



«ҰЛТТЫҚ МЕДИЦИНА УНИВЕРСИТЕТІ» АКЦИОНЕРЛІК ҚОҒАМЫ
АКЦИОНЕРНОЕ ОБЩЕСТВО «НАЦИОНАЛЬНЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ»

Тағамтану кафедрасы

*Бауыр –өт жолы мен ұйқы безінің ауруларын
тағаммен емдеу*



Орындаған:

Тексерген:

Группа: ЖМ016-05-02

№5 НЕГІЗГІ ЕМДӘМ

- №5 үстел бауыр, өт қабы, өт шығару жолдарының, ұйқыбезінің қабыну ауруларында тағайындалады.
- **Мақсаты:**
 1. **бауыр,өт жолдарының,ұйқыбезінің функциясын жақсарту**
 2. **Өт өндірілу және шығарылуға әсер ету**
 3. **Бауырдағы репарация процесін реттейді**
 4. **Май басудан сақтайды**



ҚАНДАЙ АУРУЛАРДА ТАҒАЙЫНДАЙДЫ?

- Созылмалы гепатит
- Созылмалы холецистит
- Бауыр цирроз
- Өт-тас ауруы
- Созылмалы панкреатит
- Гастродуоденит



ТАМАҚТАНУ ЕРЕЖЕСІ

- Кунделікті 5-6 рет тамақтану
- Бай ғана тағайындалады
- Рационда тәуліктік белок мөлшері 100-120г
- Көмірсу 300-330г, жеңіл қорытылатын 50г
- Май 80г
- Ыстық және суық тағамдар шектелу қажет
- Асқорыту жолдарында қышқыл тудыратын тағамдар шектелуі керек
- Сұйықтық мөлшері 2л



- Тамақтану уақыты:мысалы
08:00-11:00-14:00-17:00-20:00 күнделікті уақыт бірдей болуы қажет
- "5 үстел " емдәм кімге қажет?Осы тамақтану режимін қолдану көрсеткіштері.
- АІЖ органдарының функциясын қалпына келтіру; май алмасуын қалыпқа келтіру;өт шығуын және холестерин деңгейін жақсарту.Қажетті мөлшерде қоректік заттар бар Диета ұзақ уақытқа есептелген.



ҚАБЫЛДАУҒА БОЛМАЙДЫ

- Қуырылған ащы, майлы, тұзды тағам
- Нан өнімдерін: жаңа піскен, қатпарлы немесе, майқатпарлы қамыр
- Майлы ет немесе балық өнімдері тұздалған, консервіленген
- Сүт өнімдері әсіресе қышқыл тудыратын, ащы, тұзды сырлар
- Көже, окрошка, ши, бұршақ сорпасы, борщ, саңырауқұлақ сорпасы, майлы ет сорпасы
- Көкөніс: капуста, көк бұршақ, шпинат, редиска, редька, пияз, қияр тұздалған, маринадталған, сарымсақ
- сусындар; газдалған, квас, қою кофе, какао
- Тәттілер: барлық түрлері шектеледі



КАБЫЛДАУҒА БОЛАДЫ

- Көже;Бұқтырылып пісірілген көкөніс,майсыз ет, балық сорпасы,тауықтың қайнатылған сорпасы
- Ет өнімдері;майсыз,шандырсыз,сіңірсіз болу керек. Тауық еті,сиыр еті,балық
- Нан өнімдері қара нан,кептірілген нан
- Жарма:қара құмық,сұлы жармасы,тары
- Көкөніс;картоп,сәбіз,асқабақ,кабочки бұқтырылған немесе суға қайнатылған
- Сусындар;ащы емес шай,жеміс жидек шырыны, жеміс қағынан дайындалған шырын,кисель



ОРГАНИЗМГЕ КӨП МӨЛШЕРДЕ ТҮСПЕУ ҚАЖЕТ

- - азот белокты тағамдарда (оның ішінде бұршақ, жаңғақ, май), сондай-ақ ерте піскен көкөністерде, нитраттары бар қарбыздарда, шұжықта
- холестерин (шошқа еті мен сүтөнімдер, бауыр), балық , жұмыртқа, майлы қаймақ, кілегей;
- -пуриндер несеп қышқылында метаболизденеді және шоколад, какао, майшабақ, шошқа еті, бұршақ,
- қымыздық қышқылы-бұл оксалат, ол АІЖ перистальтикасын күшейтеді және органикалық емес түрде қыша, майлы ет, сірке, шоколад және кәмпит, печенье, торт және балмұздақта кездеседі;-
- эфир майлары бауырдың тегіс бұлшық еттерінің спазмасын тудыруы мүмкін;
- - ас қорыту мүшелерінің бұлшық еті мен асқазан белсенділігін ынталандыратын клетчатка



ПРОДУКТЫ, СНИЖАЮЩИЕ И ПОВЫШАЮЩИЕ ХОЛЕСТЕРИН

Продукты, снижающие холестерин



Зеленый чай

2-5%



Отруби

7-14%



Семя льна

8-14%



Оливковое, арахисовое масло

18%



Миндаль

10%



Красные овощи и фрукты

18%



Чеснок

9-12%



Ячмень

7%



Темный шоколад

2-5%



Грецкие орехи и фисташки

10%

Продукты, повышающие холестерин



Яичный желток



Печень, паштеты



Креветки



Икра рыбная



Сливочное масло



Фаст-фуд



Маргарин



Колбаса



Сливки



Сыр

