



Національний фармацевтичний університет

Кафедра хімії природних сполук і нутриціології



Лікувальне харчування при захворюваннях травної системи



Лектор: Кисличенко В.С.

Харків - 2019

План:

1. Найбільш поширені захворювання травної системи
2. Вплив їжі на функції ШКТ
3. Хімічний склад їжі і дієта
4. Дієта №1
5. Дієта №1а
6. Дієта №16
7. Дієта №2
8. Дієта №3
9. Дієта №4
10. Дієта №4а
11. Дієта №4б
12. Дієта N4в
13. Гепатит
14. Дієта № 5
15. Дієта №5П

Найбільш поширені захворювання травної системи

- **ГАСТРИТ.** Гастритом страждає 50-80% всього дорослого населення; з віком ймовірність захворювання гастритом збільшується.
- **ВИРАЗКОВА ХВОРОБА ШЛУНКУ.** Спостерігається у 5-10% дорослого населення; міські жителі страждають на виразкову хворобу частіше, ніж сільські.
- **ЖОВЧНОКАМ'ЯНА ХВОРОБА.** До 10% дорослого населення нашої країни страждає на жовчнокам'яну хворобу, а після 70 років вона зустрічається у кожної третьої.
- **ПАНКРЕАТИТ.** Захворюваність хронічним панкреатитом становить у середньому 0,05% від загальної кількості населення.
- **РАК ТОВСТОГО КИШЕЧНИКА.** Смертність від злоякісних новоутворень товстого кишечника становить близько 2500 людей на рік - це 12% від загальної кількості смертей від онкологічних захворювань.

Фактори ризику

Фактори ризику можна розділити на два різновиди відповідно до ефективності їх усунення: **неусувні і усувні**.

- Неусувні фактори ризику - це даність, те, з чим потрібно рахуватися, те, що на жаль неможливо змінити.
- Усувні фактори ризику - це, навпаки, те, що можна змінити, прийнявши відповідні заходи або внісши корективи у свій спосіб життя.



Неусувні фактори

- **Вік.** Ризик захворювання на рак травної системи підвищений у чоловіків старше 50 років, ризик захворювання на виразкову хворобу підвищений у чоловіків у віці 20-40 років, ризик захворювання жовчнокам'яну хворобу підвищений у жінок старше 40 років.
- **Стать.** Рак шлунка в 2 рази частіше розвивається у чоловіків, у той час як жовчнокам'яна хвороба розвивається в 3-5 разів частіше у жінок.
- **Спадковий.** Якщо у батьків або інших найближчих кровних родичів була в минулому виразкова хвороба або рак шлунка і товстого кишечника, то ризик розвитку відповідних захворювань збільшується.

Усувні фактори

- **Зайва вага.** Найбільш сильно надмірна вага впливає на розвиток таких захворювань, як панкреатит, рак жовчного міхура і жовчнокам'яна хвороба. Що характерно, ризик розвитку хвороб травлення значно підвищується навіть при невеликому перевищенні нормального значення індексу маси тіла.
- **Зловживання алкоголем.** Така згубна звичка, як хвороблива пристрасть до алкоголю, подвоює ризик розвитку виразкової хвороби шлунка і раку шлунка .. В цілому, алкоголь руйнівно впливає на всю травну систему і є каталізатором всіх супутніх хвороб.
- **Куріння.** Однозначно один з вирішальних факторів розвитку виразки шлунка. При вже існуючій виразковій хвороби лікування не дає значних результатів, якщо людина продовжує палити.



Усувні фактори

- **Неправильне харчування.** Велика кількість в раціоні жирного і смаженого, червоного м'яса, фаст фуду, надлишок вуглеводів (особливо простих), копченого і солоного м'яса і риби, маринадів, консервантів - все це значно підвищує ризик розвитку раку шлунка та інших захворювань травної системи.
- **Порушення режиму харчування.** Відмова від сніданку, тривалі перерви в харчуванні (більше 4-5 годин), об'їдання перед сном, вживання газованої води на голодний шлунок та інші порушення режиму харчування сприяють розвитку всіх видів захворювань травлення - від відносно нешкідливих гастритів до раку шлунка

Усувні фактори



- **Стрес.** В організмі, що зазнає стрес або нервово перенапруження, відбувається спазм капілярів. Це перешкоджає виділенню слизу, що захищає слизову оболонку. Шлунковий сік роз'їдає слизову і тканина шлунка, що призводить до утворення виразки - і, отже, до розвитку виразкової хвороби. Крім того, стрес викликає порушення балансу мікрофлори кишечника, а значить, дисбактеріоз.
- **Цукровий діабет.** У 50% хворих на цукровий діабет розвиваються різні захворювання травної системи. Найбільш характерні для хворих на діабет такі захворювання, як хронічний гастрит, гастродуоденіт, коліт, гіперсекреція з підвищеною кислотністю, ахілія, дисбактеріоз. Специфічними для хворих на цукровий діабет є діабетична ентеропатія, діабетична гепатопатія і діабетичний нейрогенний жовчний міхур.
- **Зловживання кавою і газованими напоями.** У каві містяться хлорогенова кислота, які можуть викликати печію, подразнення слизової шлунка. Що стосується зловживання газованими напоями (перевищенням дози вважається вживання більше 1 л напою в день), то тут негативний ефект проявляється в дратівному впливі діоксиду вуглецю на стінки шлунка, що, в свою чергу, призводить до розвитку гастриту, виразки і т.д.

Усувні фактори

- Низька фізична активність. Недолік руху, а отже, і відсутність тонусу ускладнює організму завдання боротьби з негативними факторами. Це стосується і питань загальної форми, імунітету, і конкретних проблем - наприклад, слабкості м'язів черевної стінки.
- Переїдання. При вживанні занадто великого обсягу їжі шлунок не в змозі виробити достатню кількість шлункового соку, тому їжа обробляється і засвоюється неповноцінно. Це призводить до проблем, а потім і захворювань травної системи.



Профілактика Харчування

- **Режим харчування:** часто, але більш дрібними порціями, обов'язковий сніданок, без пропусків прийомів їжі.
- **Правильне харчування.** Зниження вживання жирної, копченої, смаженої, пересоленої їжі, копченостей, газованих напоїв. Навпаки, збільшення в раціоні частки клітковини (каші, хліб з висівками, овочі, фрукти), свіжих салатів, грубоволокнистої їжі, правильне поєднання продуктів.
- **Помірність у їжі.** Не можна їсти до відчуття ситості. (Голодувань і переїдання стандартна порція не перевищує 400 мл (300 мл для жінок) їжі, якщо уявити її в рідкому вигляді). Переїдання сприяє вживання вареної і рафінованої їжі. Треба їсти якомога більше їжі (в основному фруктів і овочів) в сирому і мінімально обробленому вигляді.
- **Дуже важливе дотримання сезонності в харчуванні.** Це означає, що в певну пору року слід їсти певну їжу. Наприклад, взимку і восени треба вживати більше продуктів, багатих білками і жирами. До них відносяться в першу чергу бобові, цільні зернові, свіжі овочі і фрукти, капуста, гарбуз, зелень. Ці продукти, по-перше, служать джерелами мінеральних речовин і вітаміну С. По-друге, їх білки відіграють важливу роль в утворенні здорових клітин крові.

Вплив їжі на функції шкст

- ❑ При побудові діет враховують вплив їжі на секреторну и рухівну функції шлунка.
- ❑ Усі харчові речовини за впливом на шлунок можна розділити на **слабкі и сильні збудники секреції**.
- ❑ **Слабкі збудники секреції шлунка:** супи молочні круп'яні або овочеві з картоплі, моркви та буряків; добро відварене м'ясо и свіжа відварна риба; молоко и молочні продукти, яйця, хліб білий учорашньої випічки; неміцний чай, всі жири; каші молочні рідкі.
- ❑ **До сильних збудників секреції відносяться:** прянощі (гірчиця, кориця, хрін); напої, що містять алкоголь і вуглекислоту; кава, всі страви (рослинного і тваринного походження), приготовані шляхом смаження; консерви; м'ясні, рибні, грибні навари; всі страви, що містять екстрактивні речовини (наприклад, м'ясні бульйони); міцні навари з овочів; чорний хліб; міцний чай.



Хімічний склад їжі і дієта

Суттєве значення має і хімічний склад їжі.

**Швидко залишають шлунок вуглеводи,
повільніше - білки і**

найдовше залишаються в ньому жири.

Чим більш тривалий час їжа знаходиться в шлунку, тим більше дратує вона слизову оболонку і підвищує секреторну функцію його.

У харчовий раціон **не слід включати продукти**, що механічно подразнюють слизову оболонку, містять грубі клітинні оболонки

-ріпа, редька, редиска, спаржа, квасоля, горох,

-фрукти з шкіркою і незрілі,

-ягоди з грубою шкіркою (агрус, смородина, виноград, фініки),

-хліб, приготовлений з борошна грубого помелу,

-продукти, що містять грубу сполучну тканину (хрящі, шкіра птиці та риби, жилаве м'ясо).

При побудові щадящих дієт призначають **харчові речовини**:

-слабо збуджуючі секрецію,

-швидко покидають шлунок і

-мало дратівливі його слизову оболонку.

Під впливом сприятливих дієт, зникають всі клінічні прояви захворювання.

Хімічний склад їжі і дієта

Змінюючи хімічний склад раціону, можна впливати на порушений обмін, стимулювати процеси загоєння виразкового дефекту, впливати на регуляторну функцію нервової системи.

Противиразкова дієта повинна бути повноцінною, збалансованою щодо змісту білків, жирів, вуглеводів, мінеральних солей і вітамінів. **Білки**, що входять в дієту, повинні містити всі необхідні амінокислоти.

Противиразкові дієти збагачують рослинними оліями за рахунок зменшення тваринного жиру. **Рослинні масла** додають в каші, супи і рибні вироби. Це нормалізує порушені обмінні процеси у хворих виразковою хворобою і сприяє загоєнню виразки.

У раціон включають овочі, пюре з буряка, моркви, гарбуза. Їх додають до слизових супів, протертих каш. Застосування овочевих пюре дозволяє значно поліпшити зовнішній вигляд їжі, підвищить смакові якості і поживну цінність страв.

Хімічний склад їжі і дієта

- Чимале значення має достатній вміст в раціонах **мінеральних солей і вітамінів**.
- **Вітаміну С** більшого всього міститься в плодах шипшини, тому бажано, щоб хворий отримував відвар шипшини.
- Вітамін С підсилює *окислювально-відновні і регенеративні процеси*, має десенсибілізуючу властивість і пригнічує секрецію і моторику шлунка у хворих виразковою хворобою.
- Рідкі каші з гречаної, вівсяної, ячної круп, а також слизові супи з пшеничних висівок містять велику кількість **вітаміну В1**, який сприятливо впливає на нервову систему і знижує кислотність шлункового соку.
- Значну кількість каротину **провітамін А** містить моркву.
- Під впливом дієт, багатих **вуглеводами**, підвищується збудливість вегетативної нервової системи, посилюються клінічні системи «дратівливого шлунка». Щоб процеси відновлення протікали активно, харчування хворих виразковою хворобою має бути повноцінним і різноманітним.

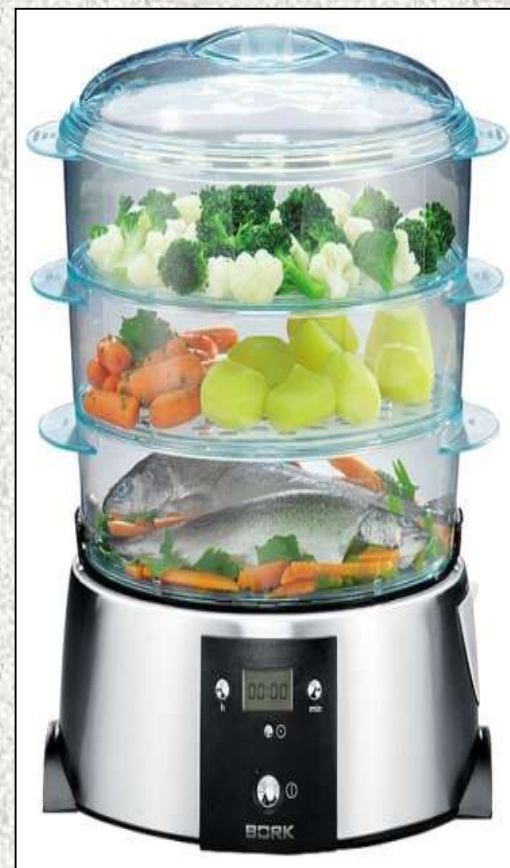
Дієта №1

- **Показання:**

Виразкова хвороба шлунка та 12-палої кишки в період затихання загострення і не менше півроку після нього, нерізке загострення хронічного гастриту із збереженою та підвищеною секрецією, гострий гастрит в період загострення.

- **Технологія приготування:**

Їжа повинна бути зварена на воді або на пару, протерта, при збережених зубах рибу і м'ясо можна вживати шматком. Запекати окремі блюда, але без скоринки. Приймати їжу 4-5 разів на день в одні і ті ж години. Виключити дуже гарячі і холодні страви.



- Їжа готується у вареному або паровому вигляді, рідка або кашкоподібна;
- Частота прийому їжі - **6 разів на день.**
- Хворим готують страви у вигляді слизових відварів з круп, парові суфле, фрикадельки, котлети з м'яса і риби (без лука), рідкі каші, киселі, молоко, вершки, сир.



Перелік рекомендованих продуктів і блюд:

- ✓ Хліб білий пшеничний черствий, супи на слизовому відварі з додаванням протертих варених овочів і круп, яєчно-молочної суміші, вершків;
- ✓ нежирні сорти м'яса, птиці, риби, очищені від фасцій, сухожиль, шкіри, парового приготування або відварені у воді, можна з подальшим запіканням в духовці;



- ✓ овочі у вареному і протертому вигляді (пюре, парове суфле) - картопля, кабачки, гарбуз, морква, буряк, цвітна капуста, при переносимості в невеликій кількості зелений горошок, стиглі помідори (до 100 г на день);
- ✓ протерті каші (крім пшоняної) з додаванням молока, вершків;
- ✓ протерті парові пудинги, відварна вермішель і локшина;
- ✓ яйця, парові омлети, страви зі збитих яєчних білків (сніжки, меренги);
- ✓ киселі, желе, муси, протерті компоти з солодких сортів ягід і фруктів (свіжих і сушених), печені яблука і груші.



З харчового раціону хворого з цією патологією
ВИКЛЮЧАЮТЬСЯ:

- ✓ соління, копчення, маринади, смажена їжа, консерви, м'ясні та рибні відвари, газовані напої, навари з овочів;
- ✓ приправи (перець, цибуля та ін.), огірки, капуста, агрус, смородина, жилаве м'ясо (тобто продукти, що містять велику кількість грубої клітковини і що повільно евакуюються з шлунка).



Дієта №1а

Показання:

Загострення виразкової хвороби і хронічного гастриту з підвищеною кислотністю.

• **Склад:**

- Молоко (4-5 склянок), слизові круп'яні, наприклад манні, молочні або з пшеничних висівок супи з маслом.
- Парові суфле з худих сортів риби, м'яса.
- Каші рідкі, протерті, молочні.
- Яйця всмятку (2-3 рази на день) або у вигляді парових омлетів. Вершкова несолена (70-80 г на день) або оливкова олія (додавати до страв), вершки.
- Киселі ягідні, фруктові (некислі) і молочні.
- Напої - морквяний, фруктовий соки, відвар шипшини, слабкий чай з молоком (цукор до 50 г на день).
- Кухонну сіль обмежити до 5-8 г (у тому числі 3-5 г солі міститься). Вільної рідини не більше 1,5 л. Прийом їжі (теплою) при постільному режимі через кожні 2-3 години в рідкому і напіврідкому вигляді.
- При поганій переносимості молока, його рекомендують давати малими кількостями, розбавляючи слабким чаєм.

Дієта №16

Показання:

Затихання загострення виразкової хвороби і хронічного гастритів з підвищеною кислотністю.

Склад:

- Молоко (4-5 склянок), слизові круп'яні, наприклад манні, молочні або з пшеничних висівків супи з маслом.
- Каші рідкі, протерті, молочні.
- Яйця всмятку (2-3 рази на день) або у вигляді парових омлетів.
- Парові суфле і котлети з худих сортів риби, м'яса.
- Вершкове несолене (70-80 г на день) або оливкова олія (додавати до страв), вершки.
- Киселі ягідні, фруктові (некислі) і молочні.
- Напої - морквяний, фруктовий соки, відвар шипшини, слабкий чай з молоком (цукор до 50 г на день).
- Супи - протерті молочні з рисового, ячної, перлової крупи з протертими овочами.
- Пшеничні сухарі до 100 г.
- Кухонну сіль обмежують до 8 г.
- Харчування шестиразове в напіврідкому і пюреподібних вигляді.

Показання:

Хронічний гастрит із секреторною недостатністю або при її відсутності, хронічних колітах (поза загостренням).

Рекомендуються:

- Хлібні вироби. Пшеничний хліб білий і сірий вчорашньої випічки, здобні сорти булочних виробів і печиво, сухий бісквіт.
- Молоко і молочні продукти. Молоко або вершки з чаєм та іншими напоями і в складі різних страв, сухе молоко в напоях і блюдах, кисле молоко, кефір, ацидофільне молоко і інші кисломолочні напої, свіжий сир в натуральному вигляді і в стравах (суфле, пудинг, сирники, вареники), сир тертий, сметана до 25 г на блюдо.
- М'ясні і рибні страви. Різні вироби у вигляді котлет з нежирної яловичини, телятини, свинини, баранини, птиці, рубані вироби з риби, можна обсмажувати без панірування сухарями, в шматках м'ясо і рибу відварювати.
- Круп'яні і макаронні вироби. Каші протерті, полув'язкі, пудинги запечені, котлети з круп, обсмажені так, щоб не утворювалася груба кірочка, макарони нарубані, дрібно відварені, відварна вермішель, каші готуються на воді або з додаванням молока.

Дієта №2

Виключаються:

- Вироби з теплого здобного тіста, смажене м'ясо і риба, обсалені в сухарях, жирні сорти м'яса і риби, соління, копчення, маринади, м'ясні та рибні та ін. Закусочні консерви, холодні напої, морозиво, сало свиняче і кулінарні жири, гірчиця, хрін, шоколад, кремові вироби, інжир, фініки, ягоди з грубими зернами (малина, червона смородина) або грубою шкіркою (агрус), виноградний сік, квас, цибуля, редька, редиска, огірки, бруква, часник, гриби, солодкий перець,
- Харчування п'ятиразове в одні і ті ж години, переважно у пюреподібному вигляді.

Дієта №3

Харчування при закрепах

- Затримка випорожнення кишечника більш ніж на 32-48 годин, супроводжується утрудненням акту дефекації, розцінюється як запор.
- Функціональні запори зазвичай пов'язані з порушенням формування і просування кишкового вмісту (аліментарні запори).



Основні принципи лікувального харчування при закрепах

- Харчування при запорах має бути збалансованим, **спрямованим на поліпшення кишкового транзиту.**
- Якісний та кількісний вміст білків повинен відповідати віковим потребам, зловживання білками призводить до формування щільних калових мас, транзит яких порушується.



- **Надлишок жирів** призводить до утворення великої кількості лужноземельних мил, що викликають внаслідок своєї нерастворимості ущільнення вмісту кишечника, що також призводить до запору.
- **Слід обмежити** кількість легкозасвоюваних, рафінованих вуглеводів.
- ◎ У раціон повинні бути **включені продукти:**
 - містять клітковину,
 - пектинові речовини,
 - надають детоксикуючу дію,
 - пригнічують гнильну флору в кишечнику,
 - стимулюють перистальтику.
- Недостатнє вживання рідини може бути причиною хронічного запору.
- У нормі кал повинен містити не менше 72% води. Зниження вмісту води в ньому до 60-40%; викликає стійкі запори, при 25% води розвивається копростаз.
- З метою пожвавлення рухової функції кишечника рекомендується прийом прохолодною (кімнатної температури) рідини натщесерце (кип'ячена вода, соки, компоти) по 1 / 3-1 склянці залежно від віку.



- ◎ Основу лікування хронічних закрепів, причиною яких є аліментарний фактор, становить корекція харчування.
- ◎ З харчування пацієнтів будь-якого віку **виключаються** продукти, що затримують випорожнення кишечника: міцний чай, натуральну каву, какао, шоколад, гранат, кизил, груші, а також слизові супи, рис, манна каша, борошняні вироби (білий хліб, пироги, млинці, печиво, макаронні вироби).
- ◎ **Не рекомендуються** продукти, що викликають підвищене газоутворення (бобові, щавель, шпинат, виноградний сік).



◎ У раціон харчування при аліментарних запорах необхідно включати овочі і фрукти, багаті рослинною **клітковиною**: капусту (свіжу і квашену), моркву, ріпу, брукву, буряк, гарбуз, кабачки, патисони, сливи, яблука, персики, абрикоси, дині, помідори, огірки, сухофрукти (чорнослив, інжир, курагу).

◎ Рекомендується використовувати **суміш сухофруктів**: 250г чорносливу, 250г кураги, 250г інжиру. Чисті фрукти пропустити через м'ясорубку, додати в суміш 100г меду. Вживати від 1 чайної ложки до 1 столової ложки залежно від віку 2-3 рази на день.



- Хороший ефект дає **регулярний прийом молочнокислих продуктів**: кефіру, кисляку, ацидофіліна, пахти, кумису. Ці продукти містять багато органічних кислот, що збуджують діяльність кишечника.
- Дозволяється помірне вживання сметани, вершків. Рослинні масла краще вживати перед їжею по 1 чайній ложці 3 рази на день або додавати в салати та вінегрети.



Дієта №3

- *Круп'яні та макаронні вироби, бобові.* Розсипчасті і полув'язкі каші, пудинги, запіканки.
- *Макаронні вироби* відварні і у вигляді запіканок, особливо рекомендуються страви з гречаної крупи.
- *З бобових* - зелений горошок, соя.
- *Яйця.* Не більше одного яйця в день, краще тільки в блюда
- *Жири.* Масло вершкове, рослинні масла в блюда.
- *Супи.* Переважно з овочів на м'ясному бульйоні, холодні фруктові та овочеві супи, борщі, борщ, щі з свіжої капусти.
- *Закуски.* Салати з сирих овочів, вінегрети з рослинною олією, ікра овочева, фруктові салати, сир негострий, шинка нежирна, оселедець вимочений, м'ясо і риба заливні.
- *Соуси.* Молочні, сметанні, на овочевому відварі, фруктово-ягідні підливи. Овочі та зелень. Різні види овочів і зелені, некисла квашена капуста, особливо рекомендується буряк ..
- *Фрукти і ягоди, солодкі страви і продукти.* Рекомендуються дині, слива, інжир, абрикоси, чорнослив, цукор, варення, особливо горобинове, мед, компоти (особливо з ревеню), муси, фруктові цукерки.
- *Соки.* Фруктові та овочеві (зі слив, абрикосів, моркви, томатів).
- *Напої.* Чай, кава із замінників, відвар з шипшини і пшеничних висівок.

Дієта №3

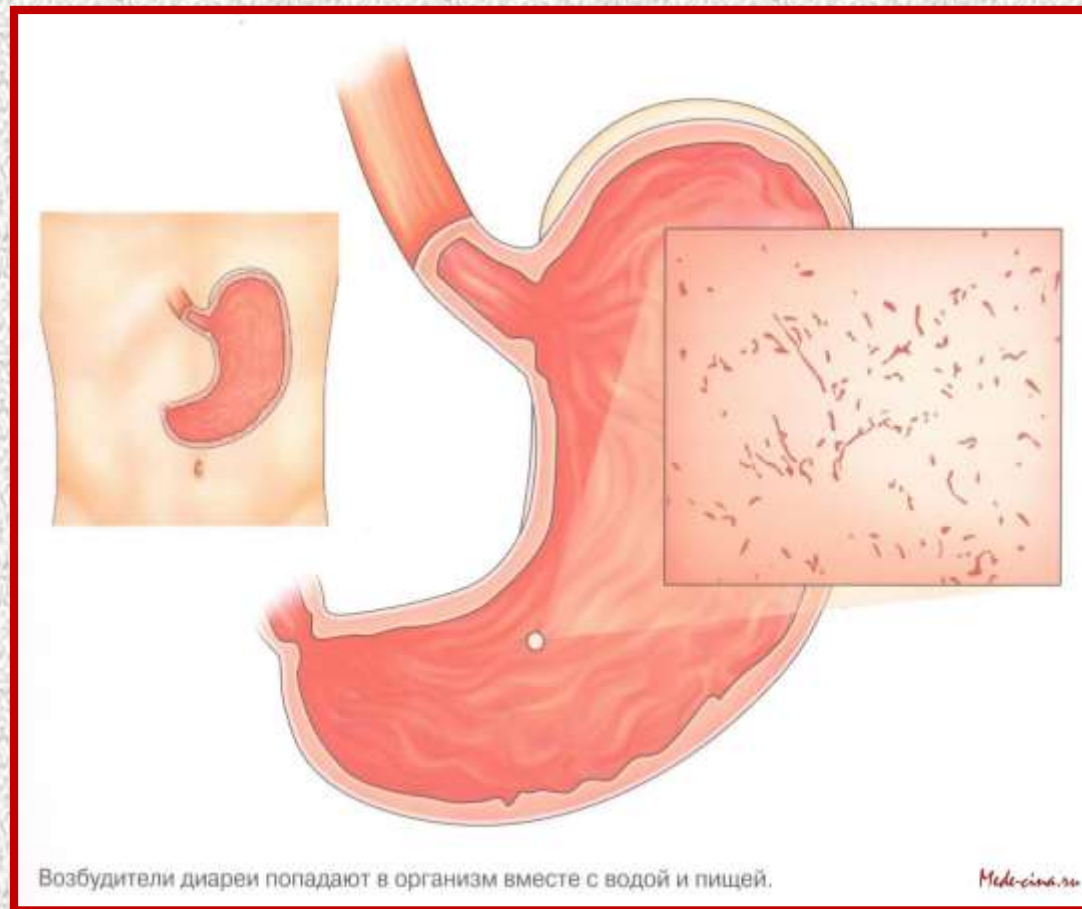
- **Виключаються:**
- Хліб з борошна вищих сортів, листкове і здобне тісто, жирні сорти м'яса і риби, качка, гусак, копченості з м'яса і риби, консерви рибні та м'ясні, яйця круто і смажені (рис і манну крупу обмежити), редька, редиска, часник, цибуля, ріпа, гриби, кисіль, чорниця, айва, кизил, шоколад, вироби з кремом, гострі та жирні соуси, хрін, гірчиця, перець, какао, чорна кава, міцний чай, тваринні і кулінарні жири, алкогольні напої.



При спастичних запорах, пов'язаних з підвищеною руховою збудливістю кишечника, різко обмежують продукти, багаті рослинною клітковиною (допустима трохи овочів - варених і сирих протертих).

ДІЄТА №4

- **Гострі захворювання і різке загострення хронічних захворювань кишечника з сильними проносами**



Пронос, дієта, рекомендації

Оскільки часті випорожнення позбавляють організм життєво важливих елементів, необхідно **відновити їх баланс**.

Дієтотерапія. Обмеження продуктів, що надають механічне та хімічне подразнення слизової оболонки, що підсилюють процеси бродіння і гниття - капуста, огірки, бобові, буряк, томати, огірки.

Виключаються смажені, копчені, мариновані продукти.

Оскільки кишкові інфекції часто супроводжуються вторинної лактазною недостатністю (тимчасової непереносимістю білка молока), в гострий період *виключають з раціону незбиране молоко*.

У харчування **включають** каші на воді (з рисової, гречаної крупи).

Дозволяють відвари з сухих і свіжих яблук, чорниці, черемхи.

Грудних дітей треба годувати частіше, але маленькими порціями: у перший день лікування зменшити об'єм їжі не більше ніж на 50% і збільшити кратність годувань до 8-10 разів на добу.

Протягом 4-5 днів має бути відновлений вікової обсяг харчування.

Технологія приготування: Страви рідкі та напіврідкі, протерті, зварені у воді і на пару. Солиться їжа нормально.

Рекомендуються:

Хлібні вироби. Пшеничний хліб білий і сірий вчорашньої випічки, здобні сорти булочних виробів і печива, білі сухарики з булки.

Молоко і молочні продукти. Молоко та молочні продукти - нежирний свіжоприготовлений сир, парове суфле, триденний кефір, ацидофільне молоко, сметана в невеликій кількості як приправа.

М'ясні і рибні страви. Різні вироби з нежирної яловичини, телятини, нежирної риби, пропущених через м'ясорубку, краще готувати на пару, при обсмажуванні НЕ обвалюються в сухарях, суфле з відвареного м'яса, фарш.

Круп'яні і макаронні вироби. Протерті каші на воді або знежиреному бульйоні - рисова, вівсяна, гречана, з круп'яної муки, у вигляді запечених пудингів і котлет з круп без грубої скориночки, макарони і вермішель відварні.

Дієта №4

Яйця. Яйця всм'ятку до одного в день, омлет і в страви

Жири. Свіже вершкове масло по 5 грамів в блюда, топлене, оливкова.

Супи. На знежиреному слабкому м'ясному і рибному бульйоні з додаванням слизових відварів круп (манної, рису), вареного і протертого м'яса, парових кнелей і фрикадельок, яєчних пластівців, домашньої локшини, вермішелі.

Закуски. Сир негострий, нежирна оселедець, паштет з м'яса домашнього приготування.

Овочі та зелень. Пюре з різних овочів, пудинги, овочеві котлети, запечені або смажені без грубої скориночки, капуста відварна цвітна з маслом, ранні кабачки, гарбуз тушковані. Ранню сиру зелень (кріп і петрушку) дрібно нарізані додавати в різні страви.

Фрукти і ягоди, солодкі страви і продукти. Зі свіжих і сухих фруктів і ягід пюре, киселі, желе, муси, варення. Цукор, цукерки.

Соки. Фруктові, ягідні та овочеві сирі соки, в теплому вигляді, наполовину розведені водою або чаєм, в обмеженій кількості. Відвар з плодів шипшини і пшеничних висівок.

Напої. Чай без молока, какао на воді з невеликою кількістю молока.

Виключаються: Вироби із здобного і теплого тесту, жирні сорти м'яса і риби, соління, копчення, маринади, м'ясні, рибні та інші закусочні консерви, ковбаси, холодні напої, морозиво, овочі і фрукти в натуральному вигляді, пшоно, перлова, ячна крупа, кава з молоком, газовані напої, гірчиця, хрін, перець, гриби, шоколад, вироби з кремом, бобові.

Приймати їжу рекомендується чотири рази на день, в одні і ті ж години

Дієта N 4а

Показання:

Коліти з переважанням процесів бродіння.

Склад:

Міцний чай, какао, міцний кава на воді, черстві білі сухарі, свіжий сир протертий, одніє яйце в день, слизові супи на воді, протерті рисова, манна каші на воді, м'ясо, риба відварні, парові в рубаною вигляді з додаванням у фарш рису замість хліба, нежирний триденний кефір, відвар сушеної чорної смородини, чорниці, киселі, желе з чорниці. Збільшують вміст білків за рахунок м'ясних страв, протертого сиру та інших продуктів, що містять білки.

Різко обмежують:

продукти і страви, що містять у великій кількості вуглеводи (каші; хліб не більше 100 г в день; цукор не більше 20 г на день).

Дієта №46

Показання:

Хронічні коліти в стадії затухаючого загострення

Склад:

хліб білий, вчорашньої випічки, нездобне печиво, сухий бісквіт; Круп'яні супи на слабкому рибному або м'ясному бульйоні, бульйон з фрикадельками, протерті каші, крім пшоняної, на воді з додаванням 1/3 молока, овочі відварні і парові протерті, сир негострий, сметана, кефір, кисле молоко, компоти, киселі з солодких ягід, фруктів в протертому вигляді, чай, кава з молоком, масло вершкове (для додавання в готові страви); кухонної солі 8-10 г

Приймати їжу рекомендується 4 - 6 разів на день у теплому вигляді.



Дієта N4в

- **Показання:**

Гострі захворювання кишечника в період одужання як перехід до раціонального харчування; хронічні захворювання кишечника в період загасання загострення, а також поза загостренням при супутніх враженнях інших органів травлення.

Технологія приготування: Страви готують в неізмельчонному вигляді, на пару, варять у воді або запікають.



Дієта N4в

- **Хімічний склад та енергетична цінність добового раціону:**

білки - 100-120 г (60% тварини),

жири - 100 г (15-20% рослинні),

вуглеводи - 400-420 г,

кухонна сіль - 10 г,

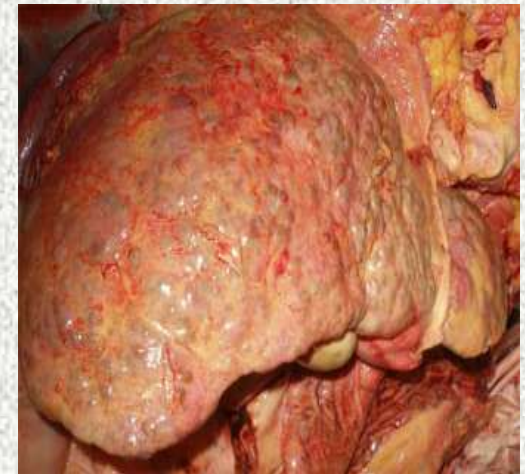
вільна рідина - 1,5 л; ? калорійність - 2900-3000 ккал.

- **Склад:**

дієта призначається для забезпечення повноцінного харчування при деякій недостатності функції кишечника, що сприятиме відновленню діяльності інших органів травлення. Це фізіологічно повноцінна дієта з невеликим збільшенням змісту білка і помірним обмеженням куховарської солі, механічних і хімічних подразників кишечника, що виключає продукти і страви, які посилюють в кишечнику бродіння і гниття, різко підвищують його секреторну і рухову функції, секрецію шлунка, підшлункової залози, жовчовиділення. ? Приймати їжу рекомендується 5 разів на день.

Гепатит

- **Гепатит** - загальна назва гострих і хронічних дифузних (тобто, на відміну від вогнищевих, що поширюються на весь організм) запальних захворювань печінки різної етіології.
- **Гепатит:** інфекційний, токсичний (алкоголь, лікарський, хім. розчини), променевий, і як наслідок аутоімунних захворювань.



Гепатит, дієта № 5, протипоказано:

Дієта при гепатиті в першу чергу оберігає печінку, тому повністю виключається АЛКОГОЛЬ, а також кава та інші напої, що містять кофеїн.

Дуже важливо обмежити до мінімуму споживання **солі до 2 грамів на день** для того, щоб забезпечити нормальний вихід рідини з організму.

Виключаються консерви, міцні бульйони, жирні сорти м'яса і риби, яйця, приправи, спеції, копченості, соління, гриби й інша важка їжа.

Рекомендована їжа легка: вегетаріанські супи, рослинне масло, відварне або приготоване на пару м'ясо нежирних сортів, кисломолочні продукти, свіжі і відварні овочі, фрукти, різноманітні каші.

Також необхідно враховувати, що харчування при гепатиті має бути дробовим, тобто часто і потроху, оскільки частими симптомами гепатиту є відсутність апетиту, нудота, блювота.

Для того щоб уникнути подібних неприємностей існують маленькі «секрети»: їсти помалу, уникати сильно ароматної їжі, ставити на стіл їжу кімнатної температури.

Для хворих на гепатит важлива не тільки дієта. Необхідні помірні фізичні навантаження, які допоможуть підтримувати нормальний тонус організму і справитися з втомою. Зрозуміло, перш ніж водити нові для себе фізичні навантаження, необхідно теж порадитися з лікарем.

Дуже важливий для хворих гепатитом повноцінний відпочинок і сон.

І, звичайно, неможливо перебільшити значення для хворого гепатитом теплих стосунків у сім'ї, підтримки з боку рідних і близьких, розуміння ними його проблем і бажання допомогти йому справитися з хворобою.

Гепатит, дієта №5, рекомендації:

Їсти слід маленькими порціями чотирьох - п'ять разів на день.

Велике значення має спосіб приготування їжі: страви повинні варитися, готуватися на пару або в духовці.

Смажені страви строго заборонені.

Доведеться **утриматися** від вживання пряної зелені, бобових, щавлю, багатих ефірними маслами (редька, редис, часник, цибуля та інші).

Доведеться **відмовитися** від жирного м'яса, риби та птиці, а також наваристий бульйонів, що містять велику кількість екстрактивних речовин.

Заборонені кондитерські жири і здоба.

З напоїв необхідно відмовитися від солодкої газованої води, міцного чаю, кави і будь-якого алкоголю.

При гепатиті доведеться відмовитися повністю від алкоголю.

З напоїв бажано віддати перевагу якісній питній воді.

Ніколи ні з ким не ділите і не користуйтеся чужими бритвеними станками та приладами, зубними щітками і будь-якими предметами, де може виявитися кров



ДІЄТА N 5

- **Показання:** Захворювання печінки, жовчного міхура, жовчовивідних шляхів поза стадією загострення.
- **Технологія приготування:**
Страви готують відварними, запеченими, їжа солиться нормально. Температура прийнятої їжі тепла.
- **Рекомендуються:**
 - Хлібні вироби. Хліб вчорашньої випічки або підсушений пшеничний, житній, і інші сорти хліба, печиво з НЕ здобного тіста.
 - Молоко та молочні продукти. Молоко, свіжа кисле молоко, кефір, ацидофільне молоко, знежирений сир (до 200 г на день), сметана в невеликій кількості, сири негострі (голландський, та ін.). Особливо рекомендуються сир і сирні вироби.
 - М'ясні страви. Вироби з нежирної яловичини, птиці у відвареному вигляді або запечені після відварювання, шматком або рубані. Сосиски молочні.
 - Рибні страви. Різні нежирні сорти риби (тріска, судак, навага, щука, сазан, сріблястий хек) у відварному або паровому вигляді.
 - Круп'яні та макаронні вироби, бобові. Розсипчасті полув'язкі каші, пудинги, запіканки, особливо рекомендуються страви з вівсянки, гречаної каші.
 - Яйця. Не більше одного в день у вигляді додавання в блюда, білковий омлет. ? Жири. Обмежують жири (вершки, масло вершкове до 10 г, рослинна олія 20-30 г). При хронічних поразках жовчного міхура, що протікають із застоєм жовчі, кількість жирів рекомендується збільшити до 120-150 г, у тому числі 60% рослинних жирів.
- Супи. Різні супи з овочів, круп, макаронних виробів на овочевому відварі або молочні, фруктові супи.

Дієта № 5

- **Виключаються:**

всі алкогольні напої, свіжі хлібобулочні вироби, вироби із здобного тіста (торти, млинці, оладки, смажені пиріжки і т.д.), супи на м'ясному, рибному і грибному бульйонах, жирні сорти яловичини, баранини, свинини, печінка, мізки, гусак, качка, кури, жирні сорти риби (севрюга, осетрина, білуга, сом), смажені, гострі, копчені продукти, екстрактивні речовини, гриби, шпинат, щавель, редис, редька, цибуля зелена, мариновані овочі, прянощі, оцет, консерви, ікра, морозиво, вироби з кремом, бобові, гірчиця, перець, хрін, чорна кава, какао, шоколад, газовані напої, кулінарні жири, сало, журавлина, кислі фрукти і ягоди, яйця круто і смажені.

- Приймати їжу рекомендується не рідше 4 разів на добу, краще 5-6 разів на день в подрібненому вигляді.

ДІЄТА N 5П

- **Показання:**

Хронічний панкреатит в період одужання після загострення і поза загостренням

- **Загальна характеристика:**

дієта з підвищеним вмістом білка (до 150 г, з них 80-85% тваринного походження), зменшенням жирів і обмеженням вуглеводів, зокрема цукру.

Різко обмежені екстрактивні речовини, пурини, тугоплавкі жири, холестерин, ефірні олії, груба клітковина, виключені смажені страви. Збільшено кількість вітамінів і ліпотропних речовин.

- **Технологія приготування:**

Страви готують в протертому і подрібненому вигляді, зварені у воді або на пару, запечені. Виключені гарячі і дуже холодні страви.

Ксиліт замість цукру в солодкі страви.

Дієта №5П

- **Рекомендуються:**
- Хлібні вироби. Пшеничний хліб (підсушений або вчорашньої випічки) з борошна 1-го і 2-го сортів, у вигляді сухарів, сухе несолодке печиво.
- Молоко та молочні продукти. Свіжий некислий нежирний сир, сирні пасти, пудинги, кисломолочні напої, молоко - при переносимості.
- М'ясні страви. Нежирні сорти яловичини, телятина, кролик, курка, індичка, птицю звільняти від шкіри. У відварному або паровому вигляді, протерті або рубане (котлети, кнелі, пюре, суфле, бефстроганов, шматком "молоде" м'ясо).
- Рибні страви. Нежирні сорти шматком і рубана, відварна або заливна після відварювання
- Круп'яні та макаронні вироби, бобові. Протерті і полув'язкі каші з вівсяної, гречаної, манної крупи, рису, зварені на воді або навпіл з молоком, круп'яні суфле, пудинги навпіл з сиром, запіканки. Відварені макаронні вироби.
- Яйця. Білкові омлети, до 2 яєць на добу, жовтки не більше 1 / 2в блюда.

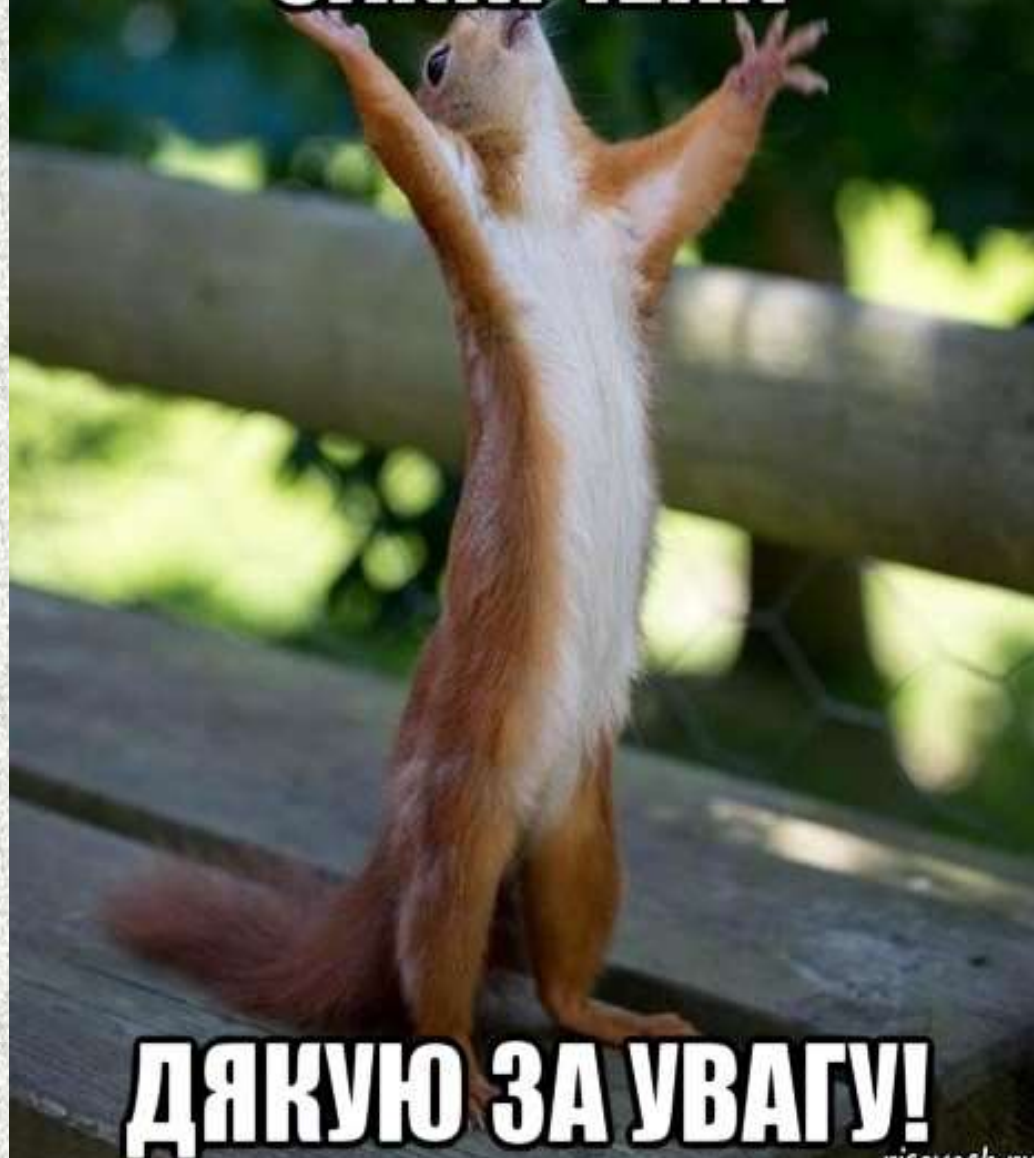
Дієта №5П

- Жири. Вершкове масло (30 г), рафіновані рослинні масла (10-15 г) в страви.
- Супи. Вегетаріанські протерті з картоплею, морквою, кабачками, гарбузом, з манною, вівсяної, гречаною крупою, рисом, вермішеллю. Можна з додаванням 5 г вершкового масла або 10 г сметани.
- Овочі та зелень. Відварені і запечені в протертому вигляді, картопля, морква, цвітна капуста, буряк, кабачки, гарбуз, зелений горошок
- Фрукти і ягоди, солодкі страви і продукти. Сиглі м'які некислі фрукти і ягоди, протерті сирі, запечені яблука, протерті компоти зі свіжих і сухих фруктів, желе, муси на ксиліт або напівсолодкі на цукрі.
- Соки. Фруктово-ягідні соки без цукру, розбавлені водою - по переносимості.
- Напої. Слабкий чай з лимоном, напівсолодкий або з ксилітом, молоком, відвар шипшини.
- Кухонна сіль - 10 г.
- Вільна рідина - 1,5 л.

Література

- Барановский А.Ю. Диетология: руководство. – СПб, Издательский дом Питер, 2008. – 1020 с.
- Боженков Ю.Г. Биологически активные пищевые добавки – связующее звено между фармакологией и диетологией. – М., 2006. – 32 с.
- Гараева С.Н. Аминокислоты в живом организме / С.Н. Гараева, Г.В. Редкозубова, Г.В. Постолати: АН Молдовы, Ин-т физиологии и санокреато-логии. – Кишинев: Б.и., 2006. – 552 с.
- Гігієна харчування з основами нутриціології: Підручник; У 2-х кн. – Кн. 1. / Т.І. Аністратенко, Т.М. Білко, О.В. Благодарова та ін.; За ред. проф. В.І. Ципріяна. – К.: Медицина, 2007. – 528 с.
- Гурвич М.М. Лечебное питание. Полный справочник / М.М. Гурвич, Ю.Н. Лященко. — М.: Эксмо, 2009. – 800 с.
- Ковальов В.М., Павлій О.І., Ісакова Т.І. Фармакогнозія з основами біохімії рослин – Х.: Прапор, Видавництво НФАУ.– 2000. – 704 с.
- Морозкина Т.С. Витамины: краткое руководство для врачей и студентов мед., фармацевт. и биол. специальностей / Т.С. Морозкина, А.Г. Моисеенок. – Минск: ООО «Асар», 2002. – 112 с.
- Петровский К.С. Гигиена питания. Изд. 2-е, перераб. и доп. – М.: «Медицина», 1975. – 400 с.
- Пищевая химия / Нечаев А.П., Траубенберг С.Е., Кочеткова А.А. и др. Под ред. А.П. Нечаева. Изд. 4-е, испр. и доп. – СПб: ГИОРД, 2007. – 640 с.
- Позняковский В.М. Актуальные вопросы современной нутрициологии: термины и определения, классификация продовольственного сырья и пищевых продуктов / Техника и технология пищевых производств. - № 3, 2012.
- Фізіологія харчування: підручник / Павлоцька Л.Ф., Дуденко Л.В., Левітін Є.Я. та ін. – Суми: Університетська книга, 2011. – 473 с.
- Скальный А.В. Основы здорового питания: пособие по общей нутрициологии / А.В. Скальный, И.А. Рудаков, С.В. Нотова и др. – Оренбург: ГОУ ОГУ, 2005. – 117 с.
- Лекции по нутрициологии / Авторы-составители: Попова Н.В., Ковалёв С.В., Казаков Г.П., Алфёрова Д.А., Очкур А.В.– Х.: Изд-во НФаУ, 2014.- 145 с.
- Нутриціологія: навч.посіб. / під ред. Н.В.Дуденко- Х.: Світ книг, 2013- 560с.

**ПРЕЗЕНТАЦІЯ
ЗАКІНЧЕНА**



ДЯКУЮ ЗА УВАГУ!