

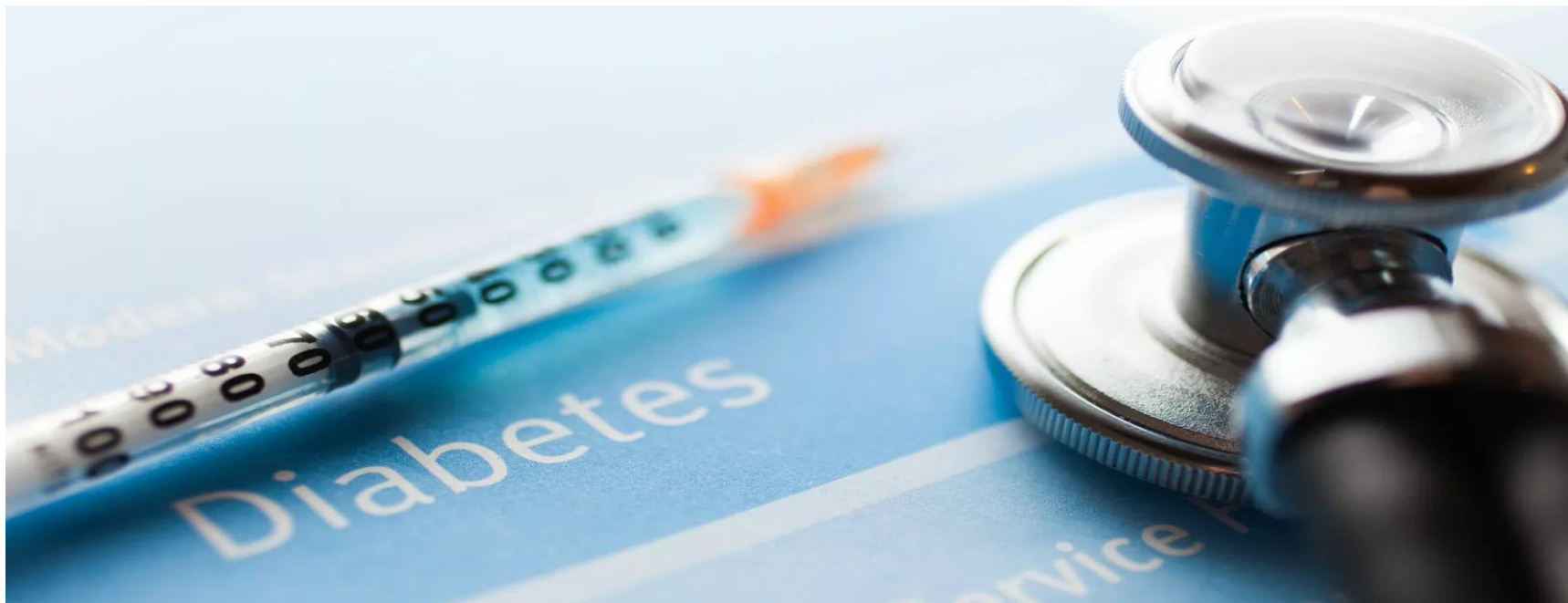
Қарағанды мемлекеттік медицина университеті
Нутрициология және жалпы гигиена кафедрасы

Зат алмасу аурулары кезіндегі (қант диабеті, семіздік) диетотерапияның принциптері мен әдістемесі

Қарағанды 2017 ж.

Қант диабеті

- — бұл қанда қант мөлшерінің көбейіп кетуінен пайда болатын ауру. Бұл аурумен жас та, кемел жастағылар да, кәрі де ауырады. Әсіресе жасөспірім кездегі диабет ауруы өте қиын, мұндай жаста диабетпен ауырғандарға арнаулы дәрі (инсулин) қолдану ұсынылады. Әйтсе де бұл ауру 40-тан асқан, тамақты шектен тыс ішіп, толыса бастаған адамдарға тән болып келеді.



Признаки	I тип	II тип
Причина заболевания	Аутоиммунное поражение клеток, синтезирующих инсулин	Неизвестна; имеется четко выраженная генетическая предрасположенность
Продукция инсулина	Резко снижена или отсутствует	Сохранена, но концентрация инсулина ниже должной для соответствующей концентрации глюкозы в плазме
Чувствительность клеток к инсулину	Сохранена	Часто снижена
Начало заболевания	В детском, подростковом возрасте	Обычно у лиц старше 30 лет
Антитела к клеткам, синтезирующим инсулин	Есть	Нет
Склонность к кетоацидозу	Более выражена	Менее выражена
Эффективность препаратов сульфонилмочевины	Не эффективны	В начале заболевания, как правило, эффективны

САХАРНЫЙ ДИАБЕТ 1 ТИПА



- Молодой возраст



- Развиваются быстро



- Только инсулинотерапия

ВОЗРАСТ

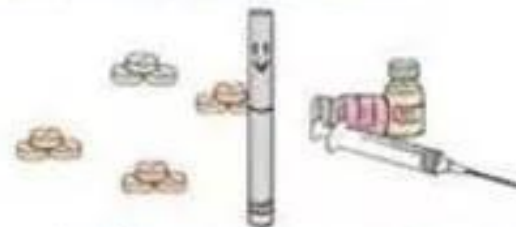
САХАРНЫЙ ДИАБЕТ 2 ТИПА



- Любой, но чаще после 40 лет



- Развиваются медленно



- Диета + физическая активность, таблетированные препараты, агонисты ГПП-1, инсулин

СИМПТОМЫ

ЛЕЧЕНИЕ



Диета 9

Диета №9

- Астың калориясын шектеу
- Жануар тектес майларды төмендету
- Қарапайым көмірсуларды төмендету
- Қант пен тәтті тағамдар мүлдем рационнан шығарылады (оларды ксилит, сорбит және басқалармен ауыстырылады)
- Науқасқа витаминдер мен клетчатка көптеп қолдануды ұсынады
- Ұсынылатын тағамдар – ірімшік, майсыз балық, жеміс – жидектер және т.б.

- Көрсеткіштер - қант диабеті жеңіл және орташа дәрежесі
- Көмірсулар 300-350 гр. (полисахаридтер)
- Белок 90-100 гр. (55% жануар тектес)
- Май 75-80 гр. (30% өсімдік тектес, қанықпаған)
- Тамақтану 5-6 рет күніне
- Калория – 2300 – 2500 ккал
- Тұз 12 гр.
- Сұйықтық – 1,5 л.



Сорпа

Қабылдауға болатын заттар	Қабылдауға болмайтын тағамдар
Щи Борщ Окрошка Майсыз етті сорпа Картофель Фрикадельки	Майлы сорпалар Макаронмен, манкамен, риспен жасалған сорпалар

Нан өнімдері

Қабылдауға болатын заттар	Қабылдауға болмайтын тағамдар
Қарабидайдан жасалған нан Белок – кебекті нан Белок – бидайлы нан Бидайдан 2 ші сортты нан	Тоқаш нан Қабатталған нан

Ет өнімдері

Қабылдауға болатын заттар	Қабылдауға болмайтын тағамдар
Майсыз сиыр еті Майсыз бұзау еті Майсыз қой еті Майсыз тауық еті (Қайнатпа түрінде)	Майлы сорттар Үйрек еті Колбаса Консервлер Кептірілген тағамдар

Балық

Қабылдауға болатын заттар	Қабылдауға болмайтын тағамдар
Майсыз сорттар (Қайнатпа түрінде, қыздырып пісірілген)	Майлы сорттар Консервлер Икра

Сүт өнімдері

Қабылдауға болатын заттар	Қабылдауға болмайтын тағамдар
Сүт Майсыз ірімшік Қаймақ – аз Майсыз сыр	Тұздалған сыр Сыроктар Қаймақ (сливки)

Жұмыртқа

Қабылдауға болатын заттар	Қабылдауға болмайтын тағамдар
1 – 1,5 шт. күніне Шала пісірілген (всмятку) Омлет	Желток

Жарма

Қабылдауға болатын заттар	Қабылдауға болмайтын тағамдар
Гречка Бидай Перловка Овес	Рис Манка Макарон

Көкөністер

Қабылдауға болатын заттар	Қабылдауға болмайтын тағамдар
Картофель Сәбіз Орамжапырақ Кабачок Тыква Қияр Баклажан Көкөністер шикі түрінде, қайнатпа, пісірілген болуы керек	Тұздалған және маринадталған

Жемістер және тәтті тағамдар

Қабылдауға болатын заттар	Қабылдауға болмайтын тағамдар
Жаңа жеміс – жидектер Желе Компот Ксилет пен сорбиттен жасалған конфеттер	Виноград, изюм, банан Инжир Финиктер Қант Варенье Конфеттер Балмұздақ

Сусындар

Қабылдауға болатын заттар

Шай
Кофе
Көкөністен жасалған сок,

Қабылдауға болмайтын тағамдар

Виноградтан жасалынған сок
Қантты сок
Лимонад



1 күндік мәзір

- 1 ші таңертеңгілік ас:
 - майсыз ірімшік,
 - гречкадан жасалған ботқа,
 - шай
- 2 ші таңертеңгілік ас:
 - бидайлы кебектен жасалынған қайнатпа
- Түскі ас:
 - щи,
 - ет қайнатылған,
 - ксилиттен жасалынған желе
- Сәскелік:
 - алма

ХЕ жүйесі



- 1 ХЕ = көмірсу 15 гр.

Таблица пересчёта		
Хлеб и хлебобулочные изделия		1 ХЕ = ...
Белый хлеб	1 кусок	20 г
Ржаной хлеб	1 кусок	25 г
Бородинский хлеб	1 кусок	25 г
Булочка	1/2 маленькой	20 г
Крекеры (сухое печенье)	5 штук	15 г
Сухари (не сладкие)	2 штуки	15 г
Панировочные сухари	1 ст. ложка	15 г
Хрустящие хлебцы	2 штуки	25 г

Макаронные изделия		1 ХЕ = ...
Вермишель, лапша, рожки, макароны ^А	1—2 ст. ложки в зависимости от формы изделия	15 г
<i>А — сырые изделия; либо 2—4 ст. ложки отваренных макаронных изделий в зависимости от формы изделия</i>		

Крупы, злаки, мука		1 ХЕ = ...
Гречневая ^Б	1 ст. ложка	15 г
Кукуруза	1/2 початка	100 г
Кукурузные хлопья	1 ст. ложка	15 г
Манная ^Б	1 ст. ложка	15 г
Мука (любая)	1 ст. ложка	15 г
Овсяная ^Б	1 ст. ложка	15 г
Овсяные хлопья ^Б	1 ст. ложка	15 г
Перловая ^Б	1 ст. ложка	15 г
Пшено ^Б	1 ст. ложка	15 г
Рис ^Б	1 ст. ложка	15 г
<i>Б — имеется в виду 1 ст. ложка сырой крупы; в варёном виде (каша) 1 ХЕ содержится в 2 ст. ложках продукта. Итак, 2 ст. ложки любой каши = 1 ХЕ!</i>		

Картофель		1 ХЕ = ...
Картофель	1 клубень величиной с крупное куриное яйцо	65 г
Картофельное пюре	2 ст. ложки (с горкой)	75 г
Жареный картофель	2 ст. ложки с горкой	35 г
Сухой картофель		25 г

Фрукты и ягоды		1 ХЕ = ...
Абрикосы ^В	2—3 штуки	110 г
Айва	1 штука, крупная	140 г
Ананас	1 кусок (поперечный срез)	140 г
Арбуз ^В	1 кусок	270 г
Апельсин ^В	1 штука, средний	150 г
Банан ^В	1/2 штуки, средний	70 г
Брусника ^В	7 ст. ложек	140 г
Виноград ^В	12 штук, небольших	70 г

- Тұшпара, құймақ, пирожок, сырник, вареник, котлет ХЕ-сы мөлшері мен рецепт бойынша ерекшелінеді.
- Етті қолданған кезде алғашқы 100 гр. саналмайды, тек келесі 100 гр. = 1 ХЕ



Семіздік кезіндегі диета

- **Семіздік**, май басу — ағзада артық майдың жиналуы, тері асты клетчаткасын, шарбыны, т.б. тіндер мен органдарды май басу. Мұндай жағдайда майдың пайда болу процесі оның ыдырауына қарағанда жылдам жүреді. Көбінесе, семіздік үнемі артық тамақ ішкеннен болады.
- Қатты семіру тыныс алу және жүрек-қантамыр жүйелерінде де өзгерістер туғызып, өкпе мен жүрек қызметін әлсіретеді. Артық салмақ қант диабетінің, гипертония аурулардың, стенокардия мен миокард инфарктының, өтке тас байлану, т.б. аурулардың пайда болуына әсер етеді. Емі: диета сақтау, май, көмір, су және калориясы аз, бірақ белогы мен витаминдері мол тағамдарды ішу керек; дәрігердің кеңесімен тәбетті төмендететін дәрі ішу және ашығу күнін белгілеу; суға шомылу, массаж жасату, спортпен шұғылдану қажет. Шипажай, санаторийлерде емделу де пайдалы.

Семіздіктің себептері:

- Асты мөлшерден артық ішу
- Гиподинамия
- Тұқым қуалаушылық
- Жүктілік, бала емізу
- Жастық ерекшелік, зат алмасу процесінің әлсіреуі
- Жүйке жүйесі мен бездердің зақымдануы да байланысты



8



Диета №8

- Көмірсу арқылы рационның каллориясын төмендету
- Сұйықтықты шектеу
- Тұзды шектеу
- Клетчатка тағамға қолдану
- Кулинарлық өңдеуі – пісірілген, қайнатылған және қыздырып пісірілген
- Қант алмастырғыш заттар – ксилит, сорбит
- Температура норма

- Көрсеткіш – семіздік (біріншілік, екіншілік)
- Көмірсу 150 гр.
- Белок 90-110 гр. (60% жануар тектес)
- Май 80-85 гр. (30% өсімдік тектес)
- Калория 1700-1800 ккал
- Тұз 5-6 гр.
- Сұйықтық 1 – 1,2 л.
- 5-6 рет күніне

Сорпа

Қабылдауға болатын заттар	Қабылдауға болмайтын тағамдар
250-300 гр. Әртүрлі көкөністерден жасалған Картофель қосылған Борщ Окрошка Свекольник	Сүтті сорпалар Майлы сорпалар Макаронмен, манкамен, риспен жасалған сорпалар

Нан өнімдері

Қабылдауға болатын заттар	Қабылдауға болмайтын тағамдар
Қарабидайдан жасалған нан Белок – кебекті нан Белок – бидайлы нан 100-150 гр.	Тоқаш нан Қабатталған нан 1-ші және жоғарғы сорттан жасалған нан

Ет өнімдері

Қабылдауға болатын заттар	Қабылдауға болмайтын тағамдар
150 гр. Майсыз сиыр еті Майсыз бұзау еті Майсыз қой еті Майсыз тауық еті (Қайнатпа түрінде)	Майлы сорттар Үйрек еті Колбаса Консервлер Кептірілген тағамдар

Балық

Қабылдауға болатын заттар	Қабылдауға болмайтын тағамдар
150-200 гр. Майсыз сорттар (Қайнатпа түрінде, қыздырып пісірілген)	Майлы сорттар Консервлер Икра

Сүт өнімдері

Қабылдауға болатын заттар	Қабылдауға болмайтын тағамдар
Сүт Майсыз ірімшік Қаймақ – аз Майсыз сыр	Тұздалған сыр Сыроктар Қаймақ (сливки) Йогурт

Жұмыртқа

Қабылдауға болатын заттар	Қабылдауға болмайтын тағамдар
1 – 2 шт. күніне Омлет Қатып піскен (вкрутую)	Қуырылған

Жарма

Қабылдауға болатын заттар	Қабылдауға болмайтын тағамдар
Гречка Бидай Перловка Овес	Рис Манка Макарон

Көкөністер

Қабылдауға болатын заттар	Қабылдауға болмайтын тағамдар
Орамжапырақ Редис Қияр Көкөністер шикі түрінде, қайнатпа, пісірілген болуы керек	Тұздалған және маринадталған Картофель Свекла Сәбіз

Жемістер және тәтті тағамдар

Қабылдауға болатын заттар	Қабылдауға болмайтын тағамдар
Жаңа жеміс – жидектер Желе Компот Ксилет пен сорбиттен жасалған конфеттер	Виноград, изюм, банан Инжир Финиктер Қант Варенье Конфеттер Балмұздақ

Сусындар

Қабылдауға болатын заттар	Қабылдауға болмайтын тағамдар
Шай Кофе Көкөністен жасалған сок,	Виноградтан жасалынған сок Қантты сок Лимонад Какао

1 күндік мәзір

- 1 ші таңертеңгілік ас:
 - көкөністі салат,
 - майсыз ірімшік,
 - шай
- 2 ші таңертеңгілік ас:
 - алма
- Түскі ас:
 - вегетарианды борщ,
 - ет қайнатылған,
 - КОМПОТ ҚАНТСЫЗ КСИЛИТТЕН ЖАСАЛЫНҒАН

- Сәскелік:
 - майсыз ірімшік

• Кешкі ас:

Қолданылған әдебиеттер

- Емдік тамақтану – С.П. Терехин, С. В. Ахметова
- <http://edimka.ru/text/diets/lech8>
- <http://edimka.ru/text/diets/lech9>
- Diabetes Blue Circle Symbol. International Diabetes Federation (17 Наурыздың 2006).
- *Строев Ю. И.* и др.: Сахарный диабет. СПб, 1992
- Шаңырақ : Үй-тұрмыстық энциклопедиясы. Алматы : Қаз.Сов. энцикл.Бас ред., 1990
- Вернер, Дэвид. Халыққа медициналық жәрдем көрсету жөніндегі (Анықтамалық). Қазақ тіліне аударғандар: Айымбетов М, Бермаханов А.—Алматы: "Демалыс", "Қазақстан", 1994— 506 бет.

Назарларыңызға рахмет!!!