

Диетическое питание как важнейший фактор для обучающихся с хроническими заболеваниями

В общем комплексе лечебных мероприятий при хронических заболеваниях одна из ведущих ролей отводится диетическому питанию.

Диетическое питание – это лечебное и профилактическое питание, сочетающее в себе комплекс сбалансированных витаминов, минералов, белков, жиров и углеводов.

Патогенетическое обоснование диетотерапии с учетом особенностей течения заболевания, возраста во многом способствует предотвращению хронизации процесса и решает проблему реабилитации обучающихся с хроническими заболеваниями. Несмотря на то, что в каждом отдельном случае к назначению питания следует подходить индивидуально, можно выделить общие ведущие требования, предъявляемые к диетотерапии:

1) Диета обучающихся с хроническими заболеваниями должна быть по возможности физиологически полноценной по калорийности и сбалансированной по набору основных ингредиентов пищи, содержать их в оптимальных количествах; блюда должны обладать достаточно высокими вкусовыми качествами и вызывать чувство насыщения.

2) Диетические рекомендации необходимо индивидуализировать в зависимости от возраста ребенка, его конституциональных особенностей, функционального состояния как органов пищеварения, так и других органов и систем.

3) При всех видах хронических заболеваний органов пищеварения необходимо в течение длительного времени обеспечивать механическое, термическое и химическое щадящий режим путем использования специальной кулинарной обработки с учетом формы и стадии заболевания, наличия сочетанной патологии органов пищеварения, характера нарушений важнейших звеньев метаболизма.

4) Нельзя допускать необоснованного длительного ограничения в отношении тех или иных пищевых продуктов, по возможности расширять диету ребенка, используя метод тренированности и динамичности в назначении диетического питания.

5) При всех видах патологии органов пищеварения необходимо строго следить за температурой пищи (в остром периоде - в пределах 33-38°C, в период ремиссии - от 17-20° до 50-60°C).

6) В периоде обострения необходим дробный режим питания (частые приемы пищи) с исключением или резким ограничением тех или иных ингредиентов, снижением суточной калорийности на 20-25% с применением специальной кулинарной обработки пищи.

На сегодняшний день растет количество обучающихся с хроническими заболеваниями, что влечет за собой необходимость введение в школы диетического питания. Согласно постановлению от 03.07.2020 года № 280-п «О дополнительных требованиях к организации питания, в том числе диетического, в образовательных организациях ХМАО-Югры, а также перечне хронических заболеваний, при которых обучающимся предоставляется питание, в том числе

диетическое» диетическое питание предоставляется учащимся с хроническими заболеваниями: пищевая аллергия, болезнь Крона, сахарный диабет, целиакия, цирроз печени, фенилкетанурия.

Пищевая аллергия (ПА) – это вызванная приемом пищи патологическая реакция. В основе диеты при ПА лежит принцип исключения причинно значимого аллергена из питания обучающегося.

Целевое назначение диеты: способность уменьшению антигенного воздействия пищи на организм обучающегося, создать условия для нормального функционального состояния органов пищеварения.

При пищевой аллергии питание должно быть физически полноценным, но не избыточным: ограничиваются углеводы (сахар, мёд, варенье, шоколад, сладкие напитки). Пища готовится в отварном, печеном, тушеном виде. В рационе увеличивают потребление витаминов.

Продукты, вызывающие аллергию показаны в приложении 1.

Целиакия – это генетически обусловленное заболевание, нарушение пищеварения, вызванное повреждением ворсинок тонкой кишки некоторыми пищевыми продуктами, содержащими определённые белки: глютен (клейковину). Строгая пожизненная безглютеновая диета является единственным эффективным методом лечения целиакии. Назначение безглютеновой диеты как можно раньше определяет благоприятный прогноз и улучшает качество жизни обучающихся с целиакией, предотвращения развития осложнений.

В приложении 2 показаны продукты с высоким содержанием глютена.

Питание при воспалительных заболеваниях кишечника (болезнь Крона, язвенный колит): диета физиологически полноценная, с нормальным содержанием белков, жиров, углеводов и ограничением поваренной соли, с исключением продуктов и блюд, усиливающих процессы брожения и гниения в кишечнике (приложение 3), а также сильных стимуляторов желчеотделения, секреции желудка и поджелудочной железы, веществ, раздражающих печень.

Пища готовится в вареном виде, на пару, а также запекается в духовке, при обострении пища измельчается.

Соблюдение строгой безмолочной диеты с исключением цельного молока, молочных продуктов (допускается употребление кефира, ряженки, сметаны не более 100г 2 раза в неделю), можно сыр твердых сортов, сливочное масло, сливки.

Цирроз печени - заболевание, характеризующееся нарушением структуры печени за счет разрастания соединительной ткани; проявляется функциональной недостаточностью печени.

Питание при циррозе печени (при хроническом течении и вне обострения): исключаются продукты, раздражающие пищеварительный тракт и паренхиму печени. Нагрузка на пищеварительные органы должна быть минимальной.

При доброкачественном течении болезни допустим общий стол, но необходимо исключить жирное мясо, копчёности, острые закуски, пряности, тесто (сдобное и слоеное), овощи с эфирными маслами (приложение 4).

Питание при сахарном диабете (СД): целью диетотерапии является улучшение результатов контроля СД и снижение сердечно-сосудистых рисков.

Питание должно быть дробным (5/6 приемов в сутки), что способствует более равномерному всасыванию углеводов из кишечника с нерезким повышением уровня глюкозы крови.

Пищу необходимо принимать в определенные часы, тогда будет легче регулировать сахар крови и дозу инсулина.

Необходимо исключить или ограничить в рационе продукты, высоко поднимающие сахар крови: сахар, кондитерские изделия, варенье, джем, виноград (приложение 5).

В рацион питания должна быть включена пища с достаточным содержанием клетчатки, «волокон» (овощи, мучные изделия). Эти продукты в меньшей степени повышают сахар крови.

Желательно, чтобы приготовленные блюда содержали небольшое количество жира (30%), причем более половины (до 75%) его должно быть представлено растительными маслами (подсолнечное, кукурузное, оливковое и др.).

Калораж пищи должен быть одинаковым изо дня в день, а также в одни и те же приемы пищи (завтрак/завтрак, обед/обед и т.д.).

Фенилкетонурия (ФКУ) – группа наследственных заболеваний, характеризующаяся нарушением обмена фенилаланина (ФА) и тирозина. Диетотерапия основана на резком ограничении фенилаланина в рационе за счет исключения высокобелковых продуктов (приложение 6). Недостающее количество белка восполняется за счет специализированных лечебных продуктов, частично или полностью фенилаланина.

Целевое назначение: снизить ФА крови, повысить переносимость ФА, получаемого с натуральной пищей и таким образом избежать тяжелой неврологической симптоматики и улучшить качество жизни.

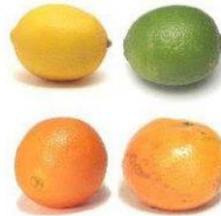
Белок за счет естественных продуктов в диете рассчитывается исходя из допустимых суточных количеств ФА с учетом, что 1 г белка содержит ~50 мг ФА, допускается уменьшение количества суточного белка (не более 10%) в зависимости от толерантности больного к пище и к ФА.

ПРОДУКТЫ ВЫЗЫВАЮЩИЕ АЛЛЕРГИЮ

ЯЙЦА



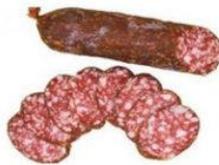
ЦИТРУСОВЫЕ



БРОЙЛЕР



САЛЯМИ



ЯБЛОКИ РЭД



ФРУКТЫ ТРОПИКИ



АРБУЗ



МЁД



СОЯ



ОРЕХИ



КОНС. ФРУКТЫ



ТОМАТ



КУКУРУЗА



ПЕРЕЦ



МОРКОВЬ



РЫБА



ШОКОЛАД



МОЛОЧКА



18

продуктов
с высоким
содержани

глютена



хлеб



печенье



макароны



мука



лепешки



злаковые



зерновые



выпечка



панировка



сухари



соусы



конфеты



батончики



соевый соус



пиво

NURTURE MY GUT

КАКИЕ ПРОДУКТЫ МОЖНО УПОТРЕБЛЯТЬ ПРИ ЯЗВЕННОМ КОЛИТЕ, А КАКИЕ НЕЛЬЗЯ



МОЖНО

- ✓ отвары и кисели из черники, черемухи, айвы, груш, кизила;
- ✓ крепкий чай, особенно зеленый;
- ✓ какао на воде;
- ✓ красные виноградные вина;
- ✓ слизистые супы;
- ✓ протертые каши, особенно манная и рисовая;
- ✓ изделия из рубленого нежирного мяса, приготовленные на пару или отваренные в воде (суфле, кнели, пюре, котлеты);
- ✓ отварная нежирная рыба без кожи*.

**Все блюда и напитки нужно употреблять в теплом виде. Нельзя есть холодные блюда (ниже 15–17 °С), особенно при употреблении натошак или в качестве первых блюд — это мороженое, напитки, свекольник, окрошка, холодные заливные блюда. Нельзя пить крепкий кофе, цельное молоко.*



НЕЛЬЗЯ

- ✗ крепкий кофе;
- ✗ цельное молоко;
- ✗ отруби;
- ✗ бобовые;
- ✗ орехи, семечки;
- ✗ сухофрукты (чернослив, курага и инжир);
- ✗ крупы (перловая, ячневая, гречневая, овсяная, пшено);
- ✗ варенье, мед, сиропы;
- ✗ соленую рыбу, копчености, закусовые консервы;
- ✗ соленые, маринованные, квашеные овощи;
- ✗ кисломолочные напитки с повышенной кислотностью;
- ✗ квас, морс, белые виноградные вина;
- ✗ сметану, сливки, растительные масла, желтки яиц.

ПИТАНИЕ ПРИ ЦИРРОЗЕ ПЕЧЕНИ

Цирроз печени — хроническое заболевание печени, сопровождающееся необратимым замещением паренхиматозной ткани печени фиброзной соединительной тканью, или стромой



Не пропускать приемы пищи



Кушать порциями в 150 г



Перетирать пищу, если она способна раздражать слизистую



Отдать предпочтение белкам перед жирами и углеводами



Отказаться от продуктов с повышенным содержанием сока, кондитерских изделий



При сильных болях отказаться от еды на 2 дня

ПРИЧИНЫ РАЗВИТИЯ ЦИРРОЗА ПЕЧЕНИ



Механические (алкоголь, курение, неправильное питание, травмы брюшной полости)



Аутоиммунные заболевания



Наследственная предрасположенность



Стрессы

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ПРИ ЦИРРОЗЕ ПЕЧЕНИ



Дробное питание



Отварные, паровые блюда



Употребление минимум 150 г белка в сутки



Разнообразное меню



Сведение до минимума животных жиров



Измельчение и пережевывание пищи

ПРОДУКТЫ, КОТОРЫЕ РАЗРЕШЕНЫ

Хлеб — до 200 г в день (преимущественно черный или диетический).



Супы на овощном отваре. Употребление слабых мясных и рыбных бульонов допустимо 1-2 раза в неделю.



Мясо и птица. Вареная говядина, курица, мясо кролика.

Овощи и зелень. Картофель, свекла, морковь — не более 200 г в день. Капуста, салат, редис, огурцы, кабачки, помидоры и зелень (кроме пряной) — практически без ограничений в сыром и отварном виде, изредка — в печеном.



Крупы, бобовые, макароны не следует употреблять часто.

Если вы решили съесть тарелку спагетти, откажитесь в этот день от хлеба и других углеводных продуктов и блюд.



Яйца — не более 2 штук в день, добавляя в другие блюда, вареные всмятку или в виде омлета.



Молоко (по разрешению врача), кефир, простокваша — 1-2 стакана.



Фрукты и ягоды кислых и кисло-сладких сортов (яблоки антоновка, апельсины, лимоны, клюква, красная смородина) — до 200-300 г.



Творог в натуральном виде или как сырники и пудинги — 50-200 г.



Овсяная и гречневая каши, отруби. Они улучшают жировой обмен и нормализуют функцию печени, препятствуют жировым изменениям печени.



Шиповник.

Чай с молоком, некрепкий кофе, томатный сок, фруктово-ягодные соки (всего жидкости вместе с супом — до 5 стаканов).



ПРОДУКТЫ ПОД ЗАПРЕТОМ



Конфеты, шоколад, кондитерские изделия, сдоба, варенье, мед, мороженое и другие сладости.

Острые, пряные, соленые и копченые закуски и блюда, бараний и свиной жир.



Горчица.

Алкогольные напитки.



Виноград, бананы, изюм.

Сахар (допускается лишь в небольших количествах по разрешению врача).



«ПИЩЕВОЙ СВЕТОФОР» БОЛЬНОГО ФЕНИЛКЕТОНУРИЕЙ

- **КРАСНЫЙ СПИСОК** - продукты, которые имеют высокое содержание фенилаланина и должны быть исключены из рациона.
- **ОРАНЖЕВЫЙ СПИСОК** - продукты, которые также содержат белок и, следовательно, фенилаланин и поэтому должны использоваться с осторожностью в небольших количествах. В рационе питания эти продукты должны равномерно распределяться в течение дня.
- **ЗЕЛЁНЫЙ СПИСОК** - продукты, содержащие незначительное количество фенилаланина, которые могут применяться совершенно свободно в обычных количествах.