



Основы рационального питания

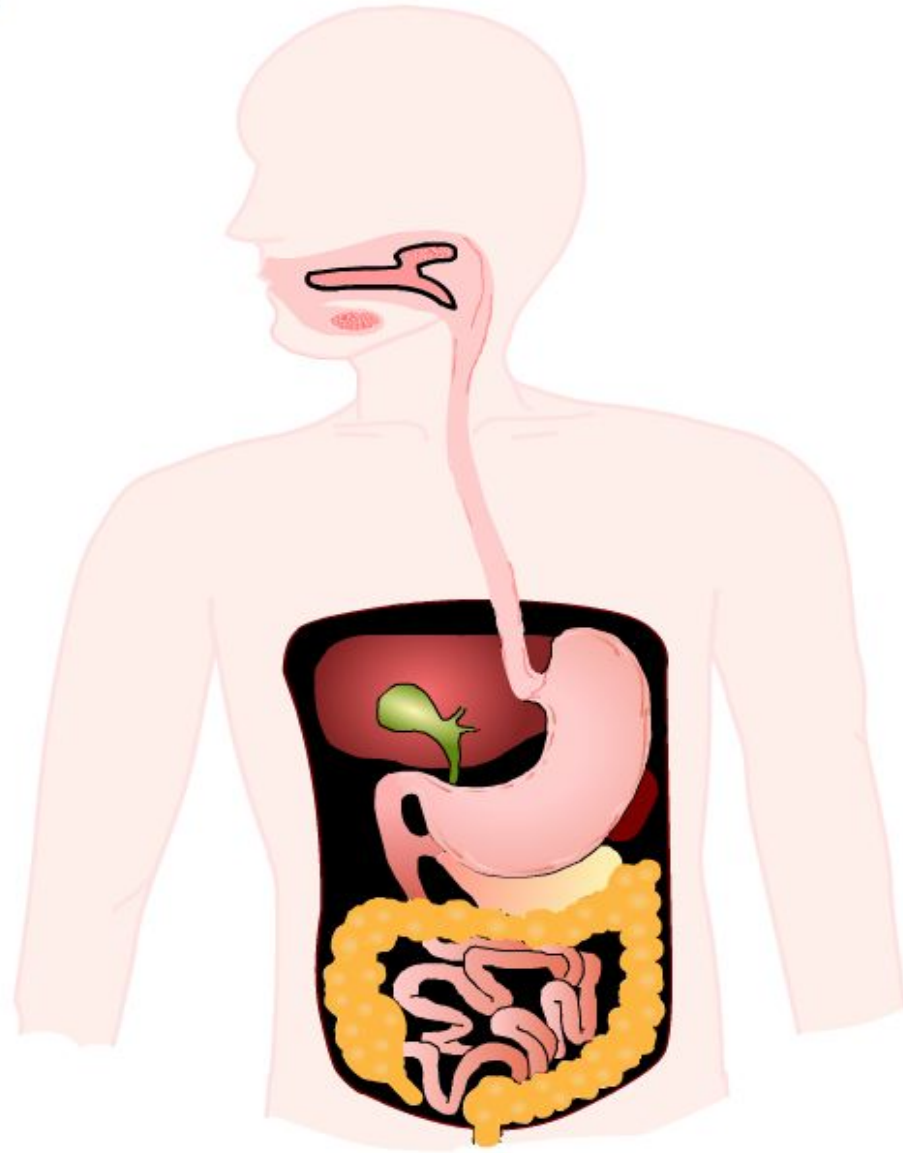
Принципы организации лечебно-профилактического питания



Ассистент кафедры сестринского дела с
клинической практикой
Некрасова Т.В.



Пищеварительная система





Диетотерапия

□ от греческого *diaita* — образ жизни — специально подобранный по количеству, химическому составу, энергетической ценности и кулинарной обработке рацион, а также режим питания



НУТРИЦИОЛОГИЯ

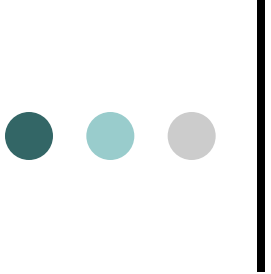
- УЧЕНИЕ О ПИТАНИИ;
- наука о роли отдельных ингредиентов пищи – нутриентах, о пищевых веществах и других компонентах, которые содержатся в этих продуктах, об их усвоении организмом, потреблении, расходовании, об их роли в поддержании здоровья или возникновении заболеваний.



Общероссийская программа

"Здоровое питание-здоровье нации"

- В 1992 году в Риме 159 стран приняли Декларацию, в которой подтвердили свою решимость добиваться устойчивого благополучия в отношении питания для всех людей
- Россия была представлена на этой Международной конференции и приняла участие в теоретической разработке основных стратегически направленных действий в отношении питания

- 
- Федеральный закон "О качестве и безопасности пищевых продуктов";
 - Концепция государственной политики в области здорового питания населения Российской Федерации



Рациональное питание

- ▣ **РАЦИОНАЛЬНЫМ** называется питание, организованное в соответствии с реальными потребностями человека и обеспечивающее оптимальный уровень обмена веществ.



Рациональное питание

1. Энергетическое равновесие
2. Сбалансированное питание
3. Соблюдение режима питания



1-й принцип

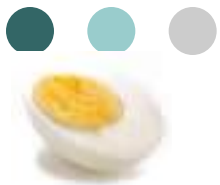
Энергетическое равновесие

- Энергетическая ценность суточного рациона питания должна соответствовать энергозатратам организма.
- Энергозатраты организма зависят от:
 - пола (у женщин они ниже в среднем на 10 %),
 - возраста (у пожилых людей они ниже в среднем на 7 % в каждом десятилетии),
 - физической активности, профессии.



Калорийность

- это количество теплоты, выделяемой человеком в результате поглощения того или иного продукта.
- Количество калорий, необходимых человеку, зависит от выполняемой работы, от физической активности, от пола, возраста, от географической широты (холодный или жаркий климат).



□ **Показателем калорийности** (энергетической ценности) пищи является энергия, образующаяся при окислении белков, жиров и углеводов. Она рассчитывается на единицу веса пищи и выражается в калориях.



□



При окислении 1 г белка выделяется 4 ккал, 1 г жира – 9 ккал, 1 г углеводов – 4 ккал.





▣ Три вида метаболизма

- базовый (энергия для состояния покоя),
- активный (энергия физических нагрузок) и
- пищеварительный.
- В зависимости от того, насколько активную жизнь ведет человек, будет определяться и потребность в энергии.



Расчёт нормы калорий

- Определение дневной нормы калорий начинается с расчета базового уровня калорий, идущих на базовый метаболизм, и необходимых телу для поддержания жизнедеятельности без какого-либо дополнительного движения и нагрузок.
- Существует два метода расчета базовой нормы калорий.



Расчёт нормы калорий

□ Первый метод

- Для лиц, чей возраст составляет 20-30 лет, а рост и вес находятся в пределах нормы.
- Вес в килограммах умножают на 24.



Расчёт нормы калорий

▣ Второй метод

- ▣ Формула Харриса-Бенедикта (базовый уровень калорий, не учитывающий физическую нагрузку):

- Женщины:

$$655 + 9.56 \times [\text{вес, кг.}] + 1.85 \times [\text{рост, см.}] - 4.68 \times [\text{возраст, лет}]$$

- Мужчины:

$$66.5 + 13.75 \times [\text{вес, кг.}] + 5 \times [\text{рост, см.}] - 6.78 \times [\text{возраст, лет}]$$



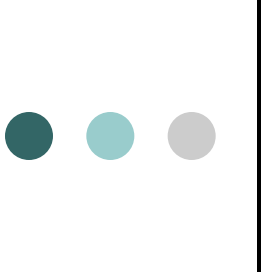
Физическая активность и норма калорий

- 4 типа активности:
 - сидячий образ жизни (минимальные физические нагрузки),
 - средний уровень активности (час физической нагрузки в день),
 - активный образ жизни
 - крайне активный образ жизни (несколько часов занятий спортом ежедневно).



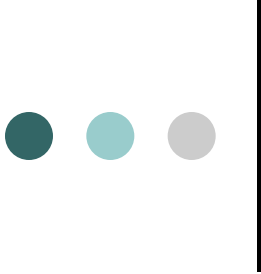
Физическая активность и норма калорий

- Умножить базовый уровень калорий на коэффициент:
 - 1.3 для сидячего образа жизни,
 - 1.4 для среднего уровня активности,
 - 1.5 для активного образа жизни,
 - 1.75 для крайне активного.



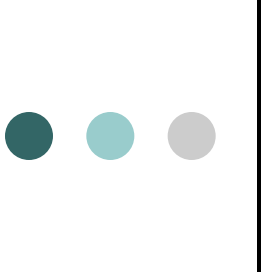
Перечень основных профессий, относящихся к различным группам интенсивности труда

- ▣ *1 группа - работники преимущественно умственного труда:*
- ▣ руководители предприятий и организаций, инженерно-технические работники, труд которых не требует существенной физической активности; медицинские работники, кроме врачей-хирургов, медсестер, санитарок; педагоги, воспитатели, кроме спортивных; работники науки, литературы, печати, культурно-просветительные работники; работники планирования и учета, секретари и делопроизводители; работники различных категорий, труд которых связан со значительным нервным напряжением (работники пультов управления, диспетчеры и т.д.).



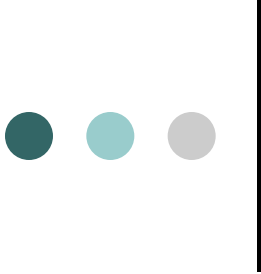
Перечень основных профессий, относящихся к различным группам интенсивности труда

- ▣ *2 группа - работники, занятые легким физическим трудом:*
- ▣ инженерно-технические работники, труд которых связан с некоторыми физическими усилиями; работники, занятые на автоматизированных процессах; работники радиоэлектронной промышленности; швейники; агрономы, зоотехники, ветеринарные работники; медсестры, санитарки; продавцы промышленных товаров; работники сферы обслуживания; работники часовой промышленности; работники связи и телеграфа; инструкторы и преподаватели физкультуры и спорта, тренеры.



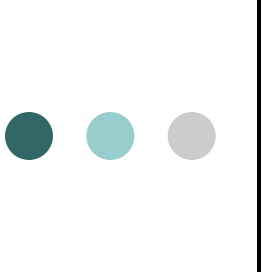
Перечень основных профессий, относящихся к различным группам интенсивности труда

- ▣ *3 группа - работники среднего по тяжести труда:*
- ▣ станочники (занятые в металлообработке и деревообработке), слесари, наладчики, настройщики, врачи-хирурги, химики, текстильщики, обувщики, водители различного вида транспорта, работники пищевой промышленности, работники коммунально-бытового обслуживания и общественного питания, продавцы продовольственных товаров; бригады тракторных и полеводческих бригад; железнодорожники, водники, работники авто- и электротранспорта; машинисты подъемно-транспортного оборудования; полиграфисты.



Перечень основных профессий, относящихся к различным группам интенсивности труда


- ▣ *4 группа - работники тяжелого физического труда:*
- ▣ строительные рабочие, основная масса сельскохозяйственных рабочих и механизаторов; горнорабочие на поверхностных работах; работники нефтяной и газовой промышленности; металлурги и литейщики, кроме лиц, относящихся к 5 группе; работники целлюлозно-бумажной промышленности и деревообрабатывающих производств; стропальщики, такелажники; плотники; работники промышленности строительных материалов, кроме лиц, отнесенных к 5 группе.



Перечень основных профессий, относящихся к различным группам интенсивности труда

- ▣ ***5 группа - работники, занятые особо тяжелым трудом:***
- ▣ горнорабочие, занятые непосредственно на подземных работах, сталевары, вальщики леса и рабочие на разделке древесины, каменщики, бетонщики, землекопы, грузчики, труд которых не механизирован; работники, занятые в производстве строительных материалов, труд которых не механизирован.

Группы труда	Возрастные группы (годы)	Мужчины					Женщины				
		энергия, ккал	белки, г		жиры, г	углеводы, г	энергия, ккал	белки, г		жиры, г	углеводы, г
			всего	в т.ч. животные				всего	в т.ч. животные		
1	18-29	2450	72	40	81	358	2000	61	34	67	289
	30-39	2300	68	37	77	335	1900	59	33	63	274
	40-59	2100	65	36	70	303	1800	58	32	60	257
2	18-29	2800	80	44	93	411	2200	66	36	73	318
	30-39	2650	77	42	88	387	2150	65	36	72	311
	40-59	2500	72	40	83	366	2100	63	35	70	305
3	18-29	3300	94	52	110	484	2600	76	42	87	378
	30-39	3150	89	49	105	462	2550	74	41	85	372
	40-59	2950	84	46	98	432	2500	72	40	83	366
4	18-29	3850	108	59	128	566	3050	87	48	102	452
	30-39	3600	102	56	120	528	2950	84	46	98	432
	40-59	3400	96	53	113	499	2850	82	45	95	417
5	18-29	4200	117	64	154	586	-	-	-	-	-
	30-39	3950	111	61	144	550	-	-	-	-	-
	40-59	3750	104	57	137	524	-	-	-	-	-



Зависимость суточной потребности организма в энергии от массы тела (в абсолютном покое)

Тип телосложения	Отклонение массы тела от идеальной	Дневная потребность в энергии, ккал/кг
Худой	Дефицит - 5% и более	25
Нормальный	Избыток до 10%	20
Ожирение I - II степени	Избыток 11- 39%	17
Ожирение III степени	Избыток более 50%	15



2-й принцип

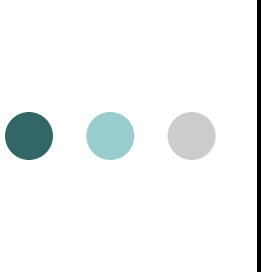
Сбалансированное питание

- обеспеченность основными пищевыми веществами подразумевает поступление белков, жиров, углеводов в организме в строгом соотношении.

В рационе здорового человека оптимальное массовое соотношение белков, жиров и углеводов должно составлять 1 : 1,2 : 4 соответственно.

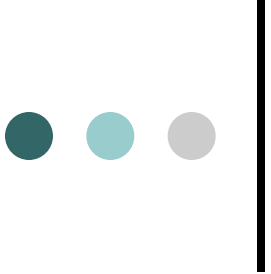
Пирамида
здорового
питания





Необходимые продукты для полноценного питания

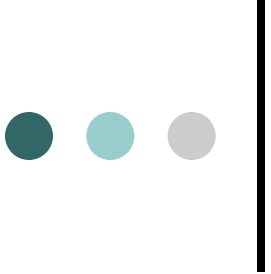
- ▣ **Белки**
- ▣ Белками должно обеспечиваться 10 - 15 % суточной калорийности, при этом доля животного и растительного белков должна быть одинаковой.
- ▣ Оптимальное количество белков должно равняться 1 г на 1 кг веса. Так для человека весом 70 кг суточная норма потребления белков составляет 70 г.
- ▣ При этом половина белка (30 - 40 г) должна быть растительного происхождения (источники – грибы, орехи, семечки, крупяные и макаронные изделия, рис и картофель). Вторая половина суточной нормы белков (30 - 40 г) должна быть животного происхождения (источники – мясо, рыба, творог, яйца, сыр).



Необходимые продукты для полноценного питания

▣ Жиры

- ▣ Оптимальный объем потребления жира – 15 - 30 % калорийности.
- ▣ Благоприятным считается такое соотношение растительных и животных жиров, которое обеспечивает 7 - 10 % калорийности за счет насыщенных, 10 - 15 % - мононенасыщенных и 3 - 7 % полиненасыщенных жирных кислот.
- ▣ На практике это означает потребление в равном соотношении растительных масел и животных жиров, содержащихся в продуктах.
- ▣ Оптимальное количество жиров должно равняться 1 г на 1 кг веса. Учитывая, что половина суточной потребности в животных жирах содержится в продуктах животного происхождения, в качестве «чистого» жира рационально использовать растительные масла (30 - 40 г).

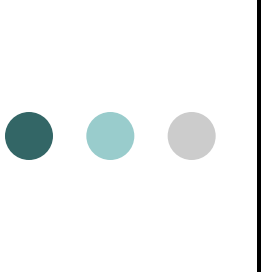


Необходимые продукты для полноценного питания

▣ Жиры

- ▣ Насыщенные жирные кислоты входят преимущественно в состав твердых маргаринов, сливочного масла и других продуктов животного происхождения.
- ▣ Основным источником полиненасыщенных жирных кислот являются растительные масла – подсолнечное, соевое, кукурузное, а также мягкие маргарины и рыба.
- ▣ Мононенасыщенные жирные кислоты содержатся преимущественно в оливковом, рапсовом, арахисовом маслах.

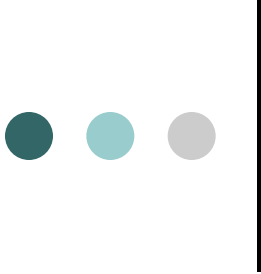
- ▣ Холестерин!



Необходимые продукты для полноценного питания

▣ Углеводы

- ▣ Углеводами должно обеспечиваться 55 - 75 % суточной калорийности, основная их доля приходится на сложные углеводы (крахмалосодержащие и некрахмалосодержащие) и только 5 - 10 % - на простые углеводы (сахара).
- ▣ Простые углеводы хорошо растворяются в воде, быстро усваиваются организмом. Источники простых углеводов – сахар, варенье, мед, сладости.
- ▣ Сложные углеводы значительно хуже усваиваются. К неусвояемым углеводам относится клетчатка. Несмотря на то, что в кишечнике клетчатка практически не усваивается, нормальное пищеварение без нее невозможно.



Необходимые продукты для полноценного питания


▣ Углеводы

▣ Действие клетчатки:

- повышает чувство насыщения;
- способствует выведению из организма холестерина и токсинов;
- нормализует кишечную микрофлору и др.

▣ Пищевые волокна содержатся в большинстве разновидностей хлеба, особенно в хлебе грубого помола, крупах, картофеле, в бобовых, орехах, овощах и фруктах.

▣ Потребление достаточного количества продуктов, богатых клетчаткой, играет важную роль в нормализации функции кишечника и может уменьшить симптомы хронических запоров, геморроя, а также снизить риск ишемической болезни сердца и некоторых видов рака.



Необходимые продукты для полноценного питания

□ Витамины и минералы

Витамин А — в рыбе, морепродуктах, абрикосах, печени.

Витамин В1 — рис, овощи, птица.

Витамин В2 — молоко, яйца, брокколи.

Витамин РР — хлеб грубого помола, рыба, орехи, овощи, мясо, сушеные грибы,

Витамин В6 — в цельном зерне, яичном желтке, пивных дрожжах, фасоли.

Пантотеновая кислота — в фасоли, цветном капусте, яичных желтках, мясе.

Витамин В12 — в мясе, сыре, продуктах моря, способствует кроветворению.

Фолиевая кислота — в савойской капусте, шпинате, зеленом горошке.

Биотин — в яичном желтке, помидорах, неочищенном рисе, соевых бобах.

Витамин С — в шиповнике, сладком перце, черной смородине, облепихе.

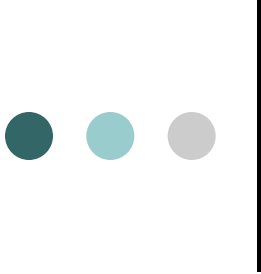
Витамин D — в печени рыб, икре, яйцах.

Витамин Е — в орехах и растительных маслах.

Витамин К — в шпинате, салате, кабачках и белокочанной капусте.



- Под незаменимыми (эссенциальными) пищевыми веществами понимают соединения, которые не синтезируются в организме (или синтезируются в недостаточном количестве), но являются необходимыми компонентами физиологических или метаболических систем, и отсутствие которых неизбежно ведёт к нарушению функционирования этих систем.



Необходимые продукты для полноценного питания

- Белки – 10 - 15 %
- Жиры – 15 - 30 %
- Насыщенные жирные кислоты (НЖК) – 7 - 10 %
- Мононенасыщенные жирные кислоты (МНЖК) – 10 - 15 %
- Полиненасыщенных жирные кислоты (ПНЖК) – 3 - 7 %
- Углеводы – 55 - 75 %
- Сложные углеводы – 50 - 70 %
- Пищевые волокна – 16 - 24 %
- Сахара – 5 - 10 %

Здоровое питание!



Пирамида питания

СОЛЬ — одна чайная ложка в день
ВОДА — не менее 1,5 литров

ЖИРЫ, МАСЛА И СЛАДОСТИ
Ограниченное количество
1-2 порции в день

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ
2-3 порции в день

**БЕЛКОВЫЕ ПРОДУКТЫ
+ БОБОВЫЕ**
2-3 порции в день

ОВОЩИ
4-5 порций
в день

ФРУКТЫ
2-4 порции в день

ЗЕРНОВЫЕ
7-8 порций



Основные группы продуктов питания



- мясо и мясопродукты
- рыба и рыбопродукты
- молоко и молочные продукты
- яйца, птица и дичь
- овощи и фрукты
- хлеб и хлебобулочные изделия
- крупы, макаронные изделия и бобовые
- сахар и кондитерские изделия

Пирамида питания



	Энергия, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Минеральные элементы		Витамины					
					Ca, мг	Fe, мг	A, мг	D, мг	B1, мг	B2, мг	кислота, мг-экв.	C, мг
Бекон, ветчина	447	24,5	38,8	0	12	1,4	0	0	0,4	0,19	9,2	0
Бананы	76	1,1	0	19,2	7	0,4	33	0	0,04	0,07	0,8	10
Хлеб чёрный	230	9,2	1,4	48,3	88	2,5	0	0	0,28	0,07	2,7	0
Хлеб белый	251	8	1,7	54,3	100	1,7	0	0	0,18	0,03	2,6	0
Масло	731	0,5	81	0	15	0,2	995	1,25	0	0	0,1	0
Сыр	412	25,4	34,5	0	810	0,6	420	0,35	0,04	0,05	5,2	0
Кофе растворим	155	4	0,7	35,5	140	4	0	0	0	0,1	45,7	0
Яйца	147	12,3	10,9	0	54	2,1	140	1,5	0,09	0,47	3,7	0
Столовый жир и	899	0	99,9	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Свинина объемная	330	15,8	29,6	0	8	0,8	0	0	0,58	0,16	6,9	0
Картофель варёный	80	1,4	0	19,7	4	0,5	0	0	0,08	0,03	1,2	15
Рис	359	6,2	1	86,8	4	0,4	0	0	0,08	0,03	1,5	0
Спагетти	364	9,9	1	84	23	1,2	0	0	0,09	0,06	1,8	0
Сахар- рафинад	394	0	0	105	1	0	0	0	0	0	0	0
Йогурт натуральн	53	5	1	6,4	80	0,1	10	0,02	0,05	0,26	1,3	0

Продукт

Количество углеводов на 100 г



Сахар, конфеты, мед, мармелад, печенье сдобное, крупы, макароны, варенье, финики, изюм

65



Хлеб, фасоль, горох, овсяная крупа, шоколад, халва, пирожные, чернослив, урюк

от 40 до 60



Сырки творожные сладкие, зеленый горошек, мороженое, картофель, свекла, виноград, вишня, черешня, инжир, бананы

от 11 до 20



Морковь, арбуз, дыня, абрикосы, персики, груши, яблоки, сливы, апельсины, мандарины, смородина, клубника, крыжовник, черника, лимон

от 5 до 10

Продукт

Количество
белка на 100 г



Сыры, творог нежирный, мясо животных и птиц, большинство рыб, соя, горох, фасоль, орехи

более 15



Творог жирный, свинина, колбсы вареные, сосиски, яйца, крупа манная, гречневая, овсяная, пшено, мука пшеничная, макароны

от 10 до 15

Хлеб ржаной и пшеничный, крупа перловая, рис, зеленый горошек, молоко, кефир, сметана, картофель



от 5 до 9,9

Все остальные овощи, фрукты, ягоды и грибы



от 0,4 до 1,9

Продукт

**Содержание
жиров на 100 г
продукта**

Масло (растительное, топленое, сливочное),
маргарины, жиры кулинарные, шпик свиной



более 80 граммов

Сметана 20% (и выше) жирности, сыр, свинина, утка,
гусь, колбасы полукопченые и вареные, пирожные,
халва и шоколад



от 20 до 40 граммов

Творог жирный, сливочное мороженое, сливки,
баранина, говядина и кура, яйца, сардельки говяжьи, колбаса, семга, осетр, сайра, сельдь,
икра



от 10 до 19 граммов

Творог и кефир обезжиренные, судак, треска, щука, хек, крупы, хлеб



менее 2 граммов



3-й принцип

Режим питания

- Пищу принимать рекомендуется четыре раза в сутки.
 - первый завтрак – 25%,
 - второй – 15%,
 - обед – 35%,
 - ужин – 25%.
- Питание должно быть
 - дробным (3 - 4 раза в сутки),
 - регулярным (в одно и то же время) и
 - равномерным,
 - последний прием пищи должен быть не позднее, чем за 2 - 3 часа до сна.

Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах



- ▣ **Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения РФ**

MP 2.3.1.2432-08 от 18.12.2008 г.

Основные положения Концепции оптимального питания



(МР 2.3.1.2432 –08 «Нормы физиологической потребности в энергии и пищевых веществах для различных групп населения РФ»)

- энергетическая ценность рациона человека должна соответствовать энерготратам организма;
- величины потребления основных пищевых веществ – белков, жиров и углеводов - должны находиться в пределах физиологически необходимых соотношений между ними. В рационе предусматриваются физиологически необходимые количества животных белков – источников незаменимых аминокислот, физиологические пропорции ненасыщенных и полиненасыщенных жирных кислот, оптимальное количество витаминов;
- содержание макроэлементов и эссенциальных микроэлементов должно соответствовать физиологическим потребностям человека;
- содержание минорных и биологически активных веществ в пище должно соответствовать их адекватным уровням потребления

Регуляторные эффекты некоторых пищевых веществ у человека



Пищевые вещества	Объект регуляции	Физиологические эффекты
Тиамин (В1)	Ферменты Пируватдегидрогеназа и транскетолаза	Регуляция ключевых этапов важнейших процессов метаболизма углеводов — гликолиза и пентозного цикла
Рибофлавин (В2) Ниацин (РР)	Флавиновые ферменты и дегидрогеназы	Регуляция процессов клеточного окисления
Витамины Е, А, С, микроэлемент селен, серосодержащие аминокислоты и др.	Антиоксидантные системы крови и тканей	Регуляция процессов перекисного окисления липидов и других биополимеров
Витамины А, Е, К	Клеточные и субклеточные мембраны	Поддержание структурной целостности и регуляция функционирования биомембран
Микроэлемент йод	Гормоны щитовидной железы	Реализация гормональных эффектов тироксина и других гормонов щитовидной железы
Полиненасыщенные жирные кислоты(ПНЖК) ω -6 и ω -3 семейств	Эйкозаноиды (простагландины, тромбоксаны, простациклины и др.)	Синтез эйкозаноидов и реализация их многосторонних эффектов
Ароматическая аминокислота триптофан	Серотонин	Образование серотонина и реализация его эффектов (например, как медиатора торможения в ЦНС)
Моносахарид галактоза	Клеточные рецепторы	Построение рецепторов и их функционирование (например, удаление из кровяного русла трансферрина)

ВЛИЯНИЕ ПИТАНИЯ НА ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

**Адекватное созревание
и функционирование
различных органов и систем:**

- бронхо-легочной (белок, ПНЖК, фосфолипиды, витамины А и Е)
- сердечно-сосудистой (ω -3 и ω -6, ПНЖК, АО, кальций, калий, магний)
- пищеварительной (белок, углеводы, в том числе растительные волокна, ПНЖК, витамины А, Е, С, В, и др., селен)
- мышечной (белок, углеводы, кальций)
- кроветворной (белок, железо, медь, витамины Е, С, В6, В12, фолиевая кислота)

**Гармоничный рост
(оптимальный уровень
энергии и белка,
ПНЖК, витамина А, цинка)**



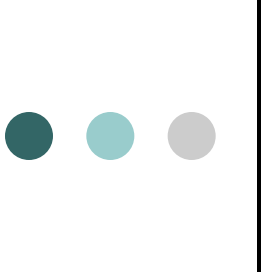
ВЛИЯНИЕ ПИТАНИЯ НА ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Формирование
головного
мозга (белок,
фолиевая
кислота, ПНЖК)

Обеспечение
адекватного
метаболизма в тканях
нервной
системы
(углеводы, витамин
В6,
триптофан)

Профилактика
утомления
(витамины А, С, В,
В6,
и др.)





Принципы организации лечебно-профилактического питания

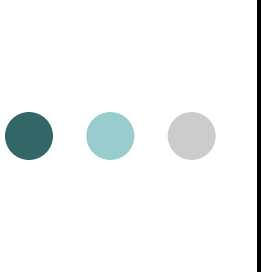
О внедрении в практику ЛПУ приказа
МЗ РФ № 330

"О мерах по совершенствованию лечебного
питания в лечебно-профилактических
учреждениях Российской Федерации"



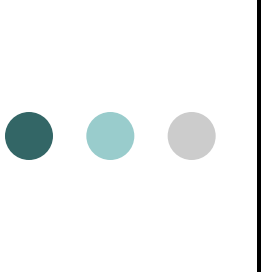
Современная диетология

—
это поиск алиментарных путей
лечения и вторичной
профилактики алиментарно-
зависимых заболеваний и
нарушений метаболизма,
вызванных той или иной
патологией




Основные задачи современной диетологии:

- диагностика нарушений структуры питания, пищевого статуса и метаболизма;
- алиментарная коррекция нарушений питания, пищевого статуса и метаболизма;
- создание рационов для различных категорий больных;
- разработка и включение в пищевой рацион продуктов функционального, *специализированного и диетического питания*;
- реабилитация и восстановление индивидуального здоровья.



Потребность в пищевых веществах и энергии как основа моделирования химического состава и энергетической ценности диеты в условиях стационара

В основу официальных рекомендаций величин потребления основных пищевых веществ и энергии для различных категорий населения, действующих в настоящее время в Российской Федерации, положены физиологические нормы питания, которые не только служат критерием оценки фактического питания, но и используются при организации диетического (лечебного и профилактического) питания в различных учреждениях



Потребность в пищевых веществах и энергии как основа моделирования химического состава и энергетической ценности диеты в условиях стационара

Для пациентов, получающих лечение в условиях стационара, исходной позицией при расчете величин потребности в энергии является уровень энергозатрат, включающий:

- расход энергии на основной обмен (в среднем 1 ккал/кг x час)
- усвоение пищи (составляет примерно 5-10% от общих энергозатрат)
- физическую активность



Основные принципы организации питания в ЛПУ

Диетическое

(лечебное и профилактическое) питание строится на основе физиологических потребностей здорового человека в пищевых веществах и энергии, которые корригируются исходя из особенностей патогенеза, клинического течения, стадии болезни, выраженности метаболических нарушений, факторов риска развития алиментарно-зависимых заболеваний у каждого конкретного пациента



Основные принципы организации питания в ЛПУ

До 2003 года диетическое (лечебное и профилактическое) питание в ЛПУ строилось по нозологическому принципу в виде диетических рационов, разработанных ГУ НИИ питания РАМН и утвержденных приказами Министерства здравоохранения СССР, применительно к каждому конкретному заболеванию, которые обозначались номерами от 1 до 15

Номерная система диет, основанная М.И. Певзнером, включала 15 основных рационов и многочисленные их модификации в зависимости от особенностей течения другого заболевания

В общей сложности было разработано более 60 вариантов диетических столов.

Диета	Показания
Стол № 1	Затихание обострения язвенной болезни, на протяжении 6-12 мес. после обострения, а также при гастритах с повышенной кислотностью
Стол № 1а	Обострения язвенной болезни, обострения хронического гастрита с повышенной кислотностью
Стол № 1б	Затихание обострения язвенной болезни и хронических гастритов с повышенной кислотностью
Стол №2	Хронические гастриты с пониженной кислотностью или при ее отсутствии, хронические колиты (вне обострения)
Стол № 3	Атонические запоры
Стол № 4	Острые заболевания кишечника и обострения в период продолжающегося поноса
Стол № 4а	Колиты с преобладанием процессов брожения
Стол № 4б	Хронические колиты в стадии затухающего обострения
Стол № 4в	Острые заболевания кишечника в период выздоровления как переход к рациональному питанию; хронические заболевания кишечника в период затухания обострения, а также вне обострения
Стол № 5	Заболевания печени, желчного пузыря, желчевыводящих путей вне стадии обострения
Стол № 5а	Хронические панкреатиты
Стол № 6	Подагра, почечнокаменная болезнь с отхождением камней, состоящих преимущественно из уратов

Диета	Показания
Стол № 7	Хронические заболевания почек с отсутствием явлений хронической почечной недостаточности
Стол № 7а	Острые почечные заболевания (нефрит острый или его обострения)
Стол № 7б	Затихание острого воспалительного процесса в почках
Стол № 8	Ожирение как основное заболевание или сопутствующие при других болезнях, не требующие специальных диет
Стол № 9	Сахарный диабет средней и легкой тяжести
Стол № 10	Заболевания сердечнососудистой системы с недостаточностью кровообращения степени I-IIА
Стол № 11	Туберкулез легких, костей, лимфатических узлов, суставов при нерезком обострении или затухании, истощение после инфекционных болезней, операций, травм
Стол № 12	Функциональные заболевания нервной системы
Стол № 13	Острые инфекционные заболевания
Стол № 14	Мочекаменная болезнь (фосфатурия)
Стол № 15	Различные заболевания, не требующие специальных лечебных диет



Основные принципы организации питания в ЛПУ

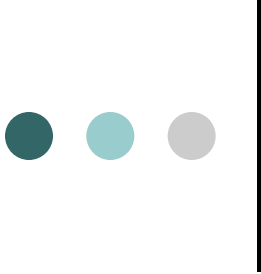
Номерная система была удобной
для организации коллективного, а
не индивидуализированного
(персонифицированного) питания



Основные принципы организации питания в ЛПУ

Для совершенствования организации лечебного питания и повышения эффективности его применения в комплексном лечении больных МЗ РФ издан приказ от 5 августа 2003 г. **№ 330**
(с изменениями от 7 октября 2005 г., 10 января, 26 апреля 2006 г.)

**"О мерах по совершенствованию
лечебного питания в лечебно-
профилактических учреждениях
Российской Федерации"**



с целью разъяснения ряда положений приказа
МЗ РФ от 5 августа 2003 г. № 330
«О мерах по совершенствованию лечебного
питания в лечебно-профилактических
учреждениях Российской Федерации» изданы:

- письмо МЗ СР РФ от 07.04.2004 г. N 2510/2877-04-32 «О применении приказа Минздрава России N 330 от 05.08.2003 г.

«О мерах по совершенствованию лечебного питания в лечебно-профилактических учреждениях Российской Федерации»;

- письмо МЗ СР РФ от 11.07.2005 г. N 3237-ВС **«О применении приказа Минздрава России N 330 от 05.08.2003 г. «О мерах по совершенствованию лечебного питания в лечебно-профилактических учреждениях Российской Федерации»;**
- методическое письмо МЗ СР РФ от 23.12.2004 г. **«Способ определения пищевого статуса больных и методы его коррекции специализированными продуктами лечебного питания в условиях стационарного и санаторно-курортного лечения»;**
- методические рекомендации МЗ СР РФ от 03.02.2005 г. **«Организация лечебного питания в лечебно-профилактических учреждениях».**



Приказ определил роль и значение лечебного питания в комплексной терапии больных

- Регламентированы основные положения об использовании в лечебном питании специализированных смесей и диетических продуктов
- Установлены нормы натуральных продуктов питания
- Расширены возможности самостоятельного включения в состав диет специализированных смесей и диетических продуктов питания

Клиническое питание

Искусственное
питание

Лечебное
питание

Парентеральное
питание

Энтеральное
питание

Натуральные
продукты
питания

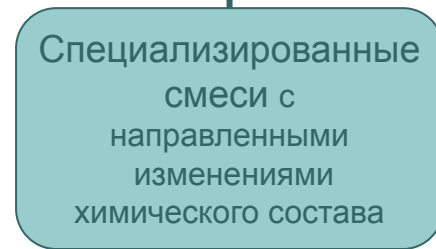
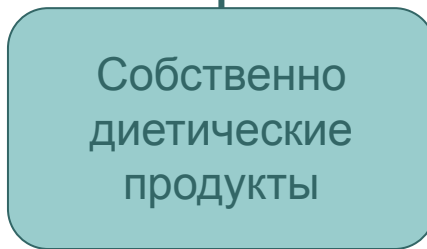
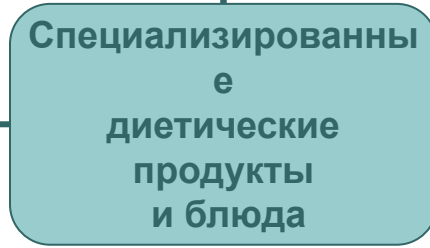
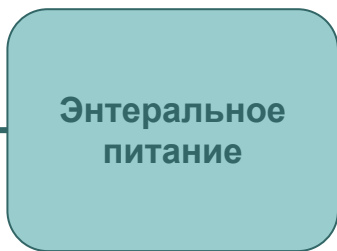
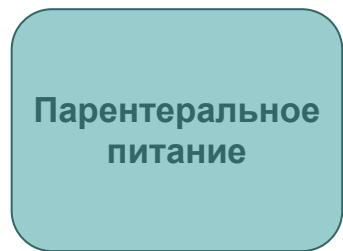
Растворы для
парентерального
введения

Смеси для
энтерального
питания

Специализированные
и диетические
продукты
и блюда

Собственно
диетические
продукты

Специализированные
смеси с
направленными
изменениями
химического состава





Лечебное питание

основным видом нутритивной поддержки для больных, находящихся на лечении в лечебно - профилактических учреждениях является

лечебное питание



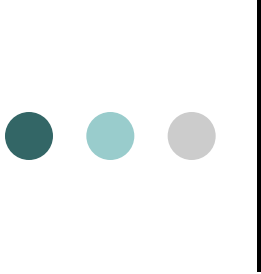
Лечебное питание

С целью оптимизации лечебного питания, совершенствования организации и улучшения управления его качеством, в соответствии с приказом, в лечебно-профилактических учреждениях вводится

новая номенклатура диет

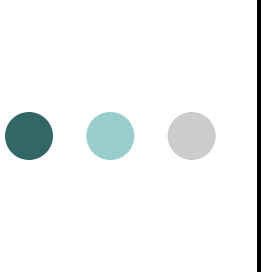
(система стандартных диет),

отличающихся по содержанию основных пищевых веществ и энергетической ценности, технологии приготовления пищи и среднесуточному набору продуктов



В основу принципов построения стандартных диет заложены следующие показатели:

- среднесуточный набор продуктов;
- количественный и качественный состав основных пищевых веществ;
- энергетическая ценность лечебного рациона;
- содержание в составе диеты белка;
- технология приготовления диетических блюд

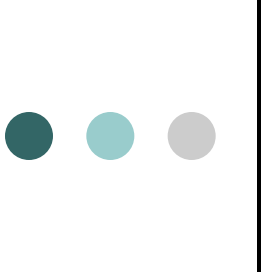


система стандартных диет строится по принципу адаптации химического состава и энергетической ценности к индивидуальным клинко-патогенетическим особенностям болезни

Ранее применявшиеся диеты
номерной системы (диеты NN 1-15)
объединяются или включаются в
систему стандартных диет, которые
назначаются при различных
заболеваниях в зависимости от
стадии, степени тяжести болезни или
осложнений со стороны различных
органов и систем

Система стандартных диет

№ п п	Варианты стандартных диет	Обозначения стандартных диет в документации пищеблока	Ранее применяемые диеты номерной системы
1.	Основной вариант стандартной диеты	ОВД	1,2,3,5,6,7,9, 10, 12, 13, 14, 15
2.	Вариант диеты с механическим и химическим щажением (щадящая диета)	ЩД	16, 4б, 4в, 5п (I вариант)
3.	Вариант диеты с повышенным количеством белка (высокобелковая диета)	ВБД	4э, 4аг, 5п (II вариант), 7в, 7г, 9б, 10б, 11, R- I, R - II
4.	Вариант диеты с пониженным количеством белка (низкобелковая диета)	НБД	7б, 7а
5.	Вариант диеты с пониженной калорийностью (низкокалорийная диета)	НКД	8, 8а, 8о, 9а, 10с



Лечебное питание и стандартные диеты

Рекомендуемые для
введения в ЛПУ
стандартные диеты
(5 вариантов)

являются основой для
построения диетических
рационов

● ● ● | Лечебное питание

Организация диетического (лечебно-профилактического) питания в лечебно-профилактическом учреждении является неотъемлемой частью лечебного процесса и входит в число основных лечебных мероприятий

в ЛПУ всех типов



Спасибо за внимание !

