

# Гепатобилиарлық жүйенің, ұйқы безінің аурулары кезіндегі емдік тамақтану.

**Қабылдаған: Бозжигитова Г. С**  
**Орындаған: Адан уулу Азамат**  
**Тобы: ЖМҚ – 503**



# ЖОСПАР

- Гепатобилиарлық жүйе аурулары кезіндегі емдік тамақтану
- Ұйқы безінің аурулары кезіндегі емдік тамақтану

Қазіргі таңда емдік – профилактикалық іс – шаралардың ішінде диетотерапия алдыңғы орынды алады. Гепатобилиарлық жүйе аурулары кезіндегі емдік тамақтанудың заманауи принциптері, тағамның бауырдың барлық структураларына, оның ферменттеріне, сонымен қатар өттің түзілуі мен секрециясына әсер бағалау арқылы пацда болған жаңа зерттеулерге негізделген.

Бауыр тағамның құрамына өте сезімтал. Тағам балансының кез келген өзгерістері бауырдың функционалды жағдайына әсер етеді.

Гепатобилиарлық жүйенің аурулары кезінде емдік рационға негізгі міндеттемелер келесідей: бауырдың функционалды жұмысына қолайлы жағдай жасау, өт шығару қабілетін белсендіру, ас қорыту жолдарының басқа да мүшелерінің жағдайын жақсарту қажет.

Майлардың құрамы мен мөлшері осы аурулардың емдік тамақтануында үлкен рөл атқарады. Көптен бері белгілі, бауыр ауырулары бар науқастарға майды қолдануға болмайтыны жайлы ақпарат, қазіргі таңда дәлелденбеген деп саналуда. Гепатобилиарлық жүйенің бұзылыстары бас науқастарға майды шектеуге қажеті жоқ. Тек ауыр қорытылатын майларды (қой, қаз және үйрек майлары) пайдалануға болмайды. Бұл науқастар үшін күнделікті норма 80 – 90 г.

# **Күндік рацион құрамы**

**Белок:100г**

**Май:100г**

**Көмірсу:400г**

**Ас тұзы:10г**

## Ұсынылатын тағамдар

- Нан – тарыдан 1 күн алдын істелген немесе кептірілген, қара нан (ржаной)
- Құстан және еттен жасалған тағамдар – еттің аса қатты майлы емес түрлерінен (сиыр еті, тауық еті), суға піскен түрінде пайдалану. Құстан және еттен жасалған тағамдарды бөлікпен немесе котлет түрінде жасалады
- Көкөністерден, тарыдан жасалған сорпалар, борщ, капустадан жасалған щи, овощное рагу
- Балықтан жасалған тағамдар – балықтың майлы емес түрлерінен (сазан, шортан (щука)), қайнатылған немесе бұқтырылған күйде пайдаланылады.
- жемістер мен жидектер (резидент-қышқыл), жеміс-жидек кептірілген, компот, кәмпиттер, джем, бал, шырындар
- Дәнді дақылдардан жасалған ботқа (овсяной, манной, гречневый)
- Жұмыртқа және одан жасалынған тағамдар – күніне 1 жұмыртқадан артық пайдаланбау керек.

## **Тыйым салынатын тағамдар**

- Жаңа піскен нан, қуырылған бәліштер.
- майлы ет, бүйрек, бауыр, қаз, үйрек, консервленген, шұжық және ысталған ет
- Тұздалған қырыққабат
- май, сүт, кілегей, май сүзбе, айран, сүт, қаймақ, май және тұзды ірімшік.
- қымыздық, жасыл пияз, редис, саңырауқұлақтар және сарымсақ, сондай-ақ барлық маринадталған көкөніс.
- какао, қара кофе және салқын сусындар барлық.

**№5 диета (№5а)** - бауыр және өт жолдары ауыратын адамдарға белгіленеді:

тамақ суға не буға пісіріледі және көбінде ұнтақталмаған күйінде беріледі;

тамақ қабылдау жиілігі - күніне 4-5 рет;

күндізгі ас үлесі: белок - 100 г., май - 100 г. (оның үштен бір бөлігі өсімдік майы), көмірсу - 400-450 г., ас тұзы - 10-12 г.

рұқсат етілмейтіндер: қуырылған, майлы, ащы және қышқыл, сүрленген, тұздалған және маринадталған тамақтар, ет, балық және саңырауқұлақ сорпалары, қой, шошқа, қаз, үйрек етінен жасалған тағамдар, ми, пияз, сарымсақ, шалқан, тұрып, саумалдық, ақжелкен, қыша, бұрыш, сірке суы, ет және балық консервілері, тұздығы және майлы тұздығы бар тамақтар; өт жолына тас байланған жағдайда бұларға қосымша қант қайнатпа, бал және кондитер өнімдерін шектеген дұрыс.

Ұйқы безі аурулары кезіндегі емдік тағам созылмалы аурудың асқыну кезіндегі ұйқы без секрециясының төмендеуіне бағытталған. Ұйқы без аурулары кезіндегі диетаның құрамында асқорыту сөлдерін белсендіретін тағамдар (продукты) болмауы қажет. Сонымен қатар суды көптеп ішу емдік тамақтанудың негізі болып саналады.

Ұйқы безі аурулары кезіндегі емдік тамақтану ең алдымен 3 күн ашығумен басталады. Осы 3 күнде 1-1,5л «Боржоми» суын ішуге болады (бірақ тек 200мл-ден, яғни, 4 – 5 рет). Бұл біткеннен кейін 5 – 7 күнге арналған арнайы диета басталады. Бұл диетада калориясы аз, нәруыз көп пайдаланып және майлар мен көмірсуларды алып тастау қажет. Тамақты бөліп – бөліп жеу қажет, яғни күніне 5 – 6 рет. Тамақты қуырмау қажет, ол сұйық немесе жартылай сұйық консистенциялы болуы шарт.



## Тағамның химиялық құрамы және калориялар саны.

- белоктар - 110-120 г (жануарларды 60-65%)
- май - 80 г (зауыттың 15-20%)
- көмірсулар - 350-400 г (30-40 г қант);
- калория - 2600-2700 ккал,
- Тәтті тағамдар ксилит орнына қант 20-30 г,
- натрий хлориді (NaCl) - 10 г
- Майсыз Сұйық - 1,5 литр.

## Ұсынылатын тағамдар

- Пюре картоп, сәбіз, асқабақ вегетариандық; жарма, сұлы, қарақұмық, күріш, кеспе. 5 г сары май және қаймақ 10 г қосыңыз.
- Лимон (жартылай тәтті), сүтпен шай, қантсыз жеміс шырыны.
- Әр түрлі данды дақылдардан дайындалған сорпа (тарыдан басқа)
- Майлы емес ет немесе құстың еті, міндетті түрде суфле немесе котлет түрінде болуы керек.
- Майлы емес балықтардан жасалған тағам
- Жұмыртқа
- Тағамға қосылған сүт, творог, құр сүтті ішуге болмайды
- Жеміс жидектерден жасалынған тамақтар және гарнирлар
- Тәттілерден тек қана компот, кисель, желе
- Боржом

## **Тыйым салынатын тағамдар:**

- ✓ тары, сүт сорпа, борщ, қырыққабат сорпа, суық ет, балық сорпа, тұзы ащы көкөніс сорпалары
- ✓ қара бидай және жаңа піскен нан, және қатпарлы қамыр өнім;
- ✓ кофе, какао, сода және суық сусындар, жүзім шырыны;
- ✓ майлы еттер (құс, балық, жануар), қуырылған тағамдар, піспеген көкөністер мен жеміс – жидектер, капуста, редиска, пияз, копченый, консервіленген азық – түліктер, мороженое, арақ, газды сусындар,

## Қортынды

Ұзақ өмір сүру үшін, сондай-ақ жас ұрпақтың дұрыс дамып, өсуі үшін тиімді тамақтанудың және азық-түлікті зиянды заттардан қорғаудың маңызы ерекше. Тиімді тамақтану дегеніміз – тамақ ішу режимін бұзбай, күнделікті рациондағы негізгі қоректік заттар мен биобелсенді заттардың организмге қажетті үйлесімдігін сақтай отырып, энергия кірісі мен шығынының тепе- теңдігін сақтау. Күнделікті дұрыс тамақтануға қажетті тағам түрлерін алты топқа жіктеуге болады. Оның алғашқысы құрамында ағзаға қажетті белок, май, көміртегі, дәрумендер (витаминдер) мен минералды тұздары бар сүзбе, сүт, қаймақ, айран, ірімшік, құрт, құрғақ сүт, қаймақты балмұздақ, қымыз , шұбат дейміз.

# Пайдаланылған әдебиеттер

Google.ru

Yandex.ru

Med.ru

Здоровья образ жизнь

Тиімді тамақтану

Диенталогия