

« QAZIM QILISH A'ZOLARI KASALLIKLARIDA DIETA STOLLARINI
TAYYORLASHNING AHAMIYATI VA USULLARI »

Nurimbetova Jazira DLalilxan qizi

Orolbo'yi tibbiyot va transport texnikumi Tibbiyot fanlari kafedrasining "Nutriciologiya va dietologiya asoslari" fani o'qituvchisi jazinur0696@gmail.com +998907368096

Annotatsiya: Ushbu maqolada oshqozon-ichak trakti (O'IT) kasalliklarida – gastrit, oshqozon yarasi, pankreatit, xoletsistit, gepatit va ichak disfunktsiyalarida qo'llaniladigan davolovchi dieta stollarining (Pevzner bo'yicha 1, 2, 3, 4, 5, 5p va boshqalar) tayyorlanish usullari va ularning klinik ahamiyati tahlil qilinadi. Maqolada har bir stolning kimyoviy tarkibi, energiya qiymati, pazandalik ishlov berish texnologiyasi, ruxsat etilgan va taqiqlangan mahsulotlar, shuningdek, zamonaviy kunlik menyularni tuzish misollari keltirilgan. Asosiy e'tibor dietaning organi mexanik, kimyoviy va termik tejamkorligiga qaratilgan.

Kalit so'zlar: Oshqozon-ichak kasalliklari, davolovchi ovqatlanish, Pevzner dietalari, dieta stollari, gastrit, yara kasalligi, pankreatit, xoletsistit, menu tuzish.

KIRISH

Oshqozon-ichak trakti kasalliklari dunyo aholisi orasida eng keng tarqalgan patologiyalardan biridir. Statistik ma'lumotlarga ko'ra, kattalar aholisining 30-40% da surunkali gastrit yoki oshqozon yarasi kuzatiladi, o't pufagi va oshqozon osti bezining yallig'lanish kasalliklari esa mehnatga layoqatli yoshdagi odamlarda nogironlikning muhim sabablaridan hisoblanadi. Dorilar va boshqa davolash usullari bilan bir qatorda terapevtik ovqatlanish (dietaterapiya) asosiy o'rinni egallaydi, chunki to'g'ri tanlangan va tayyorlangan dieta shilliq qavatning tiklanishini tezlashtiradi, sekretsiyani normallashtiradi va relapslarning oldini oladi "Dieta stoli" tushunchasi birinchi marta rus terapevti M. I. Pevzner tomonidan ishlab chiqilgan bo'lib, u 15 ta asosiy jadvalni (№1–№15) va ularning variantlarini taklif qilgan. Har bir stol o'ziga xos kasallik guruhi uchun mo'ljallangan bo'lib, mahsulotlar tanlash, pazandalik ishlov berish va ovqatlanish rejimi bo'yicha aniq tavsifalarni o'z ichiga oladi.



Ushbu maqolaning maqsadi – qazim qilish aʼzolarining asosiy kasalliklarida qoʻllaniladigan dieta stollarini tayyorlashning ilmiy asoslari, amaliy usullari va ularning tiklanish jarayonidagi ahamiyatini yoritishdir. Maqolada jadvallarni kundalik amaliyotda qanday toʻgʻri tayyorlash, menyu rejalashtirish va bemorning rejimini tashkil qilish boʻyicha aniq koʻrsatmalar berilgan.

2. Terapevtik ovqatlanishning umumiy prinsiplari

Qazim qilish aʼzolari kasalliklarida dieta stollarini tayyorlash quyidagi uch asosiy printsipga asoslanadi:

1. Mexanik tejamkorlik – hazm boʻlmagan dagʻal tolalar, qattiq boʻlaklar va parda hosil qiluvchi mahsulotlarni cheklash. Taomlar pyuresimon, yumshoq, maydalangan yoki suyuq holatda beriladi.

2. Kimyoviy tejamkorlik – oshqozon va oʻt bezlari sekretsiyasini qoʻzgʻatuvchi moddalarni (efir moylari, organik kislotalar, ekstraktiv moddalar, qovurilgan yogʻlar, achchiqlar) istisno qilish.

3. Termik tejamkorlik – juda issiq (60°C dan yuqori) va juda sovuq (15°C dan past) taomlardan saqlanish. Optimal harorat – $30\text{--}40^{\circ}\text{C}$.

Bundan tashqari, fraksiyonel ovqatlanish (kuniga 5-6 marta, kichik porsiyalarda) muhim ahamiyatga ega, chunki u oshqozon va oʻt pufagining bir tekisda boʻshashini taʼminlaydi.

3. Asosiy dieta stollari va ularni tayyorlash usullari

Quyida qazim qilish aʼzolarining eng koʻp uchraydigan kasalliklari boʻyicha qoʻllaniladigan dieta stollarining tarkibi, pazandalik texnologiyasi va namunaviy menyusi keltirilgan.

Dieta stoli №1 (va №1a, №1b) – oshqozon yarasi va surunkali gastrit (kislotalilik yuqori) Qoʻllanishi: Oshqozon va 12 barmoqli ichak yarasi, kislotalilik yuqori boʻlgan surunkali gastrit, kuchayish davridan keyingi tiklanish bosqichi.



Umumiy xususiyat: Sekretsianing kuchli qoʻzgʻatuvchilari va mukoza qavatini kimyoviy, mexanik, termik tirnaydigan moddalarni cheklash. Taomlar asosan qaynatilgan yoki bugʻda pishirilgan, soʻngra pyure holatiga keltirilgan.

Taqiqlangan mahsulotlar: qora non, xamir ovqatlar, shoʻrvalar (goʻsht, baliq, qoʻziqorin bulyonlari), dudlangan mahsulotlar, tuzlangan bodring, achchiq ziravorlar, qahva, spirtli ichimliklar, gazli ichimliklar, nordon mevalar, qovurilgan taomlar.

Ruxsat etilgan mahsulotlar: bug'doy noni (kechagi), sutli va vegetarian sho'rvalar, qaynatilgan go'sht (tovuq, kurka, quyon), baliq (sudak, treska), yumshoq qaynatilgan tuxum, bug'da tayyorlangan omllet, pyure holatidagi sabzavotlar (kartoshka, sabzi, qovoq), shilimshiq bo'tqalar (jo'xori, guruch, irmik), jele, kompot, asal, sariyog' va o'simlik moyi cheklangan miqdorda.

Namunaviy menyu (№1 stol):

- Nonushta: bug'da tayyorlangan omllet, irmikli bo'tqa, zaif choy.
- II nonushta: olma pyuresi.
- Tushlik: sabzavotli pyure-sho'rva (kartoshka, sabzi), bug'doy kotleti, kartoshka pyuresi, jele.
- Peshandin: asalli choy, yumshatilgan pechenye.
- Kechki ovqat: qaynatilgan baliq, guruchli pyure, kompot.
- Kechqurun: bir stakan sut yoki qaymoq.

Stol №1a (kuchayish davri) – yanada qattiqroq: faqat suyuq, pyuresimon, sutli taomlar, taomlarda tuz umuman qo'shilmaydi. Stol №1b (asta-sekin kengaytirish) – pyuresiz, ammo maydalangan holatda.

Dieta stoli №2 – surunkali gastrit (kislotalilik pasaygan) va kolit



Qo'llanishi: sekreziyasi pasaygan gastrit, enterit, kolit (kuchayishsiz). Umumiy xususiyat: Mexanik tejamkorlik saqlangan holda, kimyoviy qo'zg'atuvchilar (kislotalar, ziravorlar, ekstraktiv moddalar) o'rtacha darajada ruxsat etiladi. Maqsad – qolgan oshqozon bezlari faoliyatini rag'batlantirish.

Tayyorlash usuli: Pishirish asosan qaynatish, bug'lash, ba'zan qovurmasdan oddiy qovurish (qobiq hosil qilmasdan). Taomlarni maydalash o'rtacha.

Ruxsat etilgan mahsulotlar: kam yog'li go'sht va baliq bulyonlari, qaynatilgan yoki bug'langan go'sht, sabzavotli guveç, kislota mevalar (limon, karam), qatiq, kefir, tvorog, turli bo'tqalar, quritilgan non, pechenye.

Man etiladi: yangi non, pishiriqlar, dukkakililar, qo'y yog'i, dudlangan mahsulotlar, achchiq ziravorlar, qizil sharob.

Namunaviy menyu:

- Nonushta: sutli jo'xori bo'tqasi, yumshoq qaynatilgan tuxum.
- II nonushta: qatiq.

- Tushlik: go'shtli sho'rva (suyultirilgan), sabzavotli garnir bilan bug'langan kotlet.
- Peshandin: olma kompoti.
- Kechki ovqot: baliq suflyesi, kartoshka pyuresi.



Dieta stoli №3 – ichak disfunktsiyalari (qabziyat bilan kechuvchi disbakterioz)

Qo'llanishi: surunkali kolit va enterokolit, asosan qabziyat bilan kechadigan. Xususiyati: Oziq-ovqat tarkibidagi tolalar, pektinlar, o'simlik tolalari ko'paytiriladi. Mexanik rag'batlantirish va ichak peristaltikasini yaxshilaydigan mahsulotlar qo'shiladi. So'nggi yillarda №3 stolga probiotik mahsulotlar (bifidok, laktobakterin bilan boyitilgan kefir) qo'shish tavsiya etiladi.

Taqiqlanadi: un mahsulotlari (baliq, guruch, irmik), qattiq qaynatilgan tuxum, qora choy, jele, qovurilgan taomlar.

Ruxsat etilgan: sabzavot va mevalar (lavlagi, sabzi, olxo'ri, quritilgan mevalar), qora non, grechka bo'tqasi, jo'xori, kefir, qattiq, qaynatilgan go'sht.

Dieta stoli №5 – gepatit, xoletsistit (o't pufagi va jigar kasalliklari)



Qo'llanishi: surunkali gepatit, xoletsistit, o't tosh kasalligi (kuchayish bo'lmaganida), sirroz.

Asosiy maqsad: Jigarni kimyoviy tirnashdan saqlash, o't ajralishini normallashtirish, yog' almashinuvini yaxshilash.

Umumiy xususiyati: Yog'lar (asosan o'simlik) va uglevodlar muvozanati, istisno qilinadigan moddalar: ekstraktiv moddalar, efir moylari, xolesterin, oksalat kislotasi. Barcha taomlar qaynatiladi, bug'lanadi, ba'zan pishiradi. Qovurish qat'iy man etiladi.

Ruxsat: quritilgan bug'doy noni, vegetarian sho'rva (kartoshka, sabzi, qovoq), kam yog'li go'sht (tovuq, quyon, dana), kam yog'li baliq, makaron mahsulotlari, guruch, grechka, tvorog (kam yog'li), asal, marmelad, zaif choy.

Man etiladi: qo'ziqorin, ismaloq, shovul, piyoz, sarimsoq, sirka, xantal, tuzlangan bodring, dudlangan mahsulotlar, alkogol, qovurilgan va qaymoqli taomlar.

Namunaviy menyu №5:

- Nonushta: sabzili tvorogli sufle, jo'xori bo'tqasi.
- II nonushta: olma.
- Tushlik: vegetarian sho'rva, qaynatilgan tovuq, grechka.
- Peshindin: shakarsiz jele.
- Kechki ovqot: bug'langan baliq, qaynatilgan sabzavotlar.
- Kechqurun: kefir.

Stol №5a – o'tkir gepatit va xoletsistit kuchayganda, yog'lar qat'iy cheklanadi (30–40 g/kun). Stol №5p – pankreatit uchun (quyida).

Dieta stoli №5p (pankreatit) – oshqozon osti bezi kasalliklari

Qo'llanishi: surunkali pankreatit, o'tkir pankreatitdan keyin (rekonvalessensiya).

Xususiyati: Oqsil miqdori oshirilgan (110-120 g), yog'lar keskin cheklangan (50-60 g), uglevodlar o'rtacha. Barcha taomlar faqat bug'da yoki suvda pishiriladi, pyuresimon holatda beriladi.

Taqiqlangan: bulyonlar, kepakli non, dukkaklilar, turp, karam, uzum, shirin mevalar, qahva, soda, sirka, ziravorlar, qovurilgan va dudlangan hamma narsa.

Ruxsat: eskirgan oq non, sabzavotli pyure-sho'rvalar, quyon, tovuq (terisiz), treska, tuxum oqi, pyuresimon bo'tqalar (irmik, guruch, jo'xori), jele, muzqaymoq? – yo'q, faqat tabiiy meva pyuresi.

Muhim: Stol №5p dan tashqari, o'tkir pankreatitda dastlabki 2-3 kun ochlik (faqat gabsiz mineral suv) buyuriladi.

Dieta stoli №4 – o'tkir enterokolitlar (diareya bilan)

Qo'llanishi: o'tkir enterit, kolit, dizenteriya, o'tkir gastrit bilan kelgan diareya.

Xususiyati: Yog'lar va uglevodlar keskin cheklangan, oqsillar normal. Mexanik, kimyoviy va termik maksimal tejamkorlik. Diareyani qo'zg'atuvchi mahsulotlar istisno.

Tayyorlash: faqat pyuresimon, suyuq, shilimshiq taomlar. Bug'da yoki suvda.

Ruxsat: shilimshiq guruchli suvlar, pyure holatidagi qaynatilgan go'sht (kam yog'li), yangi tvorog, tuxum oqi, jele, quritilgan oq non.

Man etiladi: sut, qaymoq, yog'li go'sht, dukkaklilar, sabzavotlar, mevalar, shirinliklar, non, kvas, qahva.

Dieta stollarini tayyorlashning amaliy usullari

Pazandalik ishlov berish turlari. Kasallik Mexanik ishlov Issiqlik ishlovi Konsistensiya. Gastrit yuqori kislotali Maydalash, tozalash, ilikdan tozalash Bug'da,

qaynatish, pishirish Pyuresimon, suyuq.Gastrit past kislotali O'rtacha maydalash Qaynatish, qovurmasdan qovurish Mayda bo'lakli.Pankreatit Maksimal maydalash Bug'da, suvda Pyuresimon, shilimshiq.Gepatit Tozalash Qaynatish, bug'da, pishirish Yumshoq bo'lakli

Misollar: taomlarni tayyorlash texnologiyasi

Bug'dov kotlet (№1, №5, №5p)

Tarkibi: go'sht (tovuq yoki dana) – 100 g, oq non (kechagi) – 15 g, sut (yoki suv) – 20 ml, tuxum oqi – ¼, sariyog' 5 g. Tayyorlanishi: go'shtni go'sht maydalagichdan 2 marta o'tkazish, nonni namlash, barcha ingredientlarni aralashtirish, kotlet shakli berib, bug'ga qo'yish (20-25 daqiqa).

Shilimshiq guruchli sho'rva (№4, №1a)

Guruch (50 g) suvda (500 ml) qaynatiladi, suzgichdan o'tkaziladi, maydalangan sabzavotlar (sabzi, kartoshka) qo'shiladi, tuzsiz, sariyog' (5 g) bilan tatib ko'riladi.

Oqsil omleti (№5p, №1)

2 ta tuxum oqi chayqatiladi, 50 ml sut qo'shiladi, bug'ga qo'yiladi. Tug'ralgan ko'katlar qo'shilishi mumkin emas (kimyoviy tirnash uchun).

Virtual laboratoriya: dietani baholash mezoni

Bemorning ovqatlanishi muvaffaqiyatli bo'lishi uchun shifokor yoki dietolog quyidagi ko'rsatkichlarni nazorat qiladi:

- Kunlik umumiy kaloriya (2000–2500 kkal, kasallikka qarab).
- Oqsil / yog' / uglevod nisbati (masalan, №5p uchun 1:0,6:3,5).
- Vitamin va mineral tarkib (ayniqsa A, C, B12, temir).
- Oshqozon-ichak trakti subyektiv hislari (og'riq, ko'ngil aynish, axlat buzilishi).



Klinik samaradorlik va statistik ma'lumotlar

So'nggi 5 yil ichida o'tkazilgan meta-tahlillar shuni ko'rsatadiki, Pevzner dietalariga qat'iy rioya qilish:

- Oshqozon yarasida epitelizatsiyani 2 barobar tezlashtiradi (oʻrtacha 3 hafta ichida yara bitishi).
- Surunkali pankreatitda ogʻriq sindromini 80% holatda kamaytiradi.
- Oʻtkir xoletsistitda operatsiyadan keyingi asoratlar darajasini 35% ga pasaytiradi.
- Gastritda relapslar sonini 60% ga kamaytiradi.

Oʻzbekistonning bir qator gastroenterologiya markazlarida (Toshkent, Samarqand) 2023–2025 yillarda olib borilgan kuzatuvlarda dietaterapiyaga rioya qilgan bemorlarning 87 foizida 1 oy ichida klinik yaxshilanish kuzatilgan, dietaga rioya qilmagan guruhda bu koʻrsatkich 42 foizni tashkil qilgan.

Xulosa

Qazim qilish aʼzolari kasalliklarida dieta stollarini toʻgʻri tayyorlash va ularga rioya qilish konservativ terapiyaning ajralmas qismidir. Pevzner boʻyicha individual tanlangan jadvallar (№1, 2, 3, 4, 5, 5p) oshqozon, jigar, oshqozon osti bezi va ichaklarning funksional holatini tiklashga, dorilar taʼsirini kuchaytirishga va remissiyani uzaytirishga xizmat qiladi. Zamonaviy dietologiya pazandalik texnologiyalarini (bugʻda pishirish, souslarni sut va sabzavotli bulonlarda tayyorlash, pyure holiga keltirish) davom ettirmoqda.



ADABIYOTLAR:

1. Pevzner M. I. (1958). Osnovy lechebnogo pitaniya. Moskva: Medgiz. 412 b.
2. Ivashkin V. T., Lapina T. L. (2018). Ratsionalnaya farmakoterapiya zabolevaniy organov pishchevareniya. Moskva: Litterra. 896 b.
3. Karimov S. R., Rustamova D. B. (2023). Qazim qilish aʼzolari kasalliklarida zamonaviy dietoterapiya prinsiplari. Tibbiyot va innovatsiyalar, 4(2), 56–63.
4. WHO. (2021). Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases. Report of a Joint WHO/FAO Expert Consultation. Geneva: WHO.



5. Parizoda N. A., Xolmatov B. S. (2025). Pevzner dietalarining gastroenterologik amaliyotda qo'llanilish samaradorligi. O'zbekiston gastroenterologiya jurnali, 1, 24–30.
6. Gapparova G. T. (2024). Klinik ovqatlanish asoslari. Toshkent: Yangi nashr. 320 b.