- Пища теплая, комнатной температуры, исключены любые соки и фаст-фуд, колбасные изделия.

Режим приема пищи: 3 основных и 1 перекус.

Последний приём пищи за 4 часа до сна.

ВАРИАНТЫ ЗАВТРАКА:

1. Омлет на пару из 2 яиц с молоком, 200 г овощей (помидоры, кабачки, цветная капуста, брокколи, перец, шампиньоны, стручковая фасоль - все на пару), 30 г подового хлеба;
2. Яичница из 2 яиц, 200 г любых овощей, 30-40 г подового хлеба;
3. Творог 5% жирности 150 г, смешанный с 1 баночкой натурального молочного йогурта 150 г, небольшой банан, печёное яблоко или 200 г ягод (клубника, голубика, черника);
4. Творожная запеканка (сырники) 150-200 г, 1 ст. л. сметаны;
5. Геркулесовая или любая другая крупа в количестве 50-60 г, приготовленная на воде пополам с молоком, сыр 30 г;

6. Фруктовый салат: 70 г моцареллы, 1 небольшой банан, 150 г клубники, заправить соком лимона;

7. Бутерброд: 50 г отрубного хлеба, пюре из авокадо, 1 яйцо пашот.

ВАРИАНТЫ ОБЕДА:

1. Первое блюдо 350 г: 100 г паровых котлет (куриные, говяжьи, рыбные) или 100 г отварной куриной грудки или 150 г тощей рыбы (треска, пикша), приготовленной в фольге, 150 г овощей в виде рагу или на гриле (кабачки, баклажаны, белокочанная капуста, брокколи, шампиньоны, болгарский перец);

2. 150 г белкового блюда (куриное бедро, куриная грудка, котлеты из говядины, субпродукты, рыба), 100 г гарнира (гречка, рис, печеный картофель), 200 г рагу из овощей;

3. Спагетти 200 г готовых, посыпанных 30 г тертого сыра, 250 г овощей на пару или на гриле (кабачок, баклажаны, болгарский перец, помидоры, цветная капуста, брокколи).

ВАРИАНТЫ ПЕРЕКУСА:

1. 1 небольшой банан;

2. 1 печёное яблоко;

3. 200 г ягод (голубика, черника);

4. 200 г слив/персиков/абрикосов;

5. 1 апельсин;

6. 1 баночка зерненого творога 5% жирности;

7. 1 баночка натурального молочного йогурта 150 г;

8. 20-30 г тёмного шоколада без орехов;

ВАРИАНТЫ УЖИНА:

1. Треска (или любая другая рыба на пару) 150 г, 250 г овощей на пару или рагу из овощей, 150 отварной гречки или бурого риса;

2. Котлеты (куриные, из индейки, говяжьи, свино-говяжьи) 100 г, 200-300 г овощей на пару или рагу из овощей, стакан кефира;

3. Омлет из 2 яиц, 300 г овощей на пару, стакан кефира, 30 г подового хлеба;

4. Творог 5% жирности 150 г с йогуртом натуральным, 200 г ягод;

5. Творожная запеканка 200 г, 1 баночка натурального молочного йогурта.



ПИТАНИЕ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ С АСТЕНИЧЕСКИМ СИНДРОМОМ ПОСЛЕ ВИРУСНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

(ПОСТКОВИДНЫЙ, АСТЕНИЧЕСКИЙ СИНДРОМ)

ЦЕЛЬ ДИЕТЫ: механическая защита слизистой оболочки полости рта и слизистой оболочки желудка, защита ферментных систем, предотвращение повреждения временной ортопедической конструкции, обеспечение поступления в организм достаточного количества белков, жиров и углеводов, уменьшение количества соли в рационе, так как избыточное количество соли усиливает отеки мягких тканей лица в послеоперационном периоде.

1-4 СУТКИ

ВАРИАНТЫ ЗАВТРАКА:

1. Молочный коктейль: 250 мл натурального молочного йогурта 3,5% жирности взбить с 1 небольшим бананом, добавить 1 ст. л. урбеча из льна или кешью (можно заменить любой ореховой пастой);

2. Коктейль: 200 мл молока 3,2% жирности взбить со 100 г мягкого творога 4% жирности и 1 бананом, 1 ст. л. арахисовой пасты;

3. Овсяные хлопья Экстра или гречневый прудел 40 г, приготовленные на молоке и взбитые блендером, добавить 10 г сливочного или кокосового масла;

4. Магниевый смузи: взбить финики 20 г, мягкий творог 4% жирности, молоко 3,2% жирности, 1 ч. л. мёда;

5. Манная каша, сорт манной крупы «Т» или «ТМ» (твёрдая или твёрдо-мягкая), 40 г сухой крупы приготовить на молоке, добавить 10 г сливочного масла.

ВАРИАНТЫ ОБЕДА:

1. Суп-пюре овощной с курицей или индейкой (овощи - кабачки, капуста, зелень, немного картофеля, 10 мл сливок, 50 г куриного филе), 350-500 мл порция;

2. Сырный суп-пюре (овощи - кабачок, цветная капуста, шпинат, немного картофеля отварить до готовности, блендировать, добавить мягкий сыр типа маскарпоне (50 г на порцию), 350-500 мл порция;

3. Тыквенный суп-пюре с курицей: тыква, морковь, жёлтый болгарский перец, немного картофеля, сливки 20% - 50 г. Суп-пюре готовить по обычной

рецептуре, отдельно измельчить в блендере мясо и добавить в суп и ещё раз пробить блендером.

ВАРИАНТЫ ПЕРЕКУСА:

1. Кефир или ряженка 3,2% жирности 350 мл;
2. Куриный бульон;
3. Морковный сок (200 мл) 1 ст. л. сливок;
4. Натуральный молочный йогурт 3,2% жирности, можно добавить 1 ч. л. мёда или домашнего джема.

ВАРИАНТЫ УЖИНА:

1. Молочный коктейль: 300 мл натурального молочного йогурта взбить с 1 небольшим бананом;
2. Коктейль: 200 мл молока 3,2% жирности взбить со 100 г мягкого творога 4% и 1 бананом;
3. Натуральный молочный йогурт (питьевая форма) смешать с 1 баночкой детского фруктового пюре, добавить 1 ч. л. масла амаранта;
4. Суп-пюре – 350 мл (из вариантов выше).

СОПРОВОЖДЕНИЕ:

- Натощак: PREVIT - 1 питьевая ампула;
- Пищевой гидролизат коллагена ПЕРВЫЙ ЖИВОЙ КОЛЛАГЕН - 1 ст. л. добавить в первый приём пищи, в коктейль;
- Питьевой коллаген с гиалуроновой кислотой - 1 флакон за 20 минут до обеда;
- Витамин Д3 - 10 000 МЕ;
- Диаспорал (цитрат магния) - 1 пакетик порошка развести тёплой водой и выпить за полчаса до сна - курс 20 дней.

Оперативное вмешательство является своего рода стрессом для макроорганизма, что влечет за собой снижение его иммунной активности.

PREVIT - это препарат, который представляет собой вытяжку из бифидо- и лактобактерий, содержащую следующие витамины: тиамин, рибофлавин, никотиновую и пантотеновую кислоты, пиридоксин, биотин, фолиевую кислоту, цианокобаламин, а также пребиотик инулин, который способствует восстановлению микрофлоры кишечника. Экстракт курильского чая, входящий в состав, способствует уменьшению признаков воспаления, обладает кровоостанавливающими и противовирусными свойствами, мягким мочегонным действием, увеличивает способность организма образовывать антитела после перенесённой вирусной инфекции. Курильский чай издавна используется в тибетской медицине.

ПИЩЕВОЙ ГИДРОЛИЗАТ КОЛЛАГЕНА ПЕРВЫЙ ЖИВОЙ КОЛЛАГЕН:

следствием любого оперативного вмешательства является процесс рубцевания тканей, который обеспечивается активной работой клеток фибробластов. Пищевой гидролизат коллагена ПЕРВЫЙ ЖИВОЙ КОЛЛАГЕН состоит из пептидов коллагена, которые обладают стимулирующим влиянием на фибробласты - клетки, которые производят собственный коллаген и способствуют его правильной пространственной укладке в тканях. Это гидролизат коллагена в виде гидрогеля, который в процессе производства не подвергается воздействию высоких температур и сохраняет все полезные свойства пептидов.

ПИТЬЕВОЙ КОЛЛАГЕН С ГИАЛУРОНОВОЙ КИСЛОТОЙ содержит пептиды коллагена, которые будут стимулировать образование собственного коллагена, ускоряя процесс заживления. Гиалуроновая кислота является донатором роста соединительной ткани*.

ВИТАМИН Д3 в цикле превращений препятствует вымыванию солей кальция и фосфора из костной ткани, оптимизируя процессы репаративной регенерации. Люди европеоидной расы имеют генетически обусловленный длинный ответ рецепторов к образованию и накоплению D-гормона. Процессы, связанные с построением новой костной ткани на уровне дентальных имплантатов в период их интеграции, напрямую зависят от количества свободного витамина D3.

ДИАСПОРАЛ (цитрат магния) повышает энергетический уровень всего организма, что очень важно при восстановлении после вирусов, а также после оперативного вмешательства. Магний необходим при мышечной слабости, нервном истощении, общей утомлённости, все энергетические процессы в организме происходят при его обязательном участии.

5-14 СУТКИ

ОБЯЗАТЕЛЕН ПРИЁМ:

- PREVIT (продолжаем приём) - 1 питьевая ампула за 15 минут до ужина или на ночь;
- Пищевой гидролизат коллагена ПЕРВЫЙ ЖИВОЙ КОЛЛАГЕН - 1 ст. л. за 10-15 минут до завтрака;
- DETOX - 1 бутылочка с утра натощак за 10-15 минут до еды (можно совместно с ПЕРВЫМ ЖИВЫМ КОЛЛАГЕНОМ);
- Питьевой коллаген с гиалуроновой кислотой - за 10-15 минут до обеда;
- Витамин Д3 - 10000 МЕ.

PREVIT - это препарат, который представляет собой вытяжку из бифидо- и лактобактерий, содержащую следующие витамины: тиамин, рибофлавин, никотиновую и пантотеновую кислоты, пиридоксин, биотин, фолиевую кислоту, цианокобаламин, а также пребиотик инулин, который способствует восстановлению микрофлоры кишечника. Экстракт курильского чая, входящий в состав, способствует уменьшению признаков воспаления, обладает кровоостанавливающими и противовирусными свойствами, мягким мочегонным действием, увеличивает способность организма образовывать антитела после перенесённой вирусной инфекции. Курильский чай издавна используется в тибетской медицине.

ПИЩЕВОЙ ГИДРОЛИЗАТ КОЛЛАГЕНА ПЕРВЫЙ ЖИВОЙ КОЛЛАГЕН: следствием любого оперативного вмешательства является процесс рубцевания тканей, который обеспечивается активной работой клеток фибробластов. Пищевой гидролизат коллагена ПЕРВЫЙ ЖИВОЙ КОЛЛАГЕН состоит из пептидов коллагена, которые обладают стимулирующим влиянием на фибробласты - клетки, которые производят собственный коллаген и способствуют его правильной пространственной укладке в тканях. Это гидролизат коллагена в виде гидрогеля, который в процессе производства не подвергается воздействию высоких температур и сохраняет все полезные свойства пептидов.

ПИТЬЕВОЙ КОЛЛАГЕН С ГИАЛУРОНОВОЙ КИСЛОТОЙ содержит пептиды коллагена, которые будут стимулировать образование собственного коллагена, ускоряя процесс заживления. Гиалуроновая кислота является донатором роста соединительной ткани*.

DETOX - продукт, содержащий витамины группы В, никотиновую кислоту, полноценного функционирования организма, они участвуют в синтезе белков, окислении жиров и углеводов. Витамины - катализаторы абсолютно всех химических реакций в организме, без них все процессы идут неполноценно. В DETOX - суточная норма витаминов В1, В2, В6, С, которые способствуют синтезу новых прочных тканей и участвуют в питании и восстановлении клеток.

Антиоксиданты: дигидрохверцетин, янтарная кислота, экстракт белой ивы, куркумин способствуют восстановлению и защите клеточных мембран от вредного воздействия свободных радикалов, обладают противоотечным действием.

ВИТАМИН ДЗ в цикле превращений препятствует вымыванию солей кальция и фосфора из костной ткани, оптимизируя процессы репаративной регенерации. Люди европеоидной расы имеют генетически обусловленный

длинный ответ рецепторов к образованию и накоплению D-гормона. Процессы, связанные с построением новой костной ткани на уровне дентальных имплантатов в период их интеграции, напрямую зависят от количества свободного витамина D3.

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРАВИЛА:

- Питание пюреобразной, однородной пищей, без твёрдых компонентов и абразивных частиц;

- Пища теплая, комнатной температуры, пищевые добавки с высоким содержанием натрия, исключить соль и солесодержащие специи, острые приправы и специи, а также фастфуд, колбасные и кондитерские изделия.

Режим приема пищи: 3 основных и 2 перекуса.

Последний приём пищи: за 4 часа до сна.

ВАРИАНТЫ ЗАВТРАКА:

1. Омлет паровой из 2 яиц и молока, пюре из овощей (кабачки, брокколи, шпинат) 200 г, 2 ст. л. хумуса, 1 печёное яблоко с корицей;

2. Омлет паровой из 2 яиц и молока, пюре из гороха 150 г, 1 ст. л. печени трески, 1 печёное яблоко;

3. Творожное паровое суфле 150-200 г, 1 ст. л. сметаны или джема, 1 печёное яблоко;

4. Творог 4% жирности 150 г, смешанный с 1 баночкой натурального молочного йогурта 150 г, 1 ст. л. джема или домашнего варенья, 1 печёное яблоко;

5. Манная каша на молоке с добавлением 10 г сливочного масла, 1 яйцо всмятку;

6. Гречневая каша (гречневый продел, разваренный), 10 г сливочного масла, 1 яйцо всмятку;

7. Рисовая каша на молоке с добавлением 1 ст. л. сливочного масла, 1 яйцо всмятку.

ВАРИАНТЫ ПЕРЕКУСА:

1. 1 банан средний (можно пюре из него);

2. 1 печёное яблоко, можно добавить 1 ст. л. любой ореховой пасты

3. 1 баночка мягкого творога 4% жирности;

4. 1 баночка натурального греческого молочного йогурта 2% жирности 150 г, можно добавить 1 ч. л. джема или мёда;

5. Пюре из ягод 150-200 г;

6. 1 зефир или пастила 30 г.

ВАРИАНТЫ ОБЕДА:

1. Суп зелёный овощной полупротертый 250-300 г (брокколи, горох зелёный, немного картофеля, шпинат, кабачок, 1 ст. л. сливок), 2 паровых котлеты куриных или из индейки (100 г), 150 г гарнира (картофельное пюре или гречневая каша);

2. Тыквенный суп полупротертый (тыква, морковь, немного картофеля, 1 ст. л. сливок) 250-300 г, 2 паровые котлеты из индейки или куриные), 150 г гарнира (картофельное пюре, гречневый продел, пюре из овощей);

3. Паровые котлеты из сёмги или горбуши 100 г, картофельное пюре или пюре из тыквы или батата 150 г, 150 г кабачка на пару, 10 г сливочного масла (добавить в еду);

4. Паровые котлеты из индейки или курицы 150 г, картофельное пюре (или пюре из тыквы или батата) 150 г, паровая цветная капуста или брокколи 150 г, сливочное масло (10 г);

5. Паровые котлеты из индейки или курицы 100-150 г, пюре из гречевого продела 150 г, овощи на пару (или пюре из них) 150 г;

6. Оладьи на пару из печени 100 г, 10 г сливочного масла, 150 г гречки (лучше взять гречневый продел), 100 г кабачка на пару.

ВАРИАНТЫ ПЕРЕКУСА:

1. 1 банан средний (можно пюре из него);
2. 1 печёное яблоко, можно добавить 1 ст. л. любой ореховой пасты;
3. 1 баночка мягкого творога 4% жирности;
4. 1 баночка натурального греческого молочного йогурта 2% жирности - 150 г, можно добавить 1 ч. л. джема или мёда;
5. Пюре из ягод 150-200 г;
6. 35 г зефира или пастилы.

ВАРИАНТЫ УЖИНА:

1. Паровой омлет из 2 яиц и молока, пюре из овощей, печёное яблоко;

2. Паровые котлеты из сёмги или горбуши или трески 100 г, 250 г кабачка на пару, 10 г сливочного масла, 1 стакан кефира;

3. Паровые котлеты из индейки или курицы 150 г, паровая цветная капуста или брокколи 250 г, 10 г сливочного масла, стакан кефира;

4. Паровые котлеты из индейки или курицы 100-150 г, 10 г сливочного масла, овощи на пару (или пюре из них) 250 г, 1 стакан кефира.

14 СУТКИ - 2 МЕСЯЦ

ОБЯЗАТЕЛЬНО ПРИЁМ

- Пищевой гидролизат коллагена ПЕРВЫЙ ЖИВОЙ КОЛЛАГЕН - по 2 ст. л. с утра натощак за 10 минут до еды в течение всего периода. Очень важно долго жевать, до полного растворения в ротовой полости. Принимается весь период;

- DETOX - 1 бутылочка с утра натощак, курс - 1 месяц;

- Продолжить приём витамина ДЗ - 10 000 МЕ в сутки.

ПИЩЕВОЙ ГИДРОЛИЗАТ КОЛЛАГЕНА ПЕРВЫЙ ЖИВОЙ КОЛЛАГЕН состоит из пептидов коллагена, которые обладают стимулирующим влиянием на фибробласты - клетки, которые производят собственный коллаген и способствуют его правильной пространственной укладке. В данном периоде остеointegrации коллаген способствует построению дочернего клеточного матрикса для скорейшего заживления костной ткани, стимулируя образование органоспецифического регенерата для созревания кости высокого качества и успешного приживления дентальных имплантатов.

DETOX - продукт, содержащий витамины группы В, никотиновую кислоту, витамин С. Данные микроэлементы необходимы для заживления тканей и полноценного функционирования организма, они участвуют в синтезе белков, окислении жиров и углеводов. Витамины - катализаторы абсолютно всех химических реакций в организме, без них все процессы идут неполноценно. В DETOX - суточная норма витаминов В1, В2, В6, С, которые способствуют синтезу новых прочных тканей и участвуют в питании и восстановлении клеток. Антиоксиданты: дигидрокверцетин, янтарная кислота, экстракт белой ивы, куркумин, способствуют восстановлению и защите клеточных мембран от вредного воздействия свободных радикалов, обладают противоотечным действием.

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРАВИЛА:

- Питание мягкой пищей, без твёрдых компонентов и абразивных частиц;

- Пища теплая, комнатной температуры;

Режим приема пищи: 3 основных и 1 перекус.

Последний приём пищи: за 4 часа до сна

ВАРИАНТЫ ЗАВТРАКА:

1. Омлет на пару из 2 яиц с молоком, 200 г овощей (помидоры, кабачки, цветная капуста, брокколи, перец, шампиньоны, стручковая фасоль - все на пару), 50 г подового хлеба, 10 г льняного масла, 1 киви;

2. Творог 5-9% жирности 150 г, смешанный с 1 баночкой натурального молочного йогурта 150 г, небольшой банан, печёное яблоко или 200 г ягод (клубника, голубика, черника), 2 ст. л. ореховой пасты или урбеча;

3. Творожная запеканка (сырники) 200 г, 1 ст. л. сметаны, пюре из киви 100 г;

4. Геркулесовая или любая другая разваренная каша (рисовая, гречневая, пшеничная, кукурузная) количество сухой крупы 50-60 г, приготовленной на воде пополам с молоком, 10 г сливочного масла, сыр 30 г;

5. Фруктовый салат: 100 г моцареллы, 1 небольшой банан, 150 г клубники, 1 киви, заправить соком лимона;

6. Бутерброд: 100 подового хлеба без корки, пюре из авокадо, 1 яйцо пашот, 1 баночка натурального молочного йогурта 150 г.

ВАРИАНТЫ ОБЕДА:

1. Первое блюдо 350 г, 100 г паровых котлет (куриные, говяжьи, рыбные), 100 г гарнира, 150 г овощей на пару

2. 100 г паровых котлет, 150 г гарнира (гречка, рис, печеный картофель), 200 г овощей на пару

ВАРИАНТЫ ПЕРЕКУСА:

1. 1 небольшой банан;

2. 1 печёное яблоко;

3. 250 г ягод (голубика, черника);

4. 200 г слив/персиков/абрикосов;

5. 2 сладких мандарина;

6. 1 баночка зерненого творога 5% жирности с 1 ст. л. фруктового джема;

7. 1 баночка натурального молочного йогурта 150 г с 1 ч. л. мёда без верха;

8. 20-30 г тёмного шоколада без орехов;

9. 1 стакан свежевыжатого сока;

10. 1 стакан морковного сока и 1 ст. л. сливок.

ВАРИАНТЫ УЖИНА:

1. Треска (или любая другая рыба на пару) 150 г, 150 г гарнира (картофельное пюре, гречка, рис), овощи на пару;

2. Котлеты (куриные, из индейки, говяжьи, свино-говяжьи) 100 г, 150 г готового гарнира: 200 г овощей на пару или рагу из овощей;

3. Творог 5% жирности 150 г с йогуртом натуральным, 200 г пюре из ягод;

4. Творожная запеканка 200 г, 1 баночка натурального молочного йогурта.

2-4 МЕСЯЦ

ОБЯЗАТЕЛЕН ПРИЁМ:

- Пищевой гидролизат коллагена ПЕРВЫЙ ЖИВОЙ КОЛЛАГЕН - по 1 ст. л. с утра натощак за 20 минут до еды в течение всего периода. Очень важно долго жевать, до полного растворения в ротовой полости. Принимается на весь период;

- Прием PREVIT - курсами по 12 дней каждого месяца (в этом периоде) натощак перед сном;

- Продолжить приём витамина Д.

ПИЩЕВОЙ ГИДРОЛИЗАТ КОЛЛАГЕНА ПЕРВЫЙ ЖИВОЙ КОЛЛАГЕН состоит из пептидов коллагена, которые обладают стимулирующим влиянием на фибробласты, производящие собственный коллаген и способствующие его правильной пространственной укладке. В данном периоде пептиды коллагена способствуют организации грубоволокнистого волокна, идёт быстрое заживление тканей и приживление имплантатов, снижаются риски отторжения имплантов.

PREVIT - экстракт культуральной массы бифидо- и лактобактерий в комбинации с ЖИВЫМ КОЛЛАГЕНОМ и инклинометра. Он служит источником витаминов группы В, биотина, необходимых для всех процессов в организме: синтеза ДНК, белков, окисления углеводов и жиров. Пробиотик инулин служит субстратом для роста полезных бактерий в кишечнике.

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРАВИЛА:

- Пища без твёрдых компонентов и абразивных частиц (орехи, косточки, жесткие части мяса, содержащие жёсткие хрящи и плёнки, твёрдые сорта яблок и груш);

- Пища теплая, комнатной температуры.

Режим приема пищи: 3 основных и 1 перекус.

Последний приём пищи: за 4 часа до сна.

ВАРИАНТЫ ЗАВТРАКА:

1. Омлет на пару из 2 яиц с молоком, 200 г овощей (помидоры, кабачки, цветная капуста, брокколи, перец, шампиньоны, стручковая фасоль - все на пару), 50 г подового хлеба;

2. Яичница из 2 яиц, 200 г любых овощей, 50 г хлеба подового;

3. Творог 5% жирности 150 г, смешанный с 1 баночкой натурального молочного йогурта 150 г, небольшой банан, печёное яблоко или 200 г ягод (клубника, голубика, черника);

4. Творожная запеканка (сырники) 200 г, 1 ст. л. сметаны;
5. Геркулесовая каша или любая другая крупа (количество сухой крупы 50 г), приготовленная на воде пополам с молоком, 10 г сливочного масла, сыр 30 г;
6. Фруктовый салат: 70 г моцареллы, 1 небольшой банан, 150 г клубники, заправить соком лимона;
7. Бутерброд: 50 г отрубного хлеба, пюре из авокадо, 2 яйца пашот.

ВАРИАНТЫ ОБЕДА:

1. Первое блюдо 350 г, 100 г паровых котлет (куриные, говяжьи, рыбные) или 100 г отварной куриной грудки или 150 г тощей рыбы (треска, пикша), приготовленной в фольге, 150 г овощей в виде рагу или на гриле (кабачки, баклажаны, белокочанная капуста, брокколи, шампиньоны, болгарский перец);
2. 150 г белкового блюда (куриное бедро, куриная грудка, котлеты из говядины, субпродукты, рыба), 100 г гарнира (гречка, рис, печеный картофель), 200 г рагу из овощей;
3. Спагетти 200 г готовых, посыпанных 30 г тертого сыра, 250 г овощей на пару или на гриле (кабачок, баклажаны, болгарский перец, помидоры, цветная капуста, брокколи).

ВАРИАНТЫ ПЕРЕКУСА:

1. 1 небольшой банан;
2. 1 печёное яблоко;
3. 200 г ягод (голубика, черника);
4. 200 г слив/персиков/ абрикосов;
5. 1 апельсин;
6. 1 баночка зерненого творога 5% жирности;
7. 1 баночка натурального молочного йогурта 150 г;
8. 20-30 г тёмного шоколада без орехов.

ВАРИАНТЫ УЖИНОВ:

1. Треска (или любая другая рыба на пару) 150 г, 250 г овощей на пару или рагу из овощей, 150 отварной гречки или бурого риса;
2. Котлеты (куриные, из индейки, говяжьи, свино-говяжьи) 100 г, 200-300 г овощей на пару или рагу из овощей, стакан кефира;
3. Омлет из 2 яиц, 300 г овощей на пару, стакан кефира, 30 г подового хлеба;
4. Творог 5% жирности 150 г с йогуртом натуральным, 200 г ягод;
5. Творожная запеканка 200 г, 1 баночка натурального молочного йогурта.



ПИТАНИЕ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ С МЕТАБОЛИЧЕСКИМ СИНДРОМОМ

(САХАРНЫЙ ДИАБЕТ, ГИПЕРТОНΙΑ, ОЖИРЕНИЕ)

ЦЕЛЬ ДИЕТЫ: механическая защита слизистой оболочки полости рта и слизистой оболочки желудка, защита ферментных систем, предотвращение повреждения временной ортопедической конструкции, обеспечение поступления в организм достаточного количества белков, жиров и углеводов, уменьшение количества соли в рационе, так как избыточное количество соли усиливает отеки мягких тканей лица в послеоперационном периоде.

1-4 СУТКИ

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРАВИЛА:

- Питание жидкой и пюреобразной пищей по возможности через трубочку;

- Пища теплая, комнатной температуры, исключение из рациона соли, приправ, специй.

Режим приема пищи: 3 основных и 2 перекуса.

Последний приём пищи: за 4 часа до сна.

ВАРИАНТЫ ЗАВТРАКА:

1. Молочный коктейль: 250 мл натурального молочного йогурта взбить с 1 небольшим бананом;

2. Коктейль: 200 мл молока 2,4% жирности взбить со 100 г мягкого творога 4% жирности и 1 бананом;

3. Коктейль: 200 мл молока 2,4% жирности, 100 г творога и баночка 100 мл детского фруктового пюре без сахара;

4. Овсяные хлопья Экстра или гречневый проросший 40 г, приготовленные на воде пополам с молоком;

ВАРИАНТЫ ОБЕДА:

1. Суп-пюре овощной с курицей или индейкой (суп-пюре готовить из овощей: кабачки, капуста, зелень, немного картофеля, 10 мл сливок, 50 г куриного филе,) 350-500 мл порция.

ВАРИАНТЫ ПЕРЕКУСА:

1. Кефир или ряженка 3.2% жирности 350 мл;

2. Куриный бульон.

ВАРИАНТЫ УЖИНА:

1. Молочный коктейль: 250 мл натурального молочного йогурта взбить с 1 небольшим бананом;
2. Коктейль: 200 мл молока 2,4% жирности взбить со 100 г мягкого творога 4% жирности и 1 бананом;
3. Коктейль: 200 мл молока 2,4% жирности, 100 г творога и баночка 100 мл детского фруктового пюре без сахара;
4. Суп-пюре овощной 350 мл.

СОПРОВОЖДЕНИЕ:

1. Натощак PREVIT - 1 питьевая ампула;
2. Пищевой гидролизат коллагена ПЕРВЫЙ ЖИВОЙ КОЛЛАГЕН - 1 ст. л. добавить в первый приём пищи, в коктейль;
3. Питьевой коллаген с гиалуроновой кислотой - 1 флакон за 20 минут до обеда;
4. Витамин Д3 - 10000 МЕ.

Оперативное вмешательство является своего рода стрессом для макроорганизма, что влечет за собой снижение его иммунной активности:

PREVIT - это препарат, который представляет из себя вытяжку из бифидо- и лактобактерий, содержащую следующие витамины: тиамин, рибофлавин, никотиновую и пантотеновую кислоты, пиридоксин, биотин, фолиевую кислоту, цианокобаламин, а также пребиотик инулин, который способствует восстановлению микрофлоры кишечника. Экстракт курильского чая, входящий в состав, способствует уменьшению признаков воспаления, обладает кровоостанавливающими и противовирусными свойствами, мягким мочегонным действием, увеличивает способность организма образовывать антитела после перенесённой вирусной инфекции. Курильский чай издавна используется в тибетской медицине.

ПИЩЕВОЙ ГИДРОЛИЗАТ КОЛЛАГЕНА ПЕРВЫЙ ЖИВОЙ КОЛЛАГЕН:

следствием любого оперативного вмешательства является процесс рубцевания тканей, который обеспечивается активной работой клеток фибробластов. Пищевой гидролизат коллагена ПЕРВЫЙ ЖИВОЙ КОЛЛАГЕН состоит из пептидов коллагена, которые обладают стимулирующим влиянием на фибробласты - клетки, которые производят собственный коллаген и способствуют его правильной пространственной укладке в тканях. Это гидролизат коллагена в виде гидрогеля, который в процессе производства не подвергается воздействию высоких температур и сохраняет все полезные свойства пептидов.

ПИТЬЕВОЙ КОЛЛАГЕН С ГИАЛУРОНОВОЙ КИСЛОТОЙ содержит пептиды коллагена, которые будут стимулировать образование собственного коллагена, ускоряя процесс заживления. Гиалуроновая кислота является донатором роста соединительной ткани*.

ВИТАМИН Д3 в цикле превращений препятствует вымыванию солей кальция и фосфора из костной ткани, оптимизируя процессы репаративной регенерации. Люди европеоидной расы имеют генетически обусловленный длинный ответ рецепторов к образованию и накоплению D-гормона. Процессы, связанные с построением новой костной ткани на уровне дентальных имплантатов в период их интеграции, напрямую зависят от количества свободного витамина D3.

5-14 СУТКИ

ОБЯЗАТЕЛЕН ПРИЁМ:

- PREVIT (продолжаем приём) - 1 питьевая ампула за 15 минут до ужина или на ночь;
- Пищевой гидролизат коллагена ПЕРВЫЙ ЖИВОЙ КОЛЛАГЕН - 1 ст. л. за 10-15 минут до завтрака;
- DETOX - 1 бутылочка с утра натощак за 10-15 минут до еды (можно совместно с пищевым гидролизатом коллагена ПЕРВЫЙ ЖИВОЙ КОЛЛАГЕН);
- Питьевой коллаген с гиалуроновой кислотой - за 10-15 минут до обеда;
- Витамин Д в накопительной или терапевтической дозе (от 2 до 20 капель в день, в зависимости от его начального дефицита).

PREVIT - это препарат, который представляет из себя вытяжку из бифидо- и лактобактерий, содержащую следующие витамины: тиамин, рибофлавин, никотиновую и пантотеновую кислоты, пиридоксин, биотин, фолиевую кислоту, цианокобаламин, а также пребиотик инулин, который способствует восстановлению микрофлоры кишечника. Экстракт курльского чая, входящий в состав, способствует уменьшению признаков воспаления, обладает кровоостанавливающими и противовирусными свойствами, мягким мочегонным действием, увеличивает способность организма образовывать антитела после перенесённой вирусной инфекции. Курльский чай издавна используется в тибетской медицине.

ПИЩЕВОЙ ГИДРОЛИЗАТ КОЛЛАГЕНА ПЕРВЫЙ ЖИВОЙ КОЛЛАГЕН: следствием любого оперативного вмешательства является процесс рубцевания тканей, который обеспечивается активной работой клеток фибробластов. Пищевой гидролизат коллагена ПЕРВЫЙ ЖИВОЙ КОЛЛАГЕН

состоит из пептидов коллагена, которые обладают стимулирующим влиянием на фибробласты - клетки, которые производят собственный коллаген и способствуют его правильной пространственной укладке в тканях. Это гидролизат коллагена в виде гидрогеля, который в процессе производства не подвергается воздействию высоких температур и сохраняет все полезные свойства пептидов.

ПИТЬЕВОЙ КОЛЛАГЕН С ГИАЛУРОНОВОЙ КИСЛОТОЙ содержит пептиды коллагена, которые будут стимулировать образование собственного коллагена, ускоряя процесс заживления. Вместо этой фразы - Гиалуроновая кислота обладает заживляющим действием и является важным компонентом межклеточного вещества всех тканей человека.

ДЕТОХ - продукт, содержащий витамины группы В, никотиновую кислоту, витамин С. Данные микроэлементы необходимы для заживления тканей и полноценного функционирования организма, они участвуют в синтезе белков, окислении жиров и углеводов. Витамины - катализаторы абсолютно всех химических реакций в организме, без них все процессы идут неполноценно. В ДЕТОХ - суточная норма витаминов В1, В2, В6, С, которые способствуют синтезу новых прочных тканей и участвуют в питании и восстановлении клеток. Антиоксиданты: дигидрохверцетин, янтарная кислота, экстракт белой ивы, куркумин способствуют восстановлению и защите клеточных мембран от вредного воздействия свободных радикалов, обладают противоотечным действием.

ВИТАМИН Д приостанавливает остеопороз костной ткани, препятствуя вымыванию кальция и фосфора из костей, улучшает процессы регенерации. Согласно генетическим исследованиям, мы, европейцы, не можем образовывать в коже витамин Д, а также плотность рецепторов к витамину Д в тканях очень низкая. В период восстановления костной ткани витамин Д необходим для приживания имплантатов и формирования плотной ткани вокруг.

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРАВИЛА:

- Питание пюреобразной, однородной пищей, без твёрдых компонентов и абразивных частиц;

- Пища теплая, комнатной температуры, пищевые добавки с высоким содержанием натрия, исключить соль и солесодержащие специи, острые приправы и специи, любые соки и сладкие десерты, а также фастфуд, колбасные и кондитерские изделия.

Режим приема пищи: 3 основных и 2 перекуса.

Последний приём пищи: за 4 часа до сна.

ВАРИАНТЫ ЗАВТРАКА:

1. Омлет паровой из 2 яиц и молока, пюре из овощей (кабачки, брокколи, шпинат) 200 г, 2 ст. л. хумуса, 1 печёное яблоко с корицей;
2. Омлет паровой из 2 яиц и молока, пюре из гороха 150 г, 1 печёное яблоко;
3. Творожное паровое суфле 150-200 г, 1 ст. л. сметаны или джема;
4. Творог 4% жирности 150 г, смешанный с 1 баночкой натурального молочного йогурта 150 г, 1 ст. л. джема или домашнего варенья;
5. Печеночный паштет 70 г, пюре из овощей 200 г.

ВАРИАНТЫ ПЕРЕКУСА:

1. 1 банан средний (можно пюре из него);
2. 1 печёное яблоко, можно добавить 1 ст. л. любой ореховой пасты;
3. 1 баночка мягкого творога 4% жирности;
4. 1 баночка натурального греческого молочного йогурта 2% жирности 150 г, можно добавить 1 ч. л. джема или мёда;
5. Пюре из ягод 150-200 г.

ВАРИАНТЫ ОБЕДА:

1. Суп зелёный овощной полупротертый 250-300 г (брокколи, горох зелёный, немного картофеля, шпинат, кабачок, 1 ст. л. сливок), 2 паровые котлеты куриных или из индейки (100 г);
2. Тыквенный суп полупротертый (тыква, морковь, немного картофеля, 1 ст. л. сливок) 250-300 г, 2 паровые котлеты из индейки или куриные;
3. Овощной суп-пюре 250-300 г, 100 г печёночного паштета;
4. Паровые котлеты из сёмги или горбуши 100 г, картофельное пюре 100 г, 150 г кабачка на пару, 10 г сливочного масла;
5. Паровые котлеты из индейки или курицы 150 г, картофельное пюре 100 г, паровая цветная капуста или брокколи 150 г, 10 г сливочного масла;
6. Паровые котлеты из индейки или курицы 100-150 г, пюре из гречевого продела 150 г, овощи на пару (или пюре из них) 150 г.

ВАРИАНТЫ ПЕРЕКУСА:

1. 1 банан средний (можно пюре из него);
2. 1 печёное яблоко, можно добавить 1 ст. л. любой ореховой пасты;
3. 1 баночка мягкого творога 4% жирности;
4. 1 баночка натурального греческого молочного йогурта 2% жирности 150 г, можно добавить 1 ч. л. джема или мёда;
5. Пюре из ягод 150-200 г.

ВАРИАНТЫ УЖИНА:

1. Паровой омлет из 2 яиц и молока, пюре из овощей, печёное яблоко;
2. Паровые котлеты из сёмги или горбуши 100 г, 250 г кабачка на пару, 10 г сливочного масла (добавить в еду), 1 стакан кефира;
3. Паровые котлеты из индейки или курицы 150 г, паровая цветная капуста или брокколи 250 г, 10 г сливочного масла, стакан кефира;
4. Паровые котлеты из индейки или курицы 100-150 г, 10 г сливочного масла, овощи на пару (или пюре из них) 250 г, 1 стакан кефира.

14 СУТКИ - 2 МЕСЯЦ

ОБЯЗАТЕЛЕН ПРИЁМ:

- Пищевой гидролизат коллагена ПЕРВЫЙ ЖИВОЙ КОЛЛАГЕН - по 2 ст. л. с утра натощак за 10 минут до еды в течение всего периода. Очень важно долго жевать, до полного растворения в ротовой полости. Принимается весь период;
- Продолжить приём PREVIT - по 1 ампуле натощак перед сном еще на 2 недели;
- DETOX - по 1 баночке после курса PREVIT также натощак 1 месяц;
- Продолжить приём витамина Д3- 10 000 МЕ в сутки.

ПИЩЕВОЙ ГИДРОЛИЗАТ КОЛЛАГЕНА ПЕРВЫЙ ЖИВОЙ КОЛЛАГЕН состоит из пептидов коллагена, которые обладают стимулирующим влиянием на фибробласты – клетки, которые производят собственный коллаген и способствуют его правильной пространственной укладке. В данном периоде остеointеграции коллаген способствует построению дочернего клеточного матрикса для скорейшего заживления костной ткани, стимулируя образование органоспецифического регенерата для созревания кости высокого качества и успешного приживления дентальных имплантатов.

DETOX - продукт, содержащий витамины группы В, никотиновую кислоту, витамин С. Данные микроэлементы необходимы для заживления тканей и полноценного функционирования организма, они участвуют в синтезе белков, окислении жиров и углеводов. Витамины - катализаторы абсолютно всех химических реакций в организме, без них все процессы идут неполноценно. В DETOX - суточная норма витаминов В1, В2, В6, С, которые способствуют синтезу новых прочных тканей и участвуют в питании и восстановлении клеток. Антиоксиданты: дигидрохверцетин, янтарная кислота, экстракт белой ивы, куркумин способствуют восстановлению и защите клеточных мембран от вредного воздействия свободных радикалов, обладают противоотечным действием.

PREVIT - это препарат, который представляет из себя вытяжку из бифидо- и лактобактерий, содержащую следующие витамины: тиамин, рибофлавин, никотиновую и пантотеновую кислоты, пиридоксин, биотин, фолиевую кислоту, цианокобаламин, а также пребиотик инулин, который способствует восстановлению микрофлоры кишечника. Экстракт курльского чая, входящий в состав, способствует уменьшению признаков воспаления, обладает кровоостанавливающими и противовирусными свойствами, мягким мочегонным действием, увеличивает способность организма образовывать антитела после перенесённой вирусной инфекции.

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРАВИЛА:

- Питание мягкой пищей, без твёрдых компонентов и абразивных частиц;
- Пища теплая, комнатной температуры, исключить пищевые добавки с высоким содержанием натрия, исключить соль и солесодержащие специи, любые соки и сладкие десерты, а также фастфуд, колбасные и кондитерские изделия.

Режим приема пищи: 3 основных и 1 перекус

Последний приём пищи: за 4 часа до сна.

ВАРИАНТЫ ЗАВТРАКА:

1. Омлет на пару из 2 яиц с молоком, 200 г овощей (помидоры, кабачки, цветная капуста, брокколи, перец, шампиньоны, стручковая фасоль - все на пару), 30 г подового хлеба;

2. Творог 5% жирности 150 г, смешанный с 1 баночкой натурального молочного йогурта 150 г, небольшой банан, печёное яблоко или 200 г ягод (клубника, голубика, черника);

3. Творожная запеканка (сырники) 150-200 г, 1 ст. л. сметаны;

4. Геркулесовая каша (количество сухой крупы 40 г), приготовленная на воде пополам с молоком, сыр 30 г;

5. Фруктовый салат: 70 г моцареллы, 1 небольшой банан, 150 г клубники, заправить соком лимона;

6. Бутерброд: 30 г мягкого хлеба, пюре из авокадо, 1 яйцо пашот.

ВАРИАНТЫ ОБЕДА:

1. Первое блюдо 350 г, 100 г паровых котлет (куриные, говяжьи, рыбные), 150 г овощей на пару;

2. 100 г паровых котлет, 100 г гарнира (гречка, рис, печеный картофель), 200 г паровых овощей.

ВАРИАНТЫ ПЕРЕКУСА:

1. 1 небольшой банан;

2. 1 печёное яблоко;

3. 200 г ягод (голубика, черника);
4. 200 г слив/персиков/абрикосов;
5. 1 апельсин;
6. 1 баночка зерненого творога 5% жирности;
7. 1 баночка натурального молочного йогурта 150 г;
8. 20-30 г тёмного шоколада без орехов.

ВАРИАНТЫ УЖИНА:

1. Треска (или любая другая рыба на пару) 150 г, 250-300 г овощей на пару, стакан кефира;
2. Котлеты (куриные, из индейки, говяжьи, свино-говяжьи) 100 г, 200-300 г овощей на пару или рагу из овощей, стакан кефира;
3. Омлет из 2 яиц, 300 г овощей на пару, стакан кефира;
4. Творог 5% жирности 150 г с йогуртом натуральным, 200 г пюре из ягод;
5. Творожная запеканка 200 г, 1 баночка натурального молочного йогурта.

2-4 МЕСЯЦ

ОБЯЗАТЕЛЕН ПРИЁМ:

- Пищевой гидролизат коллагена ПЕРВЫЙ ЖИВОЙ КОЛЛАГЕН - по 1 ст.л. с утра натощак за 10 минут до еды в течение всего периода. Очень важно долго жевать, до полного растворения в ротовой полости. Принимается весь период;

- DETOX - приём 1 бутылочки утром натощак курсами по 16 дней каждого месяца;

- Продолжить приём витамина Д3 - 10 000 МЕ в сутки.

ПИЩЕВОЙ ГИДРОЛИЗАТ КОЛЛАГЕНА ПЕРВЫЙ ЖИВОЙ КОЛЛАГЕН состоит из пептидов коллагена, которые обладают стимулирующим влиянием на фибробласты - клетки, которые производят собственный коллаген и способствуют его правильной пространственной укладке. В данном периоде пептиды коллагена способствуют организации грубоволокнистой соединительной ткани с последующим формированием остеоида: происходят процессы созревания костной ткани, заканчивается остеоинтеграция дентальных имплантатов.

DETOX - продукт, содержащий витамины группы В, никотиновую кислоту, витамин С. Данные микроэлементы необходимы для заживления тканей и полноценного функционирования организма, они участвуют в синтезе белков, окислении жиров и углеводов. Витамины - катализаторы абсолютно всех химических реакций в организме, без них все процессы идут неполноценно. В DETOX - суточная норма витаминов В1, В2, В6, С,

которые способствуют синтезу новых прочных тканей и участвуют в питании и восстановлении клеток. Антиоксиданты: дигидрокверцетин, янтарная кислота, экстракт белой ивы, куркумин способствуют восстановлению и защите клеточных мембран от вредного воздействия свободных радикалов, обладают противоотечным действием.

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРАВИЛА:

- Пища без твёрдых компонентов и абразивных частиц (исключить орехи, косточки, жесткие части мяса, содержащие жёсткие хрящи и плёнки, твёрдые сорта яблок и груш);

- Пища теплая, комнатной температуры, исключить любые соки и фаст-фуд, колбасные изделия, сладости - минимально.

Режим приема пищи: 3 основных и 1 перекус.

Последний приём пищи: за 4 часа до сна.

ВАРИАНТЫ ЗАВТРАКА:

1. Омлет на пару из 2 яиц с молоком, 200 г овощей (помидоры, кабачки, цветная капуста, брокколи, перец, шампиньоны, стручковая фасоль - все на пару), 30 г подового хлеба;

2. Яичница из 2 яиц;

3. 200 г любых овощей;

4. 30-40 г хлеба подового;

5. Творог 5% жирности 150 г, смешанный с 1 баночкой натурального молочного йогурта 150 г, небольшой банан, печёное яблоко или 200 г ягод (клубника, голубика, черника);

6. Творожная запеканка (сырники) 150-200 г, 1 ст. л. сметаны;

7. Геркулесовая каша (количество сухой крупы 40 г), приготовленная на воде пополам с молоком, сыр 30 г;

8. Фруктовый салат: 70 г моцареллы, 1 небольшой банан, 150 г клубники, заправить соком лимона

9. Бутерброд: 50 г отрубного хлеба, пюре из авокадо, 1 яйцо пашот.

ВАРИАНТЫ ОБЕДА:

1. Первое блюдо 350 г, 100 г паровых котлет (куриные, говяжьи, рыбные) или 100 г отварной куриной грудки или 150 г тощей рыбы (треска, пикша), приготовленной в фольге, 150 г овощей в виде рагу или на гриле (кабачки, баклажаны, белокочанная капуста, брокколи, шампиньоны, болгарский перец);

2. 150 г белкового блюда (куриное бедро, куриная грудка, котлеты из говядины, субпродукты, рыба), 100 г гарнира (гречка, рис, печеный картофель), 200 г рагу из овощей.

ВАРИАНТЫ ПЕРЕКУСА:

1. 1 небольшой банан;
2. 1 печёное яблоко;
3. 200 г ягод (голубика, черника);
4. 200 г слив/персиков/абрикосов;
5. 1 апельсин;
6. 1 баночка зерненого творога 5% жирности;
7. 1 баночка натурального молочного йогурта 150 г;
8. 20-30 г тёмного шоколада без орехов.

ВАРИАНТЫ УЖИНА:

1. Треска (или любая другая рыба на пару) 150 г, 250-300 г овощей на пару или рагу из овощей, стакан кефира;
2. Котлеты (куриные, из индейки, говяжьи, свино-говяжьи) 100 г, 200-300 г овощей на пару или рагу из овощей, стакан кефира;
3. Омлет из 2 яиц, 300 г овощей на пару, стакан кефира;
4. Творог 5% жирности 150 г с йогуртом натуральным, 200 г пюре из ягод;
5. Творожная запеканка 200 г, 1 баночка натурального молочного йогурта.

КЛИНИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

Клинические наблюдения в период реабилитации пациентов при дентальной имплантации с включением гидролизата коллагена ПЕРВЫЙ ЖИВОЙ КОЛЛАГЕН в специальные диеты проводились в Центре челюстно-лицевой и дентальной имплантологии I.R.I.S., на клинической базе кафедры пропедевтической стоматологии ФГБОУ ВО Смоленский ГМУ Минздрава России под руководством Ю. А. Семеновой - кандидата медицинских наук, Врача челюстно-лицевой хирургии, доцента кафедры пропедевтической стоматологии СГМУ, главного врача Центра челюстно-лицевой и дентальной имплантологии I.R.I.S.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ НАУЧНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Бунев А.А., Мураев А.А., Гажва Ю.В., Мухаметшин Р.Ф., Иванов С.Ю., Тетерин А.И., Пенина Я.С., Старостин П.В. Результаты непосредственной дентальной имплантации с немедленной нагрузкой и обоснование протокола методом математического моделирования. // Ж. Здоровье и образование в XXI веке. – 2018. – Т. 20. № 9. – С. 62-69.
2. Дегтярев Н.Е., Мухаметшин Р.Ф., Мамедов С., Апресян С.В., Ковган Д.С., Семенова Ю.А. Этапы изготовления хирургических шаблонов. //Ж. Голова и шея. – 2020 – №3(8). – С. 61-67
3. Иванов С.Ю., Ларионов Е.В., Семенова Ю.А., Рябова В. М. Исследование нового биокомпозиционного остеопластического материала на основе костного минерального компонента, гиалуроновой кислоты и сульфатированных гликозаминогликанов. //Ж. Российский вестник дентальной имплантологии. – 2015 – №31(1). – С. 14-19
4. Иванов С.Ю., Ларионов Е.В., Петров А.И., Петров И.Ю., Ипполитов Ю.А., Семенова Ю.А. Исследование влияния нового биокомпозиционного материала на основе гиалуроновой кислоты и недеминерализованного костного коллагена на восстановления костных дефектов. //Ж. Российский вестник дентальной имплантологии. – 2016 – №2(34). – С. 21-31
5. Иванов С.Ю., Бекреев В.В., Семенова Ю.А. [и др]. Диагностика и лечение заболеваний височно-нижнечелюстного сустава: учеб.пособие; Министерство науки и высшего образования РФ.– Москва: Издательская группа «ГЭОТАР-Медиа», 2021. – 107 с.
6. Никольская С.Т. Техника речи: методические рекомендации и упражнения для лекторов. // изд. «Знание». – Москва, 1978. – 80 с.
7. A. Arora, M.M. Reddy, S. Mhatre, A. Bajaj, P.V. Gopinath, P.Arvind. Comparative evaluation of effect of smoking on survival of dental implant // J Int Oral Health. – 2017. – Vol. 9. – P. 24-7



ООО «ПЕРВЫЙ ЖИВОЙ КОЛЛАГЕН»

г. Москва, Тихвинский переулок, д.9, стр.1

Телефон: 8-800-600-33-26

www.collagen-pmt.shop