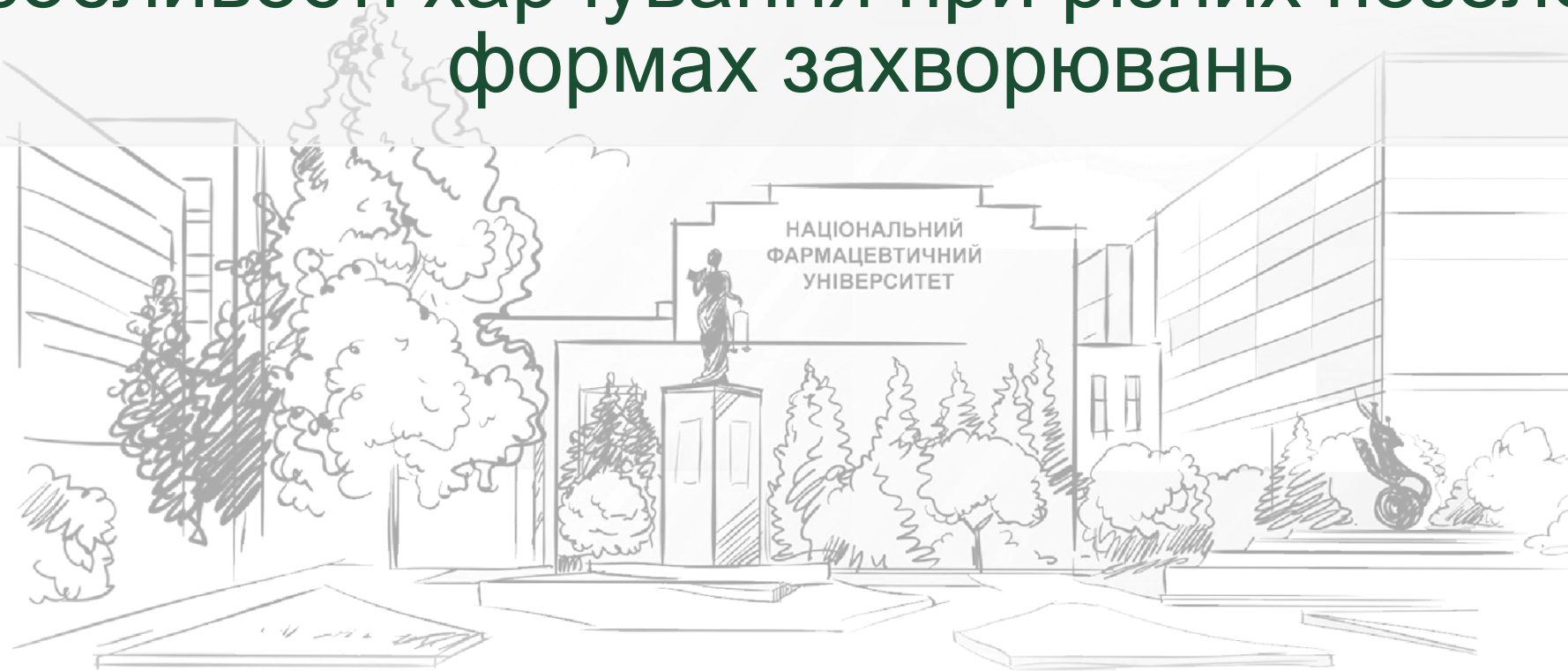




МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ ФАРМАЦЕВТИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Кафедра хімії природних сполук і нутриціології

Особливості харчування при різних нозологічних формах захворювань



Лектор: доц. Вельма В.В.

План



1. Лікувальне харчування при цукровому діабеті.
2. Лікувальне харчування при ожирінні.
3. Лікувальне харчування при захворюваннях серцево-судинної системи (гіпертонічна хвороба, атеросклероз).
4. Лікувальне харчування при захворюваннях шлунково-кишкового тракту (гастрит, виразкова хвороба шлунку, захворювання печінки, підшлункової залози, закрепи, діареї).
5. Характеристика харчових столів номерної системи дієт.

Актуальність

Лікувальне харчування допомагає нормалізувати ряд процесів в організмі, зменшує побічні дії від деяких препаратів, покращує обмінні процеси і допомагає організму справитися із захворюванням. Основним в лікувальному харчуванні є систематизація знань в області технології приготування страв лікувального харчування, їх асортименту та класифікації. Лікувальне харчування є найважливішим елементом комплексної терапії. Зазвичай його призначають в поєднанні з іншими видами терапії (фармакологічні препарати, фізіотерапевтичні процедури, інше).



Питання для самопідготовки

1. Лікувальне харчування при захворюваннях органів дихання.
2. Лікувальне харчування при спадкових захворюваннях обміну речовин
3. Лікувальне харчування при захворюваннях нирок.
4. Лікувальне харчування при колагенових захворюваннях.
5. Лікувальне харчування при алергічних захворюваннях.

Список рекомендованої літератури

1. Тексти лекцій з нутриціології / Автори-укладачі: Попова Н.В., Ковальов С.В., Казаков Г.П., Алфьорова Д.А., Степанова С.І., Скоря І.В. – Х.: Вид-во НФаУ, 2018. Стор. 126.
2. Павлоцька Л.Ф., Дуденко Н.В., Цихановська І.В., Лазарева Т.А., Александров О.В., Коваленко В.О., Скуріхіна Л.А., Євлаш В.В. Нутриціологія. Частина 1. Загальна нутриціологія. Навчальний посібник. – Харків: УІПА, 2012. – 371 с.
3. Дуденко Н.В., Павлоцька Л.Ф., Цихановська І.В., Лазарева Т.А., Александров О.В., Коваленко В.О., Скуріхіна Л.А., Євлаш В.В. Нутриціологія. Частина 2. Частна нутриціологія: Навчальний посібник. - Харків: УІПА, 2012. – 246 с.
4. Общая нутрициология: Учебное пособие /А.Н. Мартинчик, И.В. Маев, О.О. Янушевич. - М.: МЕДпресс-информ, 2005. - 392 с., илл.
5. Опорний конспект. Нутриціологія [Електронний ресурс] / укладачі Л. Ф. Павлоцька, О. Ф. Аксьонова. – Електрон. дані – Х. : ХДУХТ, 2018. – 1 електрон. опт. диск (CD-ROM); 12 см. – Назва з тит. екрана.
6. Державна Фармакопея України: в 3 т. / ДП «Український науковий фармакопейний центр якості лікарських засобів». 2-е вид., Т. 3. Х.: Держ. п-во «Український науковий фармакопейний центр якості лікарських засобів», 2014. 732 с.

Цукровий діабет – хвороба, зумовлена абсолютним або відносним дефіцитом інсуліну в організмі і характеризується порушенням внаслідок цього всіх видів обміну речовин, і в першу чергу – вуглеводного.

Відповідно до визначення ВООЗ, цукровий діабет – стан хронічної гіперглікемії, який може розвиватися в результаті впливу багатьох екзогенних та генетичних факторів, які доповнюють один одного.

Після прийому їжі, яка містить вуглеводи, рівень цукру в крові збільшується. Якщо він перевищує 160 мг% (норма 60-100 мг%), цукор починає виділятися з сечею. У здорових людей цукор з сечею не виділяється.

Оптимальна концентрація глюкози в крові людини підтримується спеціальною регулюючою системою, найважливішим елементом якої є **інсулін** – гормон, що утворюється в панкреатичних островцях (острівці Лангерганса) підшлункової залози. Через нестачу інсуліну в організмі хворого на цукровий діабет не можуть нормально засвоюватися продукти харчування, які містять цукор, що призводить до накопичення його в крові.

При важких формах діабету порушується не тільки вуглеводний, але й жировий обмін. Відбувається неповне розщеплення жирів, і в організмі утворюються отруйні продукти розпаду – кетонові тіла (ацетон, ацетооцтова кислота), які з'являються і в сечі. При цьому може наступити важке ускладнення діабету – діабетична кома.

Факторами ризику, що сприяють захворюванню на цукровий діабет, є:

- спадкова схильність;
- зловживання продуктами, що містять легкозасвоювані вуглеводи;
- систематичне переїдання;
- ожиріння;
- перенапруження нервової системи і психічні травми;
- важкі інфекційні захворювання;
- атеросклероз;
- гіпертонічна хвороба;
- гострі і хронічні панкреатити.



Серед захворювань ендокринної системи цукровий діабет посідає перше місце за поширеністю (більше 50 % від числа всіх випадків ендокринних захворювань). Поширеність цукрового діабету в світі коливається від 2 до 5 %, а в вікових групах старше 60 років вона сягає 8-10 %. Захворюваність на цукровий діабет неухильно росте.

Розрізняють дві основні **форми діабету**:

- інсулінозалежний цукровий діабет (цукровий діабет I типу).
- інсулінонезалежний цукровий діабет (цукровий діабет II типу).

Інсулінозалежний цукровий діабет виявляється у осіб молодого віку, зазвичай до 30 років. Він виникає в тих випадках, коли клітини підшлункової залози припиняють вироблення інсуліну.

При цукровому діабеті II типу (інсулінонезалежному) клітини підшлункової залози виділяють інсулін в недостатній кількості. Інсулінонезалежний діабет зустрічається частіше, ніж цукровий діабет I типу (приблизно у 90 % хворих) і переважно у людей старше 40 років.

Лікування інсулінозалежного діабету включає лікувальне харчування, прийом цукрознижувальних препаратів, в ряді випадків – ін'єкції інсуліну.

Розрізняють легкий, середньотяжкий і тяжкий **ступені діабету**.

- При **легкому ступені** діабету компенсація вуглеводного обміну досягається за допомогою однієї лише дієти, не відзначається виражених ускладнень, працездатність збережена. Найчастіше діабет у легкій формі зустрічається у хворих на інсулінонезалежний цукровий діабет, що поєднується з надмірною вагою (ожирінням).
- При діабеті **середньої тяжкості** необхідний прийом цукрознижуючих препаратів або ін'єкцій інсуліну в дозі не більше 60 ОД на добу. Працездатність помірно знижена.
- При **важкому ступені** діабету мають місце різні ускладнення. Дози інсуліну, необхідні для компенсації діабету, перевищують 60 ОД на добу. Працездатність значно знижена.

Лікувальне харчування при цукровому діабеті

Дієтотерапія – один з найважливіших методів лікування осіб з цукровим діабетом, найбільш важливий компонент в досягненні стійкої компенсації вуглеводного обміну. Постійне переїдання, особливо поєднується з порушенням фізіологічного складу харчових інгредієнтів, сприяє перевантаженню інсулярного апарату підшлункової залози і реалізації генетичної схильності до розвитку цукрового діабету.

Вимоги до **дієти для діабетиків** мають суттєві особливості:

1. Дотримання режиму харчування. Добовий раціон розподіляється на 5-6 прийомів. Строго дотримується режим прийому їжі і цукрознижувальних препаратів або ін'єкцій інсуліну.
2. Виключення (а в деяких випадках – обмеження) легкозасвоюваних вуглеводів (цукор, варення, кондитерські вироби).
3. Використання замінників цукру.
4. Зменшення калорійності раціону при наявності надлишкової маси тіла.
5. Обмеження споживання тваринних жирів.

Кількість **білків** в дієті хворого на діабет має відповідати фізіологічним нормам для здорової людини. Не менш 2/3 необхідної кількості білків повинні складати тваринні білки, при цьому рекомендуються нежирні білкові продукти.

Добова кількість **жирів** в раціоні хворого на діабет може становити в залежності від маси тіла і фізичного навантаження від 50 до 100 г. При складанні дієти слід мати на увазі, що значна частина харчових продуктів, в тому числі м'ясо, риба, молоко, яйця, містять так звані приховані жири, які забезпечують приблизно половину потреби організму хворого на діабет в жирах.

На думку більшості діабетологів, у пацієнтів з цукровим діабетом 1 типу з нормальними показниками фізичного розвитку та в стані компенсації загальна кількість жирів в добовому раціоні не повинно перевищувати 30% добової потреби в калоріях. Важливо, щоб добова кількість холестерину не перевищувала 300 мг, а співвідношення в їжі ненасичених і насичених жирних кислот була 1:1 або на користь переважання ненасичених жирних кислот.

Рослинні жири (соняшникова, кукурудзяна, оливкова олії) повинні становити не менше половини квоти жирів хворого на цукровий діабет (а в літньому віці – 2/3). При цукровому діабеті слід обмежити споживання жирної їжі тваринного походження, а також продуктів, що містять велику кількість холестерину (наприклад, яєчні жовтки).

Особлива увага при організації харчування хворого на цукровий діабет приділяється **вуглеводам**. Моно- і дисахариди швидко всмоктуються в шлунково-кишковому тракті, дуже легко засвоюється організмом та сприяють швидкому підвищенню рівня цукру в крові. Тому вони, за винятком фруктози, в більшості випадків виключаються з раціону хворого на цукровий діабет. Що стосується фруктози, то вона дозволяється до застосування в невеликій кількості (приблизно 30 г / добу), за умови гарної її переносимості і під контролем рівня цукру в крові хворого.

З крохмалю в травному каналі поступово утворюється глюкоза, тому надходить вона в кров і тканини повільніше, ніж при вживанні продуктів багатих на глюкозу і сахарозу. Харчові волокна сприяють тому, що вуглеводи всмоктуються і засвоюються організмом більш повільно, не викликаючи різкого підвищення рівня цукру в крові.

Продукти, що містять значну кількість легкозасвоюваних вуглеводів, які категорично **забороняється** включати в раціон хворого на цукровий діабет:

- чистий цукор і глюкоза;
- кондитерські вироби, що містять цукор;
- цукровмісні варення, повидло, мармелад, сиропи;
- солодкі напої;
- згущене молоко;
- морозиво.

Овочі та фрукти за вмістом в них вуглеводів ділять на 3 групи.

Першу групу складають продукти, в 100 г яких міститься не більше 5 г вуглеводів (огірки, помідори, капуста білокачанна і цвітна, кабачки, гарбуз, баклажани, салат, щавель, шпинат, спаржа, редис, кріп, цибуля зелена, листя цикорію, лимони, журавлина). Усі ці продукти можна включати в раціон при кожному прийомі їжі без попереднього розрахунку кількості вуглеводів.

Продукти **другої групи** містять в 100 г від 5 до 10 г вуглеводів (морква, ріпчаста цибуля, редька, буряк, бруква, боби, петрушка, селера, цитрусові, полуниця, смородина чорна і червона, брусниця, малина, абрикоси, груші, айва, персики, диня). Цих продуктів дозволяється з'їдати до 200 г в день без урахування вуглеводної квоти раціону.

До **третьої групи** з вмістом більше 10 г вуглеводів в 100 г продукту належать картопля, зелений горошок, банани, виноград, ананаси, солодкі сорти яблук, фініки, інжир. Продукти третьої групи необхідно обов'язково враховувати за вмістом вуглеводів в добовому раціоні. Картоплю, що містить до 20 % вуглеводів, дозволяється включати в раціон харчування при діабеті в кількості до 200-250 г в день з точним урахуванням кількості вуглеводів.

Щоденна норма вуглеводів, що надходять в організм з овочами і фруктами, обмежується 50 г. При цьому переважно потрібно використовувати свіжі продукти, тому що в них більше вітамінів.

Без урахування вуглеводів можна випивати до 0,25 л молока на добу. Кожні випиті понад те 0,25 л містять 12 г вуглеводів, які враховують.

При діабеті можна вживати житній хліб, що містить вітаміни групи В, а також вуглеводи, що відносно повільно розщеплюються. Білий хліб або булочки дозволяються у виняткових випадках. Круп'яні та борошняні вироби слід вживати в точно розрахованих кількостях.

Загальна кількість вуглеводів, дозволених до вживання при діабеті, становить 200-260 г в день. Для хворих з надмірною масою тіла цю кількість зменшують до 120-170 г з метою нормалізації маси тіла; для хворих з недостатньою масою тіла, а також які виконують важку фізичну роботу, верхня межа денної норми вуглеводів встановлена в межах 300-360 г.

Важливо зауважити, що добова кількість вуглеводів у хворого на діабет поділяється на невеликі порції і приймається за 5-6 разів протягом усього дня.

Ожиріння

Ожирінню часто не надають належного значення і ігнорують його як захворювання, тому багато лікарів і тим більше пацієнти недооцінюють зниження ваги для оздоровчого ефекту. У той же час доведено значення ожиріння в розвитку таких захворювань, як:

- ішемічна хвороба серця,
- порушення мозкового кровообігу,
- артеріальна гіпертензія,
- цукровий діабет,
- ревматичні хвороби,
- хвороби печінки,
- безпліддя,
- відносний імунодефіцит,
- грибкові і стрептококові шкірні захворювання.



Висока поширеність *ожиріння* як самостійного фактору ризику багатьох захворювань ставить цю недугу в більшості розвинених країн в розряд соціальних проблем. Частота ожиріння зростає з віком, причому вона вища у жінок.

Ожиріння

Ризик розвитку захворювань залежить і від особливостей розподілу жирової клітковини. Більшого клінічного значення надають абдомінальному (вісцеральному, верхньому) ожирінню, коли жир відкладається переважно в області живота. При цьому типі ожиріння у чоловіків і жінок значно частіше є ризик виникнення ускладнень у вигляді ІХС, АГ тощо, ніж при геноїдальному (глютеоформному, нижньому) типі ожиріння (відкладення жиру на сідницях і стегнах). Абдомінальний тип ожиріння діагностується при коефіцієнті співвідношення тулуб/стегна (Т/Б): у жінок більше ніж 0,80-0,82, у чоловіків – більше ніж 0,9-1,0.

Серед *причин ожиріння* важливе значення мають спадкові фактори. Так, при наявності ожиріння у обох батьків діти страждають їм в 80% випадків, при наявності ожиріння у одного з батьків – у 40 % випадків і при відсутності ожиріння у батьків – у 10 % випадків.

Жирові клітини (адипоцити) закладаються у дитини в останньому триместрі вагітності і в перший рік життя. Перегодовування вагітної жінки і дитини в грудному віці сприяє розвитку гіперпластичного типу ожиріння, яке в подальшому важко піддається лікуванню.

На *розвиток ожиріння* можуть впливати також порушення гормональної регуляції жирового обміну, порушення функції центрів апетиту і ситості, психічні та емоційні розлади, пов'язані з особливостями харчування в період грудного та дитячого віку, сімейні та національні звички в харчуванні, соціальний стан тощо. Зниження ваги повинно проводитися з урахуванням всіх цих факторів.

Основою профілактичних і терапевтичних заходів при ожирінні має бути зміна енергетичного балансу хворого в бік перевищення витрат енергії над її надходженням. Це досягається за допомогою зниження калорійності харчового раціону і одночасно шляхом гігієнічних (прогулянки, фізичні вправи, легкий спорт) і бальнеологічних (обтирання, душ, ванни, купання) заходів, що підвищують енерговитрати. Харчовий режим, що не покриває енергетичних витрат хворого, повинен призначатися систематично і на тривалий термін. Показанням правильності призначеного харчового режиму має слугувати не тільки зниження маси тіла хворого, а й, поряд з цим, поліпшення його самопочуття і працездатності.

При обчисленні калорійності харчового раціону для гладких людей слід виходити з прийнятих для здорової людини норм з внесенням в них відповідних обмежень.

Виділяють 4 ступеня ожиріння:

1 ступінь - надлишок маси тіла на 10-29%,

2 ступінь - на 30-49%,

3 ступінь - на 50-99%,

4 ступінь - на 100% і більше.

Основними принципами **лікування ожиріння** є:

- 1) Підвищення фізичних навантажень (ранкова зарядка, ходьба, плавання, дозований біг, робота на садовій ділянці).
- 2) Зменшення калорійності раціону за рахунок обмеження вуглеводів, особливо легкозасвоюваних (цукор, солодощі), і тваринних жирів (сало, вершкове масло, жирне м'ясо).
- 3) Включення в раціон більшої кількості сирих овочів і фруктів (низькокалорійних, але значних за обсягом, що створює відчуття ситості) і повне виключення продуктів, що збуджують апетит (спеції, прянощі, гострі закуски).
- 4) Дотримання режиму харчування і принципу дрібного харчування. Нечасті прийоми їжі призводять до сильного голоду, що в результаті стає причиною переїдання і відкладення жиру в організмі. Тому повним людям рекомендується часте дрібне харчування (4-5 разів на день), в один і той же час, щоб виробився певний ритм травлення. Останній прийом їжі повинен бути не пізніше ніж за дві години до сну.
- 5) Дотримання необхідних способів кулінарної обробки. При схильності до повноти не слід готувати ароматних смажених страв, наваристих бульйонів, які збуджують апетит. М'ясо і рибу не смажать, а відварюють, готують із зменшеною кількістю солі, без спецій. Споживання кухонної солі обмежують, бо малосолоні страви менш апетитні, а сіль сприяє затримці рідини в організмі і тим самим зростанню маси.
- 6) Регулярне (один-два рази на тиждень) проведення розвантажувальних (низькокалорійних) днів. Вони сприяють відновленню порушеного обміну речовин і витрачання зайвого жиру, що міститься в жировій тканині організму, дозволяють знизити масу тіла, нормалізувати сон, поліпшити самопочуття. **18**

У звичайні (нерозвантажувальні) дні слід включати в раціон такі продукти і страви:

- ✓ *Хліб*: житній, білково-пшеничний, білково-висівковий 100-150 г на день (3-4 шматочки). У білковому хлібі приблизно в 2 рази менше вуглеводів, ніж в звичайному хлібі, але більше білка і вітамінів групи В.
- ✓ *Молочні продукти*: молоко (краще знежирене), пахта, кефір, кисле молоко, кисломолочний сир (знежирений) в натуральному вигляді або у вигляді творожників, сирників, негострий сир.
- ✓ *Овочі*: сирі без обмежень (огірки, помідори, капуста білокачанна, гарбуз); страви з картоплі, буряка, моркви – не більше 150 г в день.
- ✓ *Фрукти, ягоди*: в основному кислі і кисло-солодкі види (яблука, червона і чорна смородина, агрус, журавлина, лимон, апельсин, грейпфрут, слива, черешня, чорниця).
- ✓ *Яйця*: некруті і круті (не більше 1-2 на день).
- ✓ Нежирне м'ясо (яловичина, кролик, баранина, дичина; птиця: курчата, кури, індичка; нежирна шинка).
- ✓ *Нежирні сорти риби* (тріска, щука, навага, хек, льодяна, минтай).
- ✓ Жири в обмеженій кількості: вершкове масло, маргарин, рослинне масло (разом 20-35 г на день для приготування їжі). Перевагу слід надавати рослинній олії.
- ✓ *Напої*: чай, чай з молоком, кава німецька (без цукру), фруктові-ягідні соки з кислих сортів ягід і фруктів, компоти з ягід і фруктів без цукру, лужні мінеральні води.

Всім людям з надмірною масою потрібно за можливістю уникати або суттєво обмежувати такі продукти:

- ✓ цукор, цукерки, шоколад, повидло, мармелад, варення, джеми, тістечка, торти, здобу, морозиво, мед, родзинки, фініки, інжир, мигдаль, волоські горіхи, солодкі фруктові води;
- ✓ хліб (особливо білий);
- ✓ жирні сири, сметану, вершки;
- ✓ жирну гуску, качку, жирну яловичину і свинину, шпик, жирні сорти риби, жирні ковбаси і копченості;
- ✓ супи з великою кількістю локшини, макаронів;
- ✓ страви з круп, бобових, макаронних виробів;
- ✓ пиво та інші алкогольні напої абсолютно виключаються.

10 правил здорового серця



ЧЕРНІВЕЦЬКИЙ
ЦЕНТР ГРОМАДСЬКОГО
ЗДОРОВ'Я

- Займайтесь інтенсивними фізичними навантаженнями щонайменше 2,5 години на тиждень

- Споживайте на день не більше 5 г солі та менше 50 г цукру. Зменшіть вживання солодких напоїв та кондитерських виробів.

- Відмовтесь від куріння цигарок. На здоров'я серця негативно впливає як активне, так і пасивне куріння. Воно може призвести до ряду серцево-судинних захворювань.

- Контролюйте масу тіла. Ожиріння є однією із причин виникнення серцево-судинних захворювань.

- Пийте достатню кількість рідини. Норма рідини в день для дорослої людини - 4% від загальної маси тіла, тобто 2800 – 3000 мл/день при вазі 70-75 кг.

- Збагатіть своє харчування рослинною їжею, кашами, крупами, молочними продуктами, рибою, нежирним м'ясом. Уникайте смаженої їжі.

- Достатньо відпочивайте. Дорослим у 18–60 років треба спати не менше 7 год на добу, дітям 6–12 років – 9–12 год, а у віці 13–18 років – 8–10 год.

- Зловживання алкоголем є одним із найпоширеніших факторів ризику хвороб серця. Алкоголь - це головна причина смертності та інвалідності для людей у віці 15-49 років.

- Візьміть собі за правило періодично вимірювати рівень свого артеріального тиску і знати, що він у нормі.

- Якщо вам призначили лікування для зниження рівня артеріального тиску, не відмовляйте приймати медпрепарати. Лікування допоможе запобігти важким ускладненням хвороби таким, як інфаркт та інсульт.



Гіпертонічна хвороба (артеріальна гіпертензія) – широко поширене захворювання серцево-судинної системи, яке часто поєднується з атеросклерозом.



Основні принципи харчування при ГБ:

- обмеження кухонної солі. Рекомендується готувати їжу без солі і лише злегка підсолювати вже приготовані страви;
- введення в раціон продуктів, що містять солі калію, який покращує діяльність міокарду і сприяє виведенню надмірної рідини: картоплі, капусти, гарбуза, абрикос, чорносливу, кураги, родзинок, шипшини;
- введення до раціону продуктів, що містять солі магнію, які мають судинорозширювальну дію: житнього і пшеничного хліба з висівками, вівсяної, пшоняної, ячної, гречаної каші, буряка, моркви, салату, зелені петрушки, чорної смородини, волоських горіхів, мигдалю;
- обмеження споживання напоїв, що збуджують серцево-судинну і нервову системи, зокрема міцно завареного чаю і кави. Кофеїн та інші тонізуючі речовини можуть стати причиною прискореного серцебиття, безсоння і підвищеного артеріального тиску;
- обмеження загальної кількості рідини до 1-1,2 л/доба. Зайва рідина підвищує об'єм циркулюючої крові, чим створює додаткове навантаження на міокард і судини.

Атеросклероз – хронічне прогресуюче захворювання, при якому артерії уражаються атеросклеротичними бляшками холестерину.

Для попередження атеросклерозу:

- Їжа не повинна бути надмірно калорійною.
- Приблизно 50% добового раціону повинні складати овочі та фрукти, 30% – складні вуглеводи (злаки), 20% – білки, переважно риба, птиця, нежирний сир.
- Їжу краще відварювати чи тушкувати, смажені страви слід виключити з раціону або вживати їх вкрай рідко. Овочі та фрукти краще вживати свіжими, відповідно до сезону.

Для лікування атеросклерозу необхідно відмовитися від таких продуктів:

- яєчні жовтки;
- печінка, нирки, мізки;
- вершкове масло;
- сало;
- жирні сорти м'яса (особливо свинина);
- молочні продукти (крім знежиреного сиру).



Найкраще при лікуванні атеросклерозу обмежитися вживанням риби, бобових, злаків, фруктів та овочів.

До основних принципів дієтотерапії при захворюваннях органів травлення необхідно віднести:

- забезпечення хворих повноцінним різноманітним збалансованим харчуванням відповідно до фізіологічних потреб організму та з урахуванням особливостей перебігу патологічних процесів;
- дотримання режиму харчування;
- забезпечення механічного щадіння слизової оболонки шлунково-кишкового тракту;
- забезпечення хімічного щадіння слизової оболонки шлунку, кишок, підшлункової залози, печінки і жовчовивідної системи;
- забезпечення термічного щадіння слизової оболонки та рецепторного апарату шлунково-кишкового тракту.

В зв'язку з цим, характерними елементами дієт, що призначаються хворим з захворюваннями органів травлення є:

- хімічний склад (вміст білку, жирів, вуглеводів, вітамінів, мінеральних речовин);
- енергетична цінність;
- фізичні властивості їжі (об'єм, маса, температура) страв, що споживаються;
- достатньо повний перелік страв і продуктів, що рекомендуються, або, обмежуються або забороняються;
- особливості кулінарної обробки;
- режим прийому їжі (найчастіше роздібнений 5 – 6 разів на добу) та особливості розподілу добового раціону між окремими прийомами.

Гастрит – це захворювання, що супроводжується запаленням слизової оболонки шлунка. Він буває гострий та хронічний. В залежності від виду хвороби медикаментозна терапія та дієта мають деякі відмінності.

Симптоми. Гострий гастрит проявляється різким болем в шлунку, який виникає переважно після вживання смаженої, гострої або жирної їжі. Окрім цього людину турбують нудота та блювання. Іноколи у хворого може виникати діарея та зневоднення, внаслідок чого слизові оболонки стають дуже сухими. Якщо захворювання не вилікувати, воно може стати хронічним.

Хронічний гастрит може розвиватися на фоні підвищеної чи зниженої кислотності шлункового соку. В першому випадку під час загострення хворий відчуває сильний біль в животі, скаржиться на печію та відрижку тим, що він з'їв. Біль нападоподібний, може локалізуватися в правій частині живота під ребрами.

- При гастриті з пониженою кислотністю хворі скаржаться на запори або діарею, важкість у шлунку, гнилісний запах з роту. Біль менш виражений та має ниючий характер.
- Гастритом страждає 50-80% всього дорослого населення; з віком ймовірність захворювання гастритом збільшується.

При гострому гастриті в першу добу хворому краще повністю відмовитися від їжі, щоб не навантажувати запалений шлунок. Пити воду та настій шипшини можна. По мірі того, як згасають симптоми в раціон можна вводити слизисті каші та перетерті супи. З м'яса можна готувати пюре, подрібнюючи відварене куряче або індиче філе. На сніданок можна приготувати паровий омлет без великої кількості солі (інші приправи потрібно виключити). Вибір дієти при хронічному гастриті залежить від виду захворювання. Але в будь-якому разі їсти потрібно часто та маленькими порціями. При гастриті з підвищеною кислотністю важлива мета дієти – знизити активність шлункового соку. Для цього пацієнтам бажано уникати таких продуктів: їжа з високим вмістом грубих харових волокон, що можуть механічно травмувати слизову оболонку шлунка (м'ясо з жилами, риба з великою кількістю дрібних кісточок, продукти з висівками, хліб, виготовлений з муки грубого помелу); цитрусові; копчені та мариновані продукти, соуси; наваристі бульйони; газовані напої, соки, міцний чай та кава; гриби; чорний хліб; продукти, що провокують метеоризм (капуста, бобові, молоко); свіжі фрукти. При гастриті з недостатньою секрецією шлункового соку потрібно віддавати перевагу вареній або запеченій їжі. Дозволяється вживати трошки оселедця та рибних, м'ясних супів – вони стимулюють виділення шлункового соку. Можна також вживати салат з буряку та моркви, пити сливовий або гранатовий сік. Важливий момент під час вибору страв для пацієнтів – їх температура. Оптимально вживати теплу їжу, не холодну і не гарячу. Не можна пити алкоголь та палити.

Виразкова хвороба шлунка і дванадцятипалої кишки. Пептична виразка (виразкова хвороба) - хронічне рецидивуюче поліциклічне захворювання слизової оболонки гастродуоденальної зони з формуванням локального ерозивного ушкодження хелікобактерного або інфекційного походження з порушеннями балансу між факторами «агресії» та «захисту». Захворювання відзначають у 7–10% дорослого населення. Співвідношення дуоденальної до шлункової локалізації виразки становить 4:1. В Україні зареєстровано 5 млн хворих на пептичну виразку.

Етіологія. У розвитку пептичної виразки мають значення наступні причини: хелікобактерне ураження слизової оболонки шлунка; лікарські засоби (НПЗП, сульфаніламід, калію хлорид, резерпін, протитуберкульозні засоби); наслідки патологічної гіперсекреції в результаті спадкового фактору (наявність групи крові I (O), антигену HLA B15); особливості шлункового кислотоутворення (зниження рН шлункового вмісту, активності α 1-антитрипсину), дефіцит фукоглікопротеїнів шлункового слизу, надлишковий постпрандіальний викид гастрину); стресові чинники; дисбаланс гормонів (статевих, щитоподібної, паращитоподібної залози); тютюнопаління.

В основі побудови дієти при захворюваннях шлунково-кишкового тракту (ШКТ) використовується принцип хімічного і механічного щадіння, тобто враховується вплив їжі на секреторну і моторну функції. До слабких збудників шлункової секреції відносяться супи (молочні, круп'яні, овочеві), каші молочні рідкі, відварене м'ясо і риба, молоко і молочні продукти, яйця (некруто або омлет), білий хліб вчорашньої випічки, лужні мінеральні негазовані води, німецький чай.

До сильних збудників секреції належать прянощі (кориця, гірчиця, хрін і ін.), Все смажені продукти, консерви, страви, що містять екстрактивні речовини (м'ясні, рибні, грибні бульйони, овочеві навари), чорний хліб, міцний чай, кава, алкогольні та газовані напої.

При хімічному щадіння дієта будується з продуктів, слабо збуджуючих шлункову секрецію. При механічному щадіння з раціону виключають продукти, що подразнюють слизову оболонку шлунково-кишкового тракту: овочі, що містять клітковину (ріпу, редьку, редис, спаржу, квасолю, горох), незрілі ягоди і фрукти з грубою шкіркою (агрус, смородину, виноград, фініки), хліб з борошна грубого помелу, з додаванням висівок, продукти, що містять сполучну тканину (хрящі, шкіру птиці і риби, жилаве м'ясо).

Принцип механічного щадіння передбачає також спеціальну кулінарну обробку продуктів. У раціон включають подрібнені м'ясо, рибу, птицю (у вигляді суфле, котлет, тефтелькою і ін.), Гомогенізовані овочі (пюре з буряка, моркви, гарбуза, картоплі). Їжу готують у відварному, запеченому вигляді, на пару без додавання кухонної солі. Рекомендується часте (5-6 разів на день), дробове харчування.

Вплив на евакуаторну функцію залежить, перш за все, від консистенції їжі. Тверда їжа евакується із шлунка повільніше, ніж кашоподібна. Швидше евакууються вуглеводи, трохи повільніше – білки, зовсім повільно – жири.

Основні принципи дієтотерапії при захворюваннях печінки

Забезпечення достатньою кількістю повноцінного білка (1,0-1,2 г/кг /день) з правильним співвідношенням тваринного і рослинного білка з урахуванням нозологічної форми захворювання.

- Збільшення вмісту білка в дієті (до 110-120 г/день) при жировому і білковому гепатозі у виснажених осіб.
- Обмеження споживання білка при прогресуванні печінкової недостатності (декомпенсації функціональної здатності печінки, загрозливою комою і ін.).
- Адекватний вміст жиру (70-80 г/день) в дієті або його обмеження (до 50-60 г/день) при порушенні процесів всмоктування і стеатореї.
- Забезпечення вмісту вуглеводів в дієті на рівні 50-60% від енергетичної цінності раціону.
- Збагачення дієти вітамінами (В1, В2, В6, В12, аскорбінової кислотою, фолатів і ін.).
- Контрольована кількість кухонної солі в дієті (з обмеженням вмісту натрію до 2 г / день при набряках і асциті).
- Включення в стандартну дієтотерапію спеціалізованих продуктів харчування: сумішей білкових композитних сухих з метою проведення білкової корекції раціону.

Захворювання жовчовивідних шляхів з синдромом холестазу

- Забезпечення активного впливу основних компонентів дієтотерапії на жовчовидільну функцію, що перешкоджає розвитку жовчезастійного синдрому, а при наявності закрепів сприяє поліпшенню рухової функції кишечника.
- Збільшення в дієті кількості рослинних масел, що володіють вираженою жовчогінною дією.
- Широке включення в дієту овочів, фруктів і ягід, що забезпечує збудливу дію на секрецію жовчі і інших травних соків, що сприяє усуненню закрепів.
- Одночасне введення в раціон овочів і рослинних масел з метою посилення жовчовидільної діяльності.
- Підвищення вмісту харчових волокон в дієті за рахунок їх традиційних джерел (зернових, круп, овочів, фруктів), а також дієтичних продуктів, збагачених харчовими волокнами.
- Частий прийом невеликих кількостей їжі в одні і ті ж години, що сприяє кращому відтоку жовчі.
- При наявності у хворого жовчнокам'яної хвороби жовчогінну дію рослинних масел може служити протипоказанням для їх активного введення в дієту, оскільки посилення скорочувальної і рухової функції жовчного міхура може супроводжуватися нападом жовчної коліки.
- Проведення білкової корекції лікувальних раціонів сумішами білковими композитними сухими.

Захворювання жовчовивідних шляхів в період загострення

- У гострий період хвороби (гострий холецистит або загострення хронічного холециститу) лікувальне харчування хворих будується з урахуванням максимального щадіння всієї травної системи.
- У перші дні хвороби рекомендується тільки введення рідини. Призначається пиття (неміцний чай, мінеральна вода без газу навпіл з кип'яченою водою, солодкі соки, соки з фруктів і ягід, відвар шипшини) невеликими порціями.
- Через 1-2 дня (в залежності від зменшення больового синдрому) харчування хворих поступово розширюється: спочатку в обмеженій кількості призначається протерта їжа (слизові і протерті супи, протерті каші і т. Д.), Потім в дієту включають нежирний сир, нежирне м'ясо в протертому вигляді, приготоване на пару, нежирну відварну рибу, пшеничні сухарі.
- Їжа дається невеликими порціями, 5-6 разів на день.
- Перехід на більш різноманітну їжу, в тому числі і у непротертому вигляді (протирають тільки жилаве м'ясо і овочі, багаті клітковиною, - капусту, моркву, буряк), з виключенням смажених продуктів здійснюється при хорошому загальному самопочутті хворого, після зникнення больового синдрому і диспепсичних явищ.
- Проведення білкової корекції лікувальних раціонів сумішами білковими композитними сухими.

Захворювання підшлункової залози

- Лікувальне харчування, яке призначається при захворюваннях підшлункової залози, за своїм якісним і кількісним складом і енергетичною цінністю повинно відповідати фізіологічним потребам організму.
- Дієтотерапія повинна бути диференційованою в залежності від характеру і стадії захворювання, від ступеня вираженості функціональних розладів і метаболічних порушень, властивих для гострого і хронічного панкреатиту, від наявності ускладнень, супутніх захворювань і ступеня вираженості зовнішньосекреторної недостатності підшлункової залози.
- При гострому панкреатиті нутритивна підтримка здійснюється шляхом парентерального харчування, ентерального зондового харчування, а також пероральних шляхом з додатковим включенням в дієтотерапію сумішей для ентерального харчування.
- Дієтотерапія хворих із захворюваннями підшлункової залози, особливо при їх хронічному перебігу, повинна передбачати не тільки оптимальне введення білка, обмеження жиру і легкозасвоюваних вуглеводів, обмеження хімічних подразників шлункової і панкреатичної секреції, а й способи кулінарної обробки їжі, ритм прийому їжі, кількість солі, води і калорійність раціону.

Захворювання тонкого кишківника

- Дотримання режиму дрібного харчування, проведення білкової корекції дієтичних страв.
- При захворюваннях тонкої кишки, особливо при їх хронічному перебігу, а також після операцій на тонкій кишці дієтотерапія повинна передбачати не тільки оптимальне введення основних харчових речовин і їх кількісні пропорції, але і способи кулінарної обробки їжі, ступінь механічного подрібнення і хімічного щадіння, ритм прийому їжі, кількість солі, води, калорійність раціону.
- У період вираженого загострення захворювання, що протікає з діарейним синдромом, призначається варіант дієти з підвищеною кількістю білка з механічним і хімічним щадіння.
- При тривалій ремісії захворювання призначається високобілкова дієта; для індивідуалізації раціону, а також при поганій переносимості ряду продуктів рекомендується додаткове включення до складу раціону спеціалізованих сумішей для ентерального харчування.

Захворювання товстого кишківника

- Важливою умовою є дотримання режиму дрібного харчування, проведення білкової корекції дієтичних страв.
- У період вираженого загострення захворювання, що протікає з діарейним синдромом, призначається варіант дієти з механічним щадінням.
- При тривалій ремісії захворювання призначається основний варіант стандартної дієти.
- При стійкому порушенні моторно-евакуаторної функції товстої кишки і наполегливих запорах рекомендується збільшення в раціоні частки продуктів рослинного походження, багатих харчовими волокнами.

Основні принципи лікувального харчування при закрепах

- Слід обмежити кількість легкозасвоюваних, рафінованих вуглеводів.
- У раціон повинні бути включені продукти які: містять клітковину, пектинові речовини, надають детоксикуючу дію, пригнічують гнильну флору в кишечнику, стимулюють перистальтику.
- Недостатнє вживання рідини може бути причиною хронічного закрепу.
- У нормі кал повинен містити не менше 72% води. Зниження вмісту води в ньому до 60-40%; викликає стійкі закрепи, при 25% води розвивається копростаз.
- З метою пожвавлення рухової функції кишечника рекомендується прийом прохолодної (кімнатної температури) рідини натщесерце (кип'ячена вода, соки, компоти) по 1/3-1 склянці залежно від віку.
- 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.

Основні принципи лікувального харчування при діарейі

- 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 віковий 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.

Лікувальне харчування

ДІЄТА № 1

Показання: Виразкова хвороба шлунку і 12-палої кишки, 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. Запикати окремі блюда, але без скоринки. Приймати їжу 4-5 разів на день в один й той самий час. Виключити дуже гарячі і холодні страви.

Рекомендуються: *Хлібні вироби.* Пшеничний хліб білий вчорашньої випічки, сухарі білі, печиво нездобне або галетне. *Молоко і молочні продукти.* Молоко цільне або згущене, вершки, свіжоприготований протертий кисломолочний сир. *М'ясні і рибні страви.* Яловичина нежирна, телятина, курка, кролик, індичка, нежирні сорти риби (судак, короп, окунь та ін.). Готують у вигляді парових котлет, суфле, пюре, відварюють. *Крупи.* Манна, рисова, гречана, вівсяна, каші варять на молоці або воді. Вермішель або макарони дрібно рубані, відварені. *Яйця і яєчні блюда.* Яйця всмятку не більше 2 штук на добу, омлет на пару. *Жири.* Масло вершкове несолоне, рафіновані рослинні олії в готові страви. *Супи.* Супи з протертих круп, суп-пюре з варених овочів (крім капусти), молочний суп з дрібною вермішельлю. У супи додають молоко, вершки, яйце. *Закуси.* Сир негострий, шинка нежирна і несолена, салат з відварених овочів, м'яса і риби, ковбаса докторська, молочна і дієтична. *Овочі.* Картопля, морква, буряк, цвітна капуста, ранні гарбуз і кабачки.

Обмежено: Зелений горошок, дрібно шинковий кріп – в супи. Солодкі сорти зрілих фруктів і ягід у вигляді компотів, киселів, мусів, желе, в запеченому вигляді, цукор, варення, зефір, пастила. *Соки.* Сирі з дозволених овочів, солодких ягід і фруктів, відвар із плодів шипшини. *Напої.* Німечний чай, чай з молоком або вершками, слабке какао з молоком або вершками.

Виключаються: М'ясні, рибні та міцні овочеві відвари і бульйони, гриби, жирні сорти м'яса і риби, соління, копченості, маринади, м'ясні і рибні консерви, здобне тісто, пироги, чорний хліб, непротерті овочі і фрукти в сирому виді, морозиво, квас, чорна кава, газовані напої, шоколад, всі соуси, крім молочного, з овочів – білокачанну капусту, ріпу, редьку, щавель, шпинат, цибуля, огірки, всі овочеві закусочні консерви.

Якщо у хворого виражене загострення з тривалим больовим синдромом, перші 7-8 днів призначають лікування харчування з великими обмеженнями: виключають повністю хліб, будь-які овочі, закуски, всі страви – тільки в протертому вигляді.

Лікувальне харчування

ДІЄТА № 2

Показання: Хронічний гастрит із секреторною недостатністю або при її відсутності, хронічний коліт (без загострення).

Технологія приготування: Страви можуть бути відварені, тушковані, запечені, смажені без утворення грубої скориночки, продукти бажано подрібнювати.

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 та інші кисломолочні напої, свіжий кисломолочний сир в натуральному вигляді та 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, рублені вироби з риби, можна обсмажувати без панірування сухарями, в шматках м'ясо і рибу відварювати. *Круп'яні та макаронні вироби.* Каші протерті, напівв'язкі, пудинги запечені, котлети з круп, обсмажені так, щоб не утворювалася груба корочка, макарони нарубані, дрібно відварені, відварна вермішель, каші готуються на воді або з додаванням молока. *Яйця.* Яйця всмятку, омлет без грубої скориночки або готують на пару. *Жири.* Олія вершкова, топлена, рослинна рафінована, краще оливкова. *Супи.* Різні супи на неміцному знежиреному м'ясному, рибному, грибному бульйоні і на овочевому відварі з дрібно рубаними або протертими овочами, протертими крупами (суп-пюре, суп-крем), борщі, юшка з буряка, щі зі свіжої капусти, з дрібно нарізаними овочами. *Закуски.* Сир негострий натертий, вимочений оселедець, риба, м'ясо і язик заливні, салати зі свіжих томатів, варених овочів з м'ясом, рибою, яйцями, ковбаса дієтична, докторська і молочна, шинка нежирна, нежирний холодець, паштет з печінки, ікра овочева, ікра осетрових. *Соуси.* На неміцних м'ясних, рибних, грибних і овочевих відварах. *Овочі та зелень.* Пюре з різних овочів, пудинги, овочеві котлети, варені, тушковані, у вигляді пюре, запіканок або шматочками, картопля, кабачки, гарбуз, морква, буряк, цвітна капуста; при переносимості – білокачанна капуста, зелений горошок, стиглі томати; дрібно шинкована зелень додається в блюда. *Фрукти та ягоди, солодкі страви і продукти.* Зрілі фрукти і ягоди у вигляді протертих компотів, пюре, киселів, желе, мусів. Цукор, мед, цукерки, варення. Яблука печені, при переносимості – мандарини, апельсини, кавун, виноград без шкірки. *Соки.* Овочеві, ягідні, розбавлені водою, відвари шипшини. *Напої.* Чай з лимоном, кава і какао на воді і з молоком. *Кухонної солі до 12-15 г.*

Виключаються: Вироби з теплого здобного тіста, смажене м'ясо і риба, обвалені в сухарях, жирні сорти м'яса і риби, соління, копчення, маринади, м'ясні і 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, бобові.

Харчування п'ятиразове в один і той же час, переважно у пюреподібному вигляді.

Лікувальне харчування

ДІЄТА № 3

Показання: Атонічний запор.

Загальна характеристика: Раціон повинен складатися переважно з продуктів, які багаті на рослинну клітковину (овочів, свіжих і сушених плодів, хлібопродуктів, круп), а також кисломолочних напоїв. Овочі і плоди вживають як в сирому, так і у вареному вигляді.

Технологія приготування: Їжу варять у воді або на пару, запікають.

Рекомендуються: *Хлібні вироби.* Хліб пшеничний з борошна грубого помелу, житній, хрусткі хлібці (розмочені). Печиво сухе, здобна випічка. *Молоко і молочні продукти.* Молоко, молочні продукти та страви з них, сметана, кисломолочний сир, кисле молоко, одноденний кефір, ацидофільне молоко, сири. *М'ясні страви.* Нежирні сорти різних видів м'яса, курки, індички варені або запечені, шматком або рубані. Сосиски молочні. *Рибні страви.* Нежирні види риби, відварної або запеченої; страви з морепродуктів. *Круп'яні та макаронні вироби, бобові.* Розсипчасті і напівв'язкі каші, пудинги, запіканки. Макаронні вироби відварні та у вигляді запіканок, особливо рекомендуються блюда з гречаної крупи. З бобових – зелений горошок, соя. *Яйця.* Не більше одного яйця в день, краще тільки в блюда. *Жири.* Масло вершкове, рослинні олії в блюда. *Супи.* Переважно з овочів на м'ясному бульйоні, холодні фруктові та овочеві супи, борщі, український борщ, щі зі 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, фруктові-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, сливи, інжир, абрикоси, чорнослив, цукор, варення, особливо з горобини, мед, компоти (особливо з ревеню), муси, фруктові цукерки. *Соки.* Фруктові та овочеві (зі слив, абрикосів, моркви, томатів). *Напої.* Чай, замінники кави, відвар з шипшини і пшеничних висівків.

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 і жирні соуси, хрін, гірчиця, перець, какао, чорна кави, міцний чай, тваринні і кулінарні жири, алкогольні напої.

При спастичних запорах, пов'язаних з підвищеною руховою збудливістю кишечника, різко обмежують продукти, багаті на рослинні волокна (припустимо трохи овочів – варених і сирих протертих).

Лікувальне харчування

ДІЄТА № 4

Показання: Гострі захворювання і різке загострення хронічних захворювань кишечника з сильними проносами.

Технологія приготування: Страви рідкі і напіврідкі, протерті, зварені у воді і на пару. Солять їжу 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 і молочні продукти - нежирний свіжоприготований 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 та 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. *Яйця.* Яйця всмятку до одного в день, омлет і в блюда. *Жири.* Свіже вершкове масло по 5 грамів в блюда, топлене, оливкова олія. *Супи.* На знежиреному слабкому м'ясному і рибному бульйоні з додаванням слизових відварів круп (манною, рису), вареного і протертого м'яса, парових кнелей і фрикадельок, яєчних пластівців, домашньої локшини, вермішелі. *Закуски.* Твердий сир негострий, нежирний 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 олією, 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 теплом 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 тіста, 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, ячнева крупа, кава з молоком, газовані напої, гірчиця, хрін, перець, гриби, шоколад, вироби з кремом, бобові.

Приймати їжу рекомендується чотири рази на день, в одні й ті самі години.



Лікувальне харчування

ДІЄТА № 5

Показання: Захворювання печінки, жовчного міхура, жовчовивідних шляхів поза стадією загострення.

Технологія приготування: Страви готують відварними, запеченими, їжу солять 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 і молочні продукти.* Молоко, свіже кисле молоко, кефір, ацидофільне молоко, знежирений сир (до 200 г в день), сметана в невеликій кількості, тверді сири негострі (голландський тощо). Особливо рекомендуються кисломолочні 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 напівв'язкі каші, пудинги, запіканки, особливо рекомендуються блюда з вівсянки, гречаної каші. *Яйця.* Не більше одного на 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, зокрема 60 % рослинних жирів. *Супи.* Різні супи з овочів, круп, макаронних виробів на овочевому відварі або молочні, фруктові супи. *Закуски.* Вимочений оселедець, паюсна ікра, салати та вінегрети, заливна риба. *Овочі та зелень.* Різні види овочів у вареному вигляді і сирі (особливо морква, буряк), некисла квашена капуста, консервований зелений горошок, стиглі томати. *Фрукти і ягоди, солодкі страви і продукти.* Різні фрукти і ягоди окрім дуже кислих, фруктові консерви, компоти, киселі, лимон (з чаєм), цукор, варення, мед (до 70 г в день). *Соки.* Фруктово-ягідні некислі соки, томатний сік. *Напої.* Чай і німецька кава з молоком, відвар шипшини. Кухонної солі до 10 г.

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, гуси, 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, в подрібненому вигляді.

Лікувальне харчування

ДІЄТА № 6

Показання: Подагра, сечокам'яна хвороба з утворенням каменів з солей сечової кислоти (уратурія).

Загальна характеристика: виключення продуктів, що містять багато пуринових основ, щавлевої кислоти; помірне обмеження натрію хлориду, збільшення кількості залужнюючих продуктів (молочні, овочі та плоди) і вільної рідини (при відсутності протипоказань з боку серцево-судинної системи). Невелике зменшення в дієті білків і жирів (в основному тугоплавких), а при супутньому ожирінні – й вуглеводів.

Технологія приготування: Кулінарна обробка звичайна, виключається обов'язкове відварювання м'яса і риби. Температура їжі звичайна.

Хімічний склад та енергетична цінність добового раціону:

білки - 70-80 г (50% тваринного походження)

жири - 80-90 г (30% рослинного походження)

вуглеводи - 400 г (80 г цукру)

енергетична цінність - 2700-2800 ккал.

Рекомендуються: *Хлібні вироби.* Хліб з пшеничного і житнього борошна. *Молоко і молочні продукти.* Молоко, кисломолочні напої, сир, страви з нього, сметана, твердий сир. *М'ясні і рибні страви.* М'ясо, птиця, риба – нежирні види, на тиждень до 3 разів по 150 г відвареного м'яса або 160-170 г відвареної риби. Після відварювання використовують для приготування різних страв (тушкованих, запечених, смажених). *Круп'яні та макаронні вироби.* Будь-які, в помірній кількості. *Яйця.* 1 яйце в день в будь-якій кулінарній обробці. *Жири.* Вершкове, топлене масло, рослинна олія. *Супи.* Вегетаріанські: борщ, щі, овочеві, картопляні, з додаванням круп, молочні, холодні (окрошка, борщ з буряка, фруктові). *Закуси.* Салати зі свіжих і квашених овочів, з фруктів, вінегрети, ікра овочева, кабачкова, баклажанна. *Овочі та зелень.* У підвищеній кількості, сирі й в будь-якій кулінарній обробці. Обмежують солоні і мариновані. Кріп, зелень петрушки. *Фрукти і ягоди, солодкі страви і продукти.* У підвищеній кількості фрукти і ягоди, свіжі та після теплової обробки, сухофрукти, мед, цукерки, шоколад, варення, мармелад, пастила, зефір. *Соки.* Фруктові, ягідні та овочеві. *Напої.* Чай з лимоном, молоком, кава з молоком неміцна, відвари шипшини, пшеничних висівок, морси, квас, компоти. *Кухонна сіль* 10 г. *Вільна рідина* – 1,5-2 і більше літрів.

Виключаються: М'ясні, рибні та грибні бульйони, щавель, шпинат, бобові, печінка, нирки, язик, мізки, копченості, ковбаси, солена риба, консерви, ікра, солоні і гострі сири, гриби, цвітна капуста, шоколад, малина, журавлина, перець, хрін, гірчиця, какао, міцний чай і каву, кулінарні та інші жири тваринного походження.

Приймати їжу рекомендується не рідше 4 разів на добу. У проміжках і натщесерце – пиття.

Показання: Гострий нефрит в період одужання (з 3-4- го тижня лікування), хронічний нефрит не в стадії загострення і з відсутністю явищ хронічної ниркової недостатності.

Загальна характеристика: вміст білків дещо обмежено, жирів і вуглеводів – в межах фізіологічних норм. Їжу готують без солі. 1-4 г солі в день видаються хворому на руки. Виключають екстрактивні речовини м'яса, риби, грибів, джерела щавлевої кислоти і ефірних масел. М'ясо і рибу (100-150 г на день) відварюють. Температура їжі звичайна.

Хімічний склад та енергетична цінність добового раціону:

білки - 70-80 г (1/3 тваринного походження)

жири - 70-80 г; вуглеводи - 450 г; енергетична цінність - 3000 ккал.

Рекомендуються: *Хлібні вироби.* Хліб без солі, млинці та оладки без солі на дріжджах. *Молоко і молочні продукти.* Молоко, вершки, кисломолочні напої, кисломолочний сир і страви з нього, сметана. *М'ясні страви.* Нежирна яловичина, телятина, м'ясна і обрізна свинина, баранина, кролик, курка, індичка, після відварювання можна запікати або злегка обсмажувати, язик. *Рибні страви.* Нежирна риба, після відварювання можна запікати, обсмажувати, можна заливну. *Круп'яні та макаронні вироби.* Різні крупи та макаронні вироби в будь-якому приготуванні. *Яйця.* До 2 шт. на добу некруті або омлет, можна додавати в страви. *Жири.* Вершкове несолене та коров'яче топлене масло і рафінована рослинна олія. *Супи.* Вегетаріанські з додаванням овочів, картоплі, круп; фруктові, молочні обмежено, заправляють вершковим маслом, сметаною, кропом, петрушкою, лимонною кислотою, цибулею після відварювання. *Закуси.* Вінегрети без солінь, салати зі свіжих овочів і фруктів. *Овочі та зелень.* Картопля і овочі в будь-якому приготуванні. *Фрукти і ягоди, солодкі страви і продукти.* Різні фрукти і ягоди у сирому і вареному вигляді, компоти, киселі, жири, желе, мед, варення, цукерки. *Приправи.* Оцет, лимон у обмеженій кількості, виварену і потім підсмажену цибулю. *Напої.* Чай, німецька кава, соки фруктові та овочеві, відвар шипшини. Вільна рідина - 0,6-0,8 л. Загальна кількість рідини – 1,5 -1,7 л. (враховуючи рідину в продуктах).

Виключаються: Хліб звичайної випічки, м'ясні, рибні, грибні і бобові бульйони, жирні сорти м'яса і риби, ковбаси, рибні та м'ясні консерви, копченості, сосиски, ікра, тверді сири, бобові, цибуля, часник, редька, редиска, щавель, шпинат, солоні, мариновані та квашені овочі, гриби, шоколад, перець, гірчиця, хрін, міцна кава, какао, мінеральні води, багаті на натрій, алкогольні напої. Приймати їжу рекомендується 4-5 разів на день.

При важкій формі гострого нефриту або в перші дні нефриту середньої тяжкості дієтичне харчування коригується. Виключають повністю сіль, кількість рідини за добу не повинна перевищувати кількість виведеної сечі за попередню добу. Їжу слід приймати не менше 6 разів на добу, кількість відвареного м'яса або риби не більше 50-60 г на добу, їх можна замінити 60 г кисломолочного сиру або молока (вершків).

За вираженої ниркової недостатності або використанні гемодіалізу, їжу готують без солі. При відсутності набряків і гіпертонії хворому на добу можна давати 2-3 г солі, вільної рідини – не більше 0,8-1 л. Рекомендується за добу: хліб без солі – до 150-200 г, м'ясо або рибу – до 100 г, молоко (сметана) – до 140 г, кисломолочний сир – 25 г.

Їжу приймати 6 разів на добу.

Показання: Ожиріння як основне захворювання або супутнє при інших хворобах.

Загальна характеристика дієти: обмеження вмісту легкозасвоюваних вуглеводів і жирів (в основному тваринних) при нормальному або незначно підвищеному вмісті білка. Обмеження вільної рідини, натрію хлориду і збуджуючих апетит продуктів і страв. Збільшення вмісту харчових волокон. Використовують замінники цукру для солодких страв і напоїв (ксиліт, сорбіт та ін.).

Хімічний склад та енергетична цінність добового раціону:

білки – 90-110 г; жири – 80 г; вуглеводи – 150 г; енергетична цінність – 1700-1800 ккал.

Технологія приготування: Страви готують варені, тушковані, запечені. Небажані смажені, протерті і рубані вироби. Температура їжі звичайна. Прийом їжі 5-6 разів на добу.

Рекомендуються: *Хліб і борошняні вироби.* Житній і пшеничний хліб з борошна грубого помелу, білково-пшеничний і білково-висівковий хліб – 100-150 г на день. *Молочні продукти.* Молоко і кисломолочні напої зниженої жирності до 200 г на день. Сметана – у страви. Кисломолочний сир нежирний і 9 % жирності (100-200 г на день) – натуральний і у вигляді сирників, пудингів. Нежирні сорти сиру - обмежено. *М'ясо та птиця.* До 150 г в день. Низької вмісту жиру яловичина, телятина, кролик, кури, індичка, обмежено – нежирна свинина і баранина – переважно відварні, а також тушковані; запечені великими і дрібними шматками. М'ясо обсмажують після відварювання. Холодець яловичий. Сардельки яловичі. *Риба.* Нежирні види до 150-200 г на день, відварна, запечена, смажена. Продукти моря. *Крупи.* Обмежено з додаванням в супи, розсипчасті каші за рахунок зменшення хліба. Розсипчасті каші з гречаної, перлової і ячної крупи. *Яйця.* 1-2 яйця в день. Круто, білкові омлети, рулети з овочами. *Жири.* Вершкове, топлене масло, рослинна олія. *Супи.* До 250 г на прийом. З різних овочів з невеликим додаванням картоплі або крупи; щі, борщ, окрошка, юшка з буряків. 2-3 рази на тиждень супи на немісному знежиреному м'ясному або рибному бульйонах з овочами, фрикадельками. *Закуски.* Салати з сирих і квашених овочів, вінегрети, салати овочеві з додаванням відварених м'яса і риби, морепродуктів. Холодець з риби або м'яса, нежирна шинка. *Соуси і прянощі.* Томатний, червоний, білий з овочами, слабкий грибний; оцет. *Овочі.* Застосовують широко, у всіх видах, частину обов'язково в сирому вигляді. Слід надавати перевагу всім видам капусти, свіжим огіркам, редисці, салату, кабачкам, гарбузу, томатам, ріпі, моркві. Квашена капуста – після промивання. *Фрукти і ягоди, солодкі страви і продукти.* Фрукти і ягоди кисло-солодких сортів, сирі і варені. Желе та муси на метилцелюлозі, з ксилітом або сорбітом. Несолодкі компоти. *Напої.* Чай, чорна кава і кава з молоком. Несолодкі соки фруктові, ягідні, овочеві. *Кухонна сіль* – обмежити до 5-6 г на добу. Вільна рідина – 1,0-1,2 л.

Виключаються: *Хліб і борошняні вироби.* Вироби з пшеничного борошна вищого і 1-го гатунку, здобного і листового тіста. *Молочні продукти.* Жирний кисломолочний сир, солодкі сирки, вершки, солодкий йогурт, ряжанка, пряжене молоко, жирні і солоні сири. *М'ясо та птиця.* Жирні сорти м'яса, гуся, качки, шинка, сосиски, ковбаси варені і копчені, консерви. *Риба.* Жирні види, солоні, копчені, рибні консерви в олії, ікра. *Крупи.* Інші крупи, особливо рис, манна і вівсяна, макаронні вироби, бобові. Обмежено для додавання в овочеві супи. *Яйця.* Смажені. *Жири.* М'ясні і кулінарні жири. *Супи.* Молочні, картопляні, круп'яні, бобові, з макаронними виробами. *Закуски.* Жирні та гострі закуски. *Соуси і прянощі.* Жирні та гострі соуси, майонез, всі прянощі. *Овочі.* Обмежують блюда з картоплі, буряка, зеленого горошку, моркви, брукви (сумарно до 200 г в день), а також солоні і мариновані овочі. *Фрукти і ягоди, солодкі страви і продукти.* Виноград, родзинки, банани, інжир, фініки, дуже солодкі сорти інших плодів, цукор, кондитерські вироби, варення, мед, морозиво, киселі. *Напої.* Виноградний і інші солодкі соки, какао. Приймати їжу рекомендується не рідше 5 разів на добу.

Лікувальне харчування

ДІЄТА № 9

Показання: Цукровий діабет легкої і середньої тяжкості; хворі з нормальною або злегка надмірною масою тіла не отримують інсулін або отримують його в невеликих дозах (20-30 ОД).

Загальна характеристика: дієта з помірно зниженою енергетичною цінністю за рахунок легкозасвоюваних вуглеводів і тваринних жирів. Білки відповідають фізіологічній нормі. Виключають цукор і солодощі. Помірно обмежений вміст солі, продуктів, що містять холестерин, екстрактивні речовини. Збільшений вміст ліпотропних речовин, вітамінів. Слід надавати перевагу вареним і запеченим виробам, рідше – смаженим і тушкованим. Для солодких страв і напоїв - цукрозамінники. Температура страв звичайна.

Хімічний склад та енергетична цінність добового раціону:

білки – 90-100 г;

жири – 75-80 г (30 % рослинного походження);

вуглеводи – 300-350 г (полісахариди);

енергетична цінність – 2300-2500 ккал.

Технологія приготування: Варені і запечені вироби, рідше – смажені і тушковані.

Рекомендуються: *Хлібні вироби.* Житній, білково-висівковий, білково-пшеничний, пшеничний з борошна 2-го гатунку, не здобні борошняні вироби в середньому 300 г на добу. *Молоко и молочні продукти.* Молоко і кисломолочні продукти, кисломолочний сир напівжирний і нежирний, сметана – обмежено, несолоний і нежирний сир. *М'ясні страви.* Нежирна яловичина, телятина, свинина (обрізні, м'ясні), баранина, кролик, кури і індички після відварювання, сосиски і ковбаса дієтичні, язик. Печінка – обмежено. *Рибні страви.* Нежирні види, рибні консерви у власному соку або томаті. *Круп'яні вироби.* Каші з гречаної, ячної, пшоняної, перлової, вівсяної крупи. *Яйця.* 1-1,5 шт. в день всмятку, білкові омлети. *Жири.* Несолоне вершкове і топлене масло, рослинні олії в блюда. *Супи.* Будь-які овочеві супи, щі, борщі, юшка з буряка, німці нежирні м'ясні, рибні та грибні бульйони з овочами і дозволеними крупами. *Соуси і прянощі.* Нежирні соуси на слабких м'ясних, рибних і грибних бульйонах, овочевому відварі. Обмежено: перець, хрін, гірчиця. *Овочі та зелень.* Капуста, кабачки, гарбуз, салат, огірки, томати, баклажани, бобові. З обмеженням: зелений горошок, картопля, морква, буряк. Можна в сирому вигляді. *Фрукти і ягоди, солодкі страви і продукти.* Свіжі фрукти і ягоди кисло-солодких сортів у будь-якому вигляді, желе, муси, компоти, цукерки і печиво на ксиліті, сорбіті або сахарині. Обмежено мед. Соки. Соки з овочів, насолодких фруктів і ягід. *Напої.* Чай, кава з молоком, відвар шипшини. *Кухонна сіль* – 12 г. *Вільна рідина* – 1,5 л.

Виключаються: Вироби із здобного і листового тіста, торти, міцні, жирні бульйони, молочні супи з манною крупою, рисом, локшиною, жирні сорти м'яса, качка, гусак, копченості, більшість сортів ковбас, копченості, жирні сорти риби, солоня риба, рибні консерви в олії, ікра, солоні сири, вершки, солодкі сирки, рис, манна крупа, обмежують макаронні вироби, солоні і мариновані овочі, виноград, родзинки, банани, інжир, фініки, варення, цукерки, морозиво, виноградний та інші солодкі соки, газовані напої і лимонади, тваринні і кулінарні жири, алкогольні напої.

Добове вживання цукру визначається лікарем, залежить зазвичай від дози інсуліну.

Режим харчування – 6 разів на добу (1-й сніданок, 2-й сніданок, обід, полуденок, вечеря і на ніч) з рівномірним розподілом вуглеводів.

Лікувальне харчування

ДІЄТА № 10

Показання: Захворювання серцево-судинної системи з недостатністю кровообігу 1-2-ої стадій.

Технологія приготування: з помірною механічною обробкою, м'ясо і рибу відварюють. Готують без солі.

Рекомендуються: *Хлібні вироби.* Хліб пшеничний з борошна 1 і 2 сорту, вчорашньої випічки або злегка підсушений, дієтичний хліб без солі, нездобне печиво і бісквіт. *Молоко і молочні продукти.* Молоко (при переносимості), кисломолочні напої, кисломолочний сир і страви з нього, твердий сир. *М'ясні страви.* Нежирні сорти яловичини, телятини, м'ясної і обрізної свинини, кролика, курей, індички. Після відварювання можна запікати або обсмажувати, робити заливні страви. Варені ковбаси обмежено. *Рибні страви.* Нежирні сорти. *Круп'яні та макаронні вироби.* Страви з різних круп у вигляді каш, запіканок, відварені макаронні вироби. *Яйця.* До 1 шт. на день, некруті або запечені омлети, білкові омлети або у вигляді додавання в блюда. *Жири.* Несолоне вершкове і топлене масло, рослинні олії в натуральному вигляді. *Супи.* 250-400 г на прийом, вегетаріанські з різними крупами, картоплею і овочами, борщ, можна додавати сметану, зелень. *Овочі та зелень.* У відварному, запеченому або сирому вигляді картопля, морква, буряк, кабачки, гарбуз, томати, салат, огірки. Білокачанна капуста і зелений горошок в обмеженій кількості. Зелена цибуля, кріп, петрушка в блюда. *Фрукти і ягоди, солодкі страви і продукти.* М'які стиглі фрукти і ягоди в свіжому вигляді, сухофрукти, компоти, киселі, муси, желе, молочні киселі і креми, мед, варення, нешоколадні цукерки. *Соки.* Фруктові та овочеві соки, обмежено виноградний сік. *Напої.* Неміцний чай, кавові напої, відвар шипшини. Кухонна сіль – до 1-2 г на руки. Вільна рідина – 1,2 л.

Виключаються: Свіжий хліб, вироби із здобного і листкового тіста, м'ясні, рибні та грибні бульйони, жирні сорти м'яса і риби, гуска, качка, печінка, нирки, мізки, копченості, ковбасні вироби, м'ясні та рибні консерви, ікру, солоні і жирні сири, яйця круті та смажені, бобові, солоні, мариновані та квашені овочі, шпинат, щавель, редьку, редис, часник, ріпчаста цибуля, гриби, фрукти з грубою клітковиною, шоколад, натуральну каву, какао, м'ясні і кулінарні жири.

Приймати їжу рекомендується не рідше 5-6 разів на добу невеликими порціями.

При недостатності кровообігу більш вираженого ступеня (2б - 3) страви готують у відвареному і протертому вигляді, заборонені смажені страви, гарячі і холодні. Режим харчування 6 разів на добу невеликими порціями. Зменшується кількість хліба до 150 г на добу, зменшують кількість супу до 200 г або зовсім його виключають. Виключають сир, пшоно, ячну і перлову крупи. Кількість прийнятої за добу рідини обмежують до 800-1000 мл під контролем сечі. Набір основних продуктів такий, як при дієті № 10.

Лікувальне харчування

ДІЄТА № 11

Показання: Туберкульоз легень, кісток, лімфатичних вузлів, суглобів при нерізкому загостренні процесу, зниженні ваги, після перенесених операцій, інфекційних захворювань, травм при відсутності уражень органів травлення.

Загальна характеристика: дієта підвищеної енергетичної цінності з переважним збільшенням білків, особливо молочних, вітамінів і мінеральних речовин.

Технологія приготування: кулінарна обробка і температура їжі звичайна.

Хімічний склад та енергетична цінність добового раціону:

білки – 110-130 г (60 % тваринного походження)

жири – 100-120 г

вуглеводи – 400-450 г

енергетична цінність – 3000-3400 ккал.

Рекомендуються: Практично будь-які харчові продукти і страви

Виключаються: Дуже жирні сорти м'яса і птиці, баранина. Яловичий і кулінарні жири, гострі і жирні соуси. Торти і тістечка з великою кількістю крему.

Режим харчування – 5-6 разів на день.



Лікувальне харчування

ДІЄТА № 12

Показання: Функціональні захворювання нервової системи.

Загальна характеристика: стіл різноманітний, виключаються продукти, що діють збудливо на нервову систему, дещо обмежують м'ясо і сіль.

Рекомендуються: Страви з печінки, язика, молочні продукти і бобові, що містять солі фосфору.

Виключаються: Гострі приправи, міцні наваристі супи, жирні, копчені та смажені страви, особливо м'ясні, алкоголь, міцний чай, каву, дещо обмежують м'ясо і сіль.



ДІЄТА № 13

Лікувальне харчування

Показання: Гострі інфекційні захворювання.

Загальна характеристика: дієта зниженої енергетичної цінності за рахунок жирів, вуглеводів і меншою мірою - білків; підвищений вміст вітамінів і рідин. При розмаїтті продуктового набору переважають продукти і страви, що легко перетравлюються, які не сприяють метеоризму і запору. Виключені джерела грубої клітковини, жирні, солоні, продукти і страви, які важко перетравлюються. Добре додавати до страви пшеничні висівки для профілактики запорів, більше використовувати овочі.

Технологія приготування: Їжу готують в рубаному і протертому вигляді, варять у воді або на пару. Страви подають гарячими (не нижче 55 - 60 ° С) або холодними (не нижче 12°C).

Хімічний склад та енергетична цінність добового раціону:

білки – 75-80 г (60-70 % тваринного походження); жири – 60-70 г; вуглеводи – 300-350 г; енергетична цінність – 2200-2300 ккал.

Рекомендуються: *Хлібні вироби.* Хліб пшеничний з борошна вищого або 1-го ґатунку, підсушений або сухарі, сухе нездобне печиво і бісквіт. *Молоко и молочні продукти.* Кефір, кисломолочні продукти, свіжий кисломолочний сир і вироби з нього, сметана нежирна, твердий негострий сир. Молоко і вершки можна додавати в страви. *М'ясні страви.* Нежирні сорти, в дрібно посічену або протертому вигляді, котлети, фрикадельки, пюре, суфле. *Рибні страви.* Нежирні сорти, шкіру видаляють, шматком або у вигляді фаршу, котлет. *Круп'яні і макаронні вироби.* Протерті добре розварені напіввідки і напівв'язкі каші з додаванням молока, бульйону, а також у вигляді пудингів, суфле, з крупи манної, меленої гречаної, рису, геркулесу. Відварна вермішель. *Яйця.* Яйця всмятку, парові і білкові омлети. *Жири.* Вершкове масло, до 10 г рафінованої олії в блюда. *Супи.* Неміцні знежирені м'ясні і рибні бульйони з яєчними пластівцями, кнелями, суп-пюре з м'яса, слизові відвари з крупи з бульйоном, бульйони або овочеві відвари з манної, рисової і вівсяної крупою, вермішеллю, овочами у вигляді пюре. *Овочі та зелень.* Картопля, морква, буряк, цвітна капуста, кабачки, гарбуз, стиглі помідори. Можна у вигляді пюре, картопляних зраз, суфле, пудинги. Закуски. Холодець з протертого м'яса і риби, ікра. *Фрукти і ягоди, солодкі страви і продукти.* У сирому вигляді стиглі м'які фрукти та ягоди (солодкі або кисло-солодкі, краще протерті), печені яблука, муси, киселі, компоти, желе, кисіль молочний. Цукор, мед, варення, джем, пастила, мармелад. *Соки.* Розбавлені водою соки з фруктів і ягід, овочів. *Напої.* Чай з лимоном, чай і кава неміцні з молоком, відвар шипшини і морси. Кухонна сіль – 8 -10 г (збільшують при сильному потінні, частій блювоті). Вільна рідина – 2 л і більше.

Виключаються: Будь-який свіжий хліб, здоба, випічка, жирні бульйони, щі і борщі, супи з бобових, пшона, жирні сорти м'яса і птиці, баранина, свинина, м'ясні і рибні консерви, копченості, жирні сир і сметана, вершки і цільне молоко, яйця круті і яєчня, крупа кукурудзяна, ячна, перлова, пшоно, макарони, білокачанна капуста, редис, редька, цибуля, часник, огірки, гриби, плоди з грубою шкіркою і грубою клітковиною, шоколад, тістечка, какао. Приймати їжу рекомендується не рідше 5-6 разів на день невеликими порціями.

Лікувальне харчування

ДІЄТА № 14

Показання: Сечокам'яна хвороба, що супроводжується фосфатурією.

Загальна характеристика: Фізіологічно повноцінне харчування переважно м'ясне з різким обмеженням харчових продуктів, багатих на кальцій (овочів і фруктів, молока і молочних продуктів, яєць) і частим введенням рідини.

Рекомендуються: *Хлібні вироби.* Різні види хліба і борошняних виробів, борошняні страви в усіх видах. *М'ясні і рибні страви.* Нежирні сорти, у всіх видах. *Круп'яні та макаронні вироби.* Будь-які. *Яйця.* Яйця в дуже обмеженій кількості. *Жири.* Вершкове масло, до 10 г рафінованої олії в блюда. *Супи.* Супи і бульйони (м'ясні, рибні, круп'яні). *Овочі та зелень.* Тільки такі сорти, в яких мало кальцію і які дають мало лужних валентностей (горох, гарбуз, спаржа, брюссельська капуста, гриби, арахіс). *Закуси.* Рибні (не гострі), не дуже солоний оселедець, консерви (не овочеві) в невеликій кількості. *Соуси і прянощі.* М'ясні підливи, м'ясні і рибні соуси. *Фрукти і ягоди, солодкі страви і продукти.* Ягоди і фрукти в дуже обмеженій кількості. Кислі сорти яблук та ягід (брусниця, червона смородина). З солодких страв - всякі пиріжки, здобне тісто, пироги. Цукор, мед. *Напої.* Неміцний чай без молока, кава неміцна з дуже незначним додаванням вершків. Кухонна сіль — до 5-8 г.

Виключаються: Молочні, овочеві, фруктові супи, копченості, солена риба, молочні продукти, картопля, овочі і плоди, крім названих вище, фруктові, ягідні та овочеві соки, тваринні і кулінарні жири.

Приймати їжу рекомендується 5-6 разів на день.



Лікувальне харчування

ДІЄТА № 15

Показання: Різні захворювання, які не потребують спеціальних дієт, без супутніх захворювань шлунково-кишкового тракту, цукрового діабету.

Загальна характеристика: фізіологічно повноцінне харчування з виключенням важко перетравлюваних і гострих продуктів.

Технологія приготування: Всі способи кулінарної обробки. Температура їжі звичайна.

Хімічний склад та енергетична цінність добового раціону:

білки 90-95 г;

жири – 100-105 г;

вуглеводи – 400 г;

енергетична цінність – 2800-2900 ккал.

Рекомендуються: Практично будь-які продукти і страви без обмежень.

Виключаються: Жирні сорти м'яса і птиці, перець, гірчицю, тугоплавкі тваринні жири.

Якщо загострення захворювання минуло та хворий повернувся до активного способу життя, загальні принципи дієти не повинні змінюватися: перш за все це стосується продуктів, що виключаються з харчування, але можна розширити способи кулінарної обробки (тушкувати, запікати після відварювання), включити овочі домашнього консервування. Нестачу вітамінів можна компенсувати полівітамінними препаратами. У всіх дієтах заборонені алкогольні напої, в індивідуальних випадках питання про їх вживанні вирішує лікуючий лікар.



ДЯКУЮ ЗА УВАГУ!



Національний фармацевтичний університет
вул. Пушкінська, 53, м. Харків, 61002

E-mail: mail@nuph.edu.ua
<https://nuph.edu.ua>