

Организация лечебного питания ЛПУ

Система организации лечебного питания (ЛП) включает в себя разделы

1. Медицинская документация
2. Руководство ЛП сверху донизу и должностные обязанности всех лиц, принимающих участие в питании больных и отдыхающих
3. Система назначения и выписки питания
4. Консультативно-лечебная работа по диетотерапии
5. Санитарно-гигиенические вопросы
6. Вопросы технического обеспечения
7. Санитарно-просветительская работа

Медицинская документация

- 1-ая гр. документов: это документы, позволяющие учитывать продукты питания и ассигнования, отпускаемые на питание-
 - основной документ – картотека блюд (карточки-раскладки 200-500, ф. №4-МЗ-в 3х экземплярах: диет. сестры, бухгалтера, заведующего производством (поваров)), обязательно утверждается гл. врачом-подпись и дата

Предлагается один из вариантов десятичной нумерации картотеки:

- 1.1 холодные блюда
- 2.1 первые блюда
- 3.1 блюда из овощей и гарниры
- 4.1 блюда из круп и макаронных изделий
- 5.1 блюда из яиц
- 6.1 творог и молочные продукты
- 7.1 блюда из мяса и птицы
- 8.1 блюда из рыбы
- 9.1 сладкие блюда
- 10.1 хлеб и хлебобулочные изделия

- плановое семидневное сводное меню

для этого необходимо:

1. х-ка диет
2. картотека лечебных блюд
3. рекомендуемые величины физиол.потребност. организма
4. химический состав блюд и кулинарных изделий (1994СкурихинИ.М.,ВолгареваМ.Н.)
5. нормы питания на одного больного
6. денежные нормы
7. нормы взаимозаменяемости прод по Б и У/В
8. таблица взаимозаменяемости продуктов при приготовлении диетич.блюд

- сведения по наличию больных, состоящих на питании(ф.№22-МЗ) – «порционник»

- меню-раскладка (или меню-порционник)ф.№44-МЗ

- требование на выдачу продуктов питания со склада ф№45-МЗ, в 3х экземплярах

- раздаточная ведомость ф№23-МЗ

- 2-ая гр. гр. документов: это документация, учитывающая состояние здоровья сотрудников ЛПУ
 - личная медицинская книжка ф№1-лп
 - журнал учета медицинских обследований
 - журнал «Здоровье» ф№2-лп

- 3-я гр. документов: организуют питание в учреждении
 - табель учета рабочего времени сотрудников
 - график работы сотрудников на месяц
 - производственный журнал
 - журнал по контролю за качеством готовой пищи
«Бракеражный журнал» ф№6-лп
 - «Журнал С-витаминизации блюд» ф№3-лп
 - «Журнал по отбраковке консервов на складе»
ф№4-лп
 - «Журнал по контролю за доброкачественностью
особо скоропортящихся продуктов» ф№5-лп
 - папка химических анализов
 - санитарный журнал
 - журнал инструктажа по технике безопасности

Незаменимые пищевые вещества

1.Углеводы	Глюкоза
2.Аминокислоты	Лейцин Изолейцин Лизин Метионин Фенилаланин Треонин Триптофан Валин Гистидин
3.Жиры	Линолевая кислота
4.Витамины	Жирорастворимые : А, D, Е, К Водорастворимые : В1, В2, РР, В6, В12, С, биотин, фолацин, пантотеновая кислота
5.Минеральные вещества	Хлор, магний, железо, селен, цинк, марганец, медь, кобальт, молибден, йод, хром, ванадий, олово, никель, кремний
6.Вода	

Оптимальное питание

правильно организованное и соответствующее физиологическим ритмам снабжение организма хорошо приготовленной, питательной и вкусной пищей, содержащей адекватные количества незаменимых пищевых веществ, необходимых для его развития и функционирования

нутрициология

- От греч. nutritio-питание, или наука о питании, - это наука о пище, пищевых веществах и других компонентах, содержащихся в продуктах питания, их действии и взаимодействии, роли в поддержании здоровья или возникновении заболеваний, о процессах их потребления, усвоения, переноса, расходования и выведения из организма

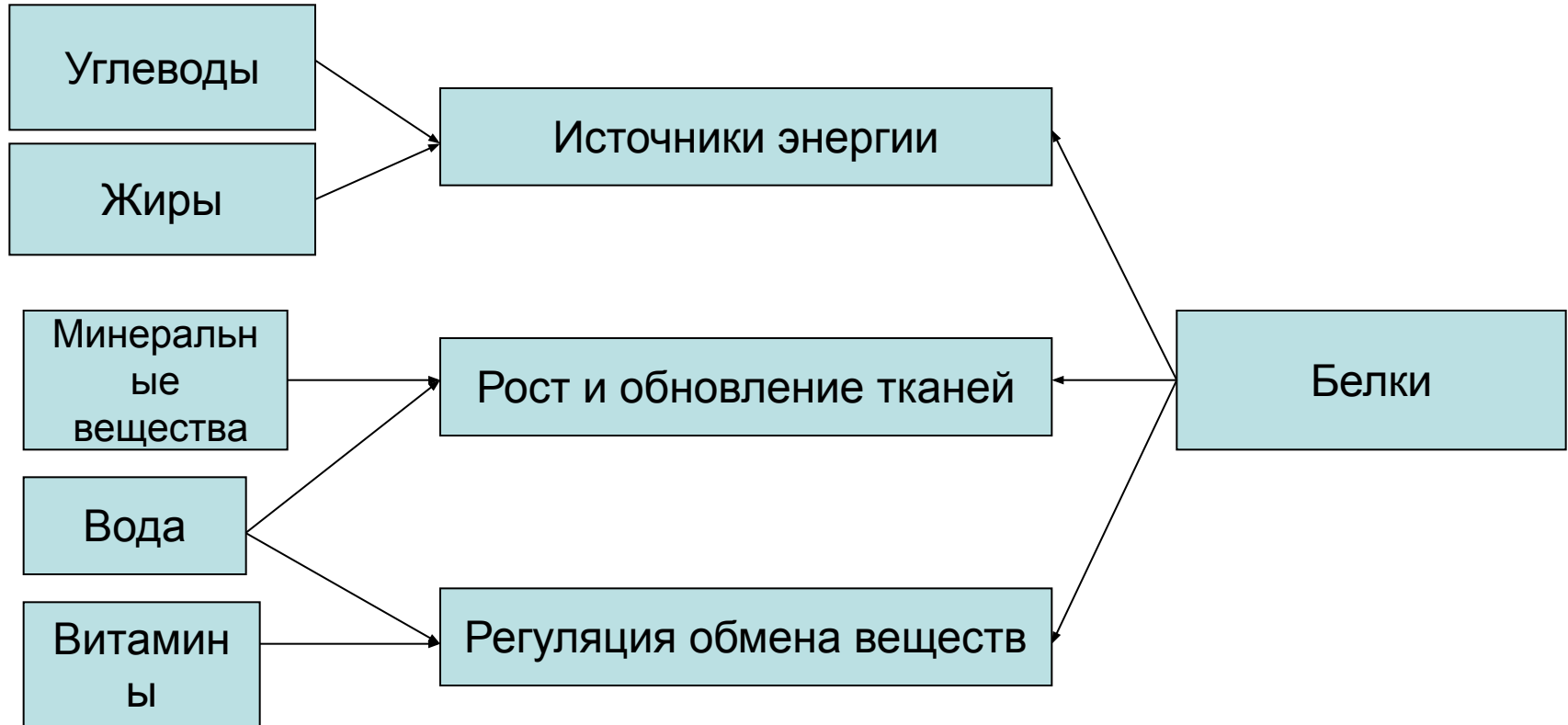
Группы пищевых веществ

- Белки
- Жиры
- Углеводы
- Витамины
- Минеральные вещества
 - вода

Время истощения пищевых запасов пищевых веществ в организме человека

Пищевое вещество	Время истощения запасов
Аминокислоты	Несколько часов
Углеводы	13 часов
Натрий	2-3 дня
Вода	4 дня
Витамин В1	30-50 дней
Витамин С	50-120 дней
Витамин РР	60-180 дней
Витамин В2	60-180 дней
Витамин А	90-365 дней
Железо	125 дней у женщин 750 дней у мужчин
Йод	1000 дней
Кальций	2500 дней

Функции пищевых веществ в организме человека.

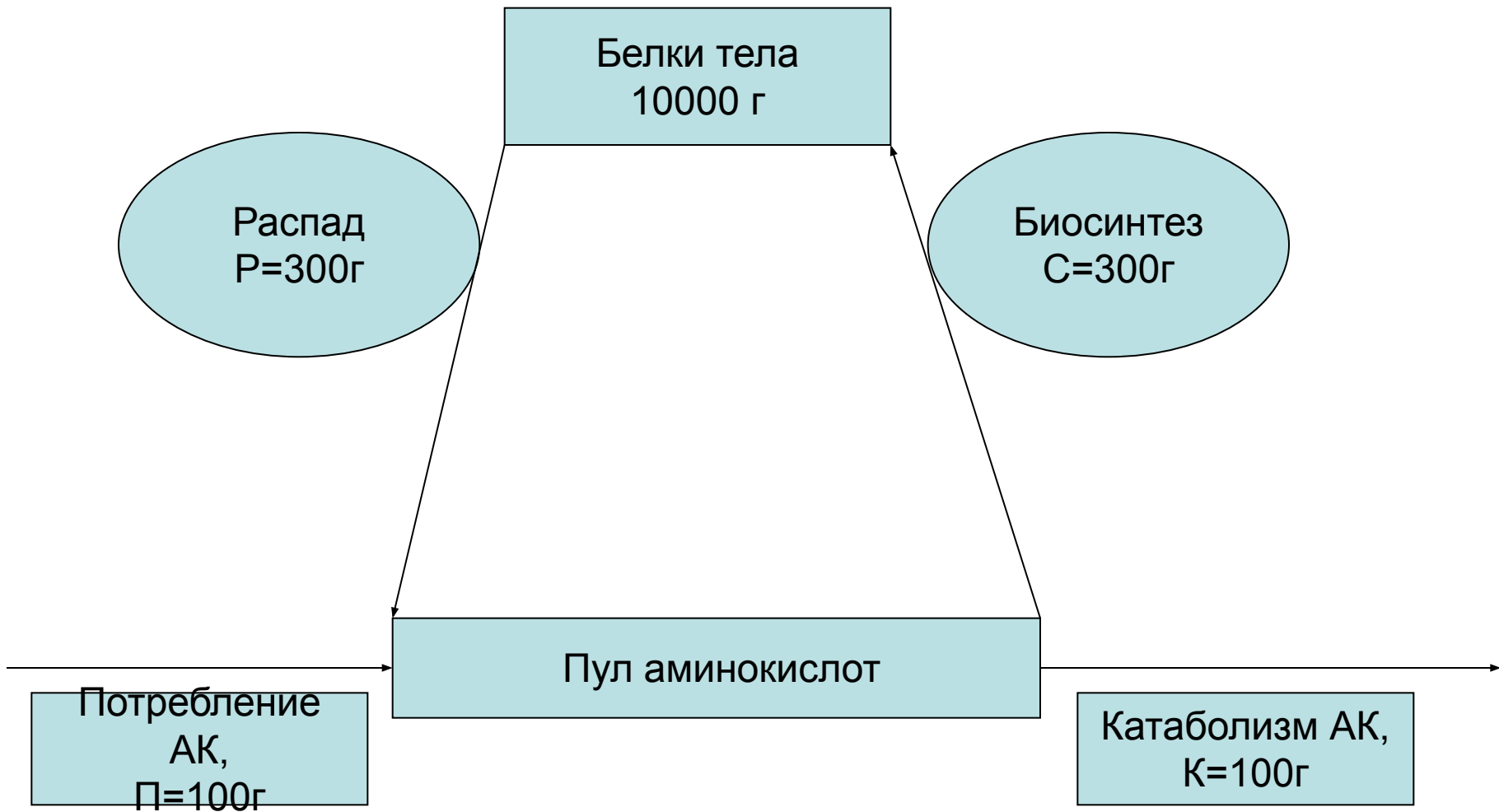


Биологические функции белков

- -пластическая
- -каталитическая
- -регуляторная
- -структурная
- -сократительная
- -транспортная
- -защитная
- -регуляция водного баланса
- -поддержание онкотического давления

Аминокислоты, составляющие белки тела и пищи

Классификация	Аминокислоты
Незаменимы (эссенциальные) аминокислоты	Изолейцин Лейцин Лизин Метионин Фенилаланин Треонин Триптофан Валин Гистидин
Заменимые аминокислоты	Глицин Глутаминовая кислота Аргинин Аспарагиновая кислота Пролин Аланин Серин Тирозин Цистеин Аспарагин Глутамин



Основные источники белка

- Говядина 1-2категории 18-20г
- Баранина нежирная 20г
- Телятина нежирная 20г
- Баранина жирная 15г
- Свинина мясная 14г
- Свинина жирная 12г
- Мясо кролика 21г
- Оленина 20г
- Куры 20г
- Яйца 12г
- Сосиски 11г
- Рыба осетровая 16,4г
- Судак,щука 18г
- Треска 16,5г
- Молоко,кефир 2,8г
- Творог нежирный 18г
- Творог жирный 14г
- Сыры 23-28г
- Хлеб ржаной 6,6г
- Хлеб пшеничный 7,6г
- Макароны 10г
- Крупы 11г
- Бобовые 21г
- Орехи грецкие, фундук 16г

Содержание холестерина в продуктах питания(мг)

- Говядина 70
- Баранина 70
- Свинина мясная 70
- Телятина 110
- Мясо кролика 40
- Печень говяжья 260
- Печень свиная 130
- Почки говяжьи 300
- Жир свиной 100
- Жир говяжий 110
- Жир бараний 100
- Мозги 2000
- Язык говяжий 150
- Язык свиной 50
- Корейка копченая 60
- Утка 1 категории 560
- Бройлеры 1 категории 30
- Куры 1 категории 80
- Индейка 30
- Яйцо куриное цельное 570
- Яйцо перепелиное 600
- Треска 30
- Натотения 210
- Скумбрия 360
- Карп 270
- Паста «Океан» 1000
- Щука 50
- Молоко коровье цельное 10
- Кефир 10
- Творог жирный 60
- Творог нежирный 40
- Сметана 30% 130
- Сыры твердые 520
- Масло сливочное 190
- Мороженое сливочное 50

Классификация углеводов пищи

1. Простые углеводы - сахара

1. Моносахариды

- Гексозы
- Глюкоза
- Фруктоза
- Галактоза
- Пентозы
- Ксилоза
- Арабиноза
- Рибоза

2. Дисахариды

- Сахароза
- Лактоза
- Мальтоза

2. Сложные углеводы – полисахариды

1. Крахмал

- Амилозы
- Амилопектин

2. Сложные некрахмальные полисахариды (пищевые волокна)

- Целлюлоза
- Гемицеллюлоза
- Пектины

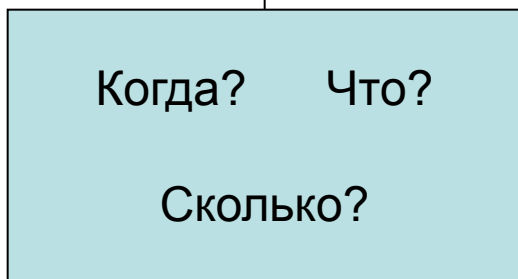
Классификация индекса массы тела

Диапазон величин ИМТ	Оценка
Менее 16	3 степень хронической энергетической недостаточности
16-17,5	2 степень хронической энергетической недостаточности
17,5-18,5	1 степень хронической энергетической недостаточности
18,5-25	Нормальный диапазон, наименьший риск проблем со здоровьем
25-30	Избыточная масса тела
30-35	1 степень ожирения
35-40	2 степень ожирения
Более 40	3 степень ожирения

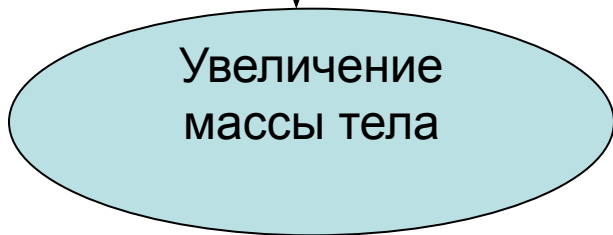
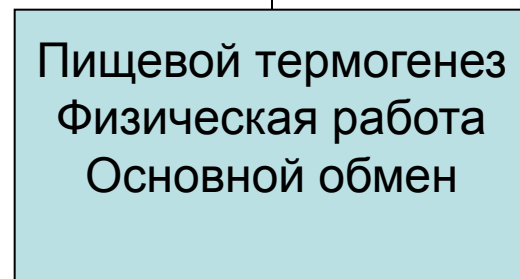
ИМТ?



Пища
снижение массы тела



Организм
Увеличение массы тела

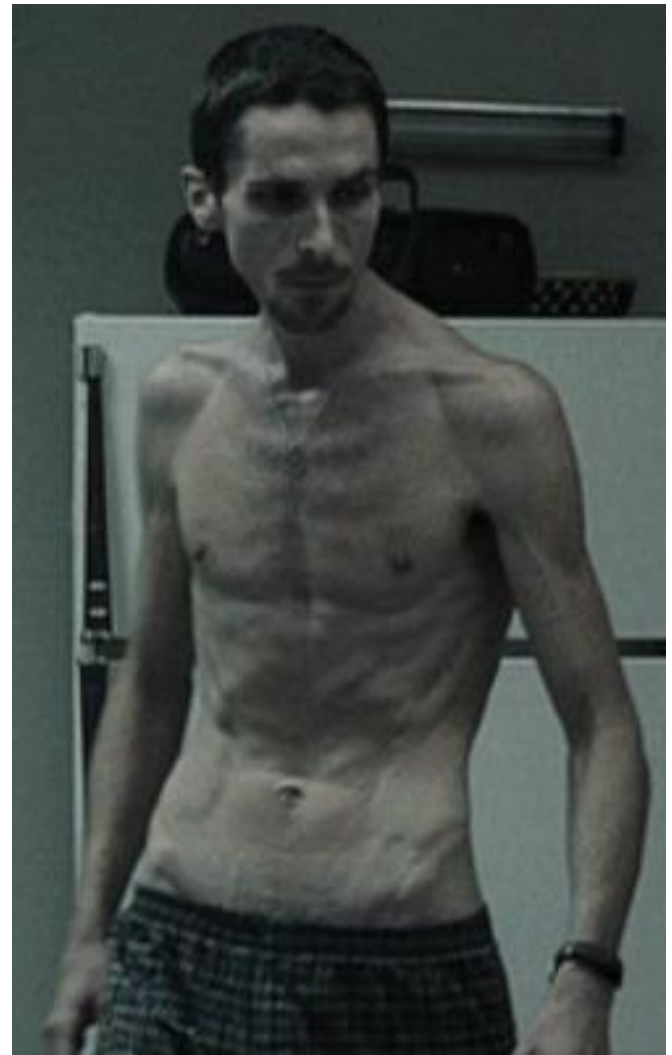
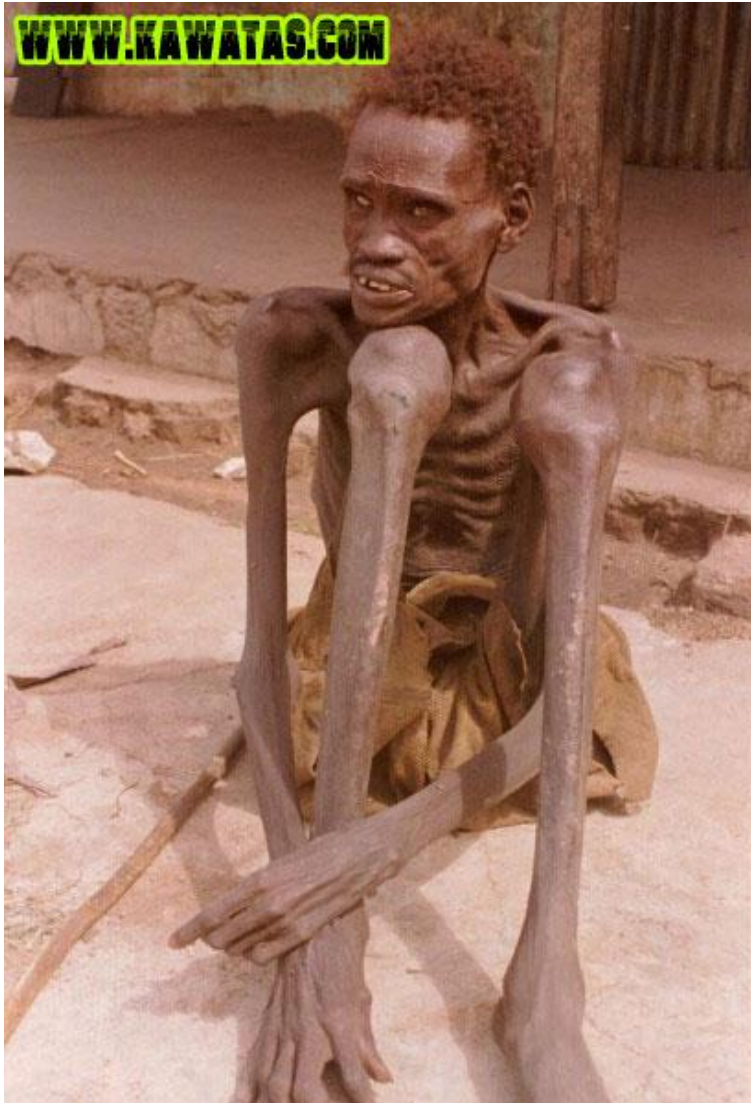








WWW.KAWATAS.COM



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

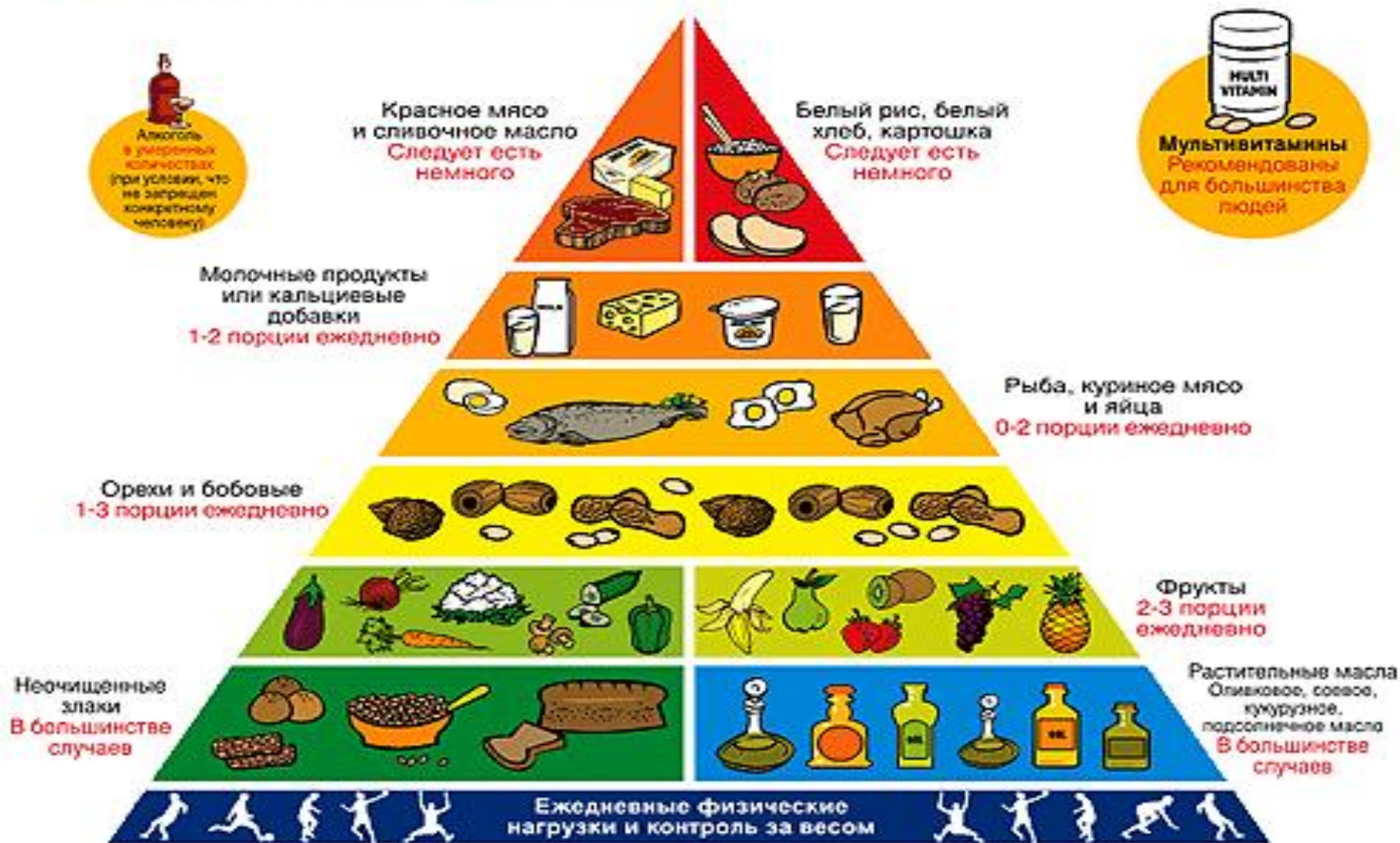
ОВОЩИ
4-5 порций
в день

ФРУКТЫ
2-4 порции в день

ЗЕРНОВЫЕ
7-8 порций



Новая пищевая пирамида - рекомендованный ежедневный рацион



На основе статьи *Rebuilding the food pyramid*, опубликованной в январе 2003 г. в журнале *Scientific American*