**Дата**

# ЗАНЯТТЯ № 6

**НУТРІЄНТНА КОРЕКЦІЯ ПРИ ХАРЧОВІЙ НЕПЕРЕНОСИМОСТІ ТА ХАРЧОВІЙ АЛЕРГІЇ**

**Завдання 1.** Дайте визначення понять «харчова непереносимість»,

«харчова алергія».

***Харчова непереносимість*** – це

***Харчова алергія*** – це

**Завдання 2.** Наведіть види харчової непереносимості.

1. А) \_ Б)

В)

Г)

Д)

2. \_

3. \_

4. \_

**Завдання 3.** Наведіть харчові продукти, що найчастіше можуть викликати сенсибілізуючий ефект.

|  |  |
| --- | --- |
| ***Харчовий продукт*** | ***Сполуки, що викликають алергію*** |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| ***Харчовий продукт*** | ***Сполуки, що викликають алергію*** |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

**Завдання 4.** Охарактеризуйте елімінаційну дієту, що застосовується при харчовій алергії.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Рекомендовані***  ***продукти*** | ***Продукти, які***  ***виключаються*** | ***Режим харчування*** |
|  |  |  |

**Завдання 5.** Обґрунтуйте вживання жирів в елімінаційній дієті.

**Завдання 6.** Обґрунтуйте вживання ентеросорбентів в елімінаційній дієті.

**Завдання 7.** Обґрунтуйте температурний режим приготування лікувально-дієтичних страв в елімінаційній дієті.

# Контрольні питання

1. Харчова алергія. Механізм дії харчової алергії. Продукти харчування з високою, середньою та низькою алергенністю.
2. Елімінаційна дієта. Правила приготування їжі при харчовій алергії.
3. Харчова непереносимість. Види харчової непереносимості: ензимопатія, фенілкетонурія, галактоземія, лактазна недостатність, целіакія.
4. Непереносимість алкоголю.
5. Принципи дієтотерапії при алергії та харчовій непереносимості.
6. Нутрієнтна корекція при алергії та харчовій непереносимості.

# Для нотаток

\_

**Дата**

# ЗАНЯТТЯ № 7

**НУТРІЄНТНА КОРЕКЦІЯ ПРИ ЦУКРОВОГО ДІАБЕТУ**

**Завдання 1.** Дайте визначення понять «цукровий діабет», «глікемічний індекс», «хлібна одиниця».

***Цукровий діабет*** – це \_

\_

***Глікемічний індекс*** – це

***Хлібна одиниця*** – це

**Завдання 2.** Охарактеризуйте основні форми цукрового діабету.

1.

2.

**Завдання 3.** Охарактеризуйте класифікація харчових продуктів за глікемічним індексом.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Продукти з високим глікемичним індексом***  ***( 70)*** | ***Продукти з середнім глікемічним індексом***  ***(40-70)*** | ***Продукти з низьким глікемічним індексом***  ***(< 40)*** |
|  |  |  |

**Завдання 4.** Проведіть коригування раціону харчування при цукровому діабеті. Зробіть висновок.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Методика*** | ***Розрахунки*** | ***Висновки*** |
| Порівняння глікемічних індексів запропонованих наборів продуктів  *Набір 1*  *Набір 2* |  |  |
| Коригування раціону хворого на цукровий діабет. |  |  |

***Висновки****:*

**Завдання 5.** Вкажіть основні біологічні, лабораторні та нутриціологічні показники, пов’язані з цукровим діабетом.

|  |  |
| --- | --- |
| ***Показник*** | ***Значення*** |
| Глюкоза крові, норма |  |
| Глюкоза крові, поява глюкозурії |  |
| Споживання вуглеводів при цукровому діабеті |  |

**Завдання 6.** Охарактеризуйте дієту при цукровому діабеті.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Рекомендовані***  ***продукти*** | ***Продукти, що***  ***виключаються*** | ***Режим харчування*** |
|  |  |  |

**Завдання 7.** Дайте визначення поняття «гіпоглікемія». Наведіть причини виникнення та симптоми гіпоглікемії.

***Гіпоглікемія*** – це

***Причини***:

***Симптоми***: \_

**Завдання 8.** Охарактеризуйте особливості лікування та дієти при гіпоглікемії.

***Лікування***: \_ \_

***Дієта***:

**Завдання 9.** Охарактеризуйте основні цукрозамінники та підсолоджувачі.

|  |  |
| --- | --- |
| ***Цукрозамінник***  ***(підсолоджувач)*** | ***Характеристика*** |
| Фруктоза |  |
| Сорбіт, ксиліт |  |
| Сахарин |  |
| Аспартам |  |
| Ацесульфам |  |
| Цикламат |  |
| Стевіозид |  |

# Контрольні питання

1. Цукровий діабет. Причини розвитку діабету. Основні симптоми цукрового діабету. Діабетичний синдром.
2. Види цукрового діабету.
3. Основні показники, що визначають цукровий діабет.
4. Дієта показана при цукровому діабеті: хімічний склад та енергетична цінність добового раціону.
5. Глікемічний індекс харчових продуктів. Харчові продукти з високим, середнім і низьким глікемічним індексом.
6. Прості та складні вуглеводи.
7. Хлібна одиниця.
8. Раціон харчування хворих з цукровим діабетом.
9. Нутрієнтна корекція при цукровому діабеті.

# Для нотаток

\_

\_