

Лечебные Диеты

Работу выполнила студентка 12ф группы
Цапенко Татьяна

Лечебные диеты

Разработкой и рекомендациями диеты для больного занимается диетология — наука о лечебном питании. При назначении диеты исходят из функциональных, патоморфологических, обменных, ферментных и др. нарушений в организме человека. Правильно подобранная диета обуславливает наиболее выгодный фон для применения различных терапевтических средств, усиливает действие этих средств или оказывает лечебное воздействие. Профилактическое значение диеты состоит в том, что она задерживает переход острых заболеваний в хронические.

Рациональная диета

Режим питания здорового человека, соответствующий профессии, полу, возрасту и др., составляет предмет изучения гигиены питания. Примечательно, что рациональная, научно обоснованная диета будет разной для людей разного происхождения. К примеру, молоко подходит многим людям европеоидной расы, но не усваивается организмом некоторых уроженцев Азии (большинство китайцев и некоторые другие народы). Как правило, рациональная диета содержит все незаменимые элементы пищи — это такие элементы, которые пища должна включать для того, чтобы обеспечить нормальное функционирование организма человека. Последний совершенно не синтезирует незаменимый элемент, или синтезирует его в количествах, недостаточных для поддержания здоровья организма, а потому должен получать с пищей.

Жиры и сладости

употреблять время от времени

Молоко и молокопродукты

2-3 блюда
ежедневно

Мясо, рыба, птица, яйца, бобы и орехи

2-3 блюда
ежедневно

Овощи

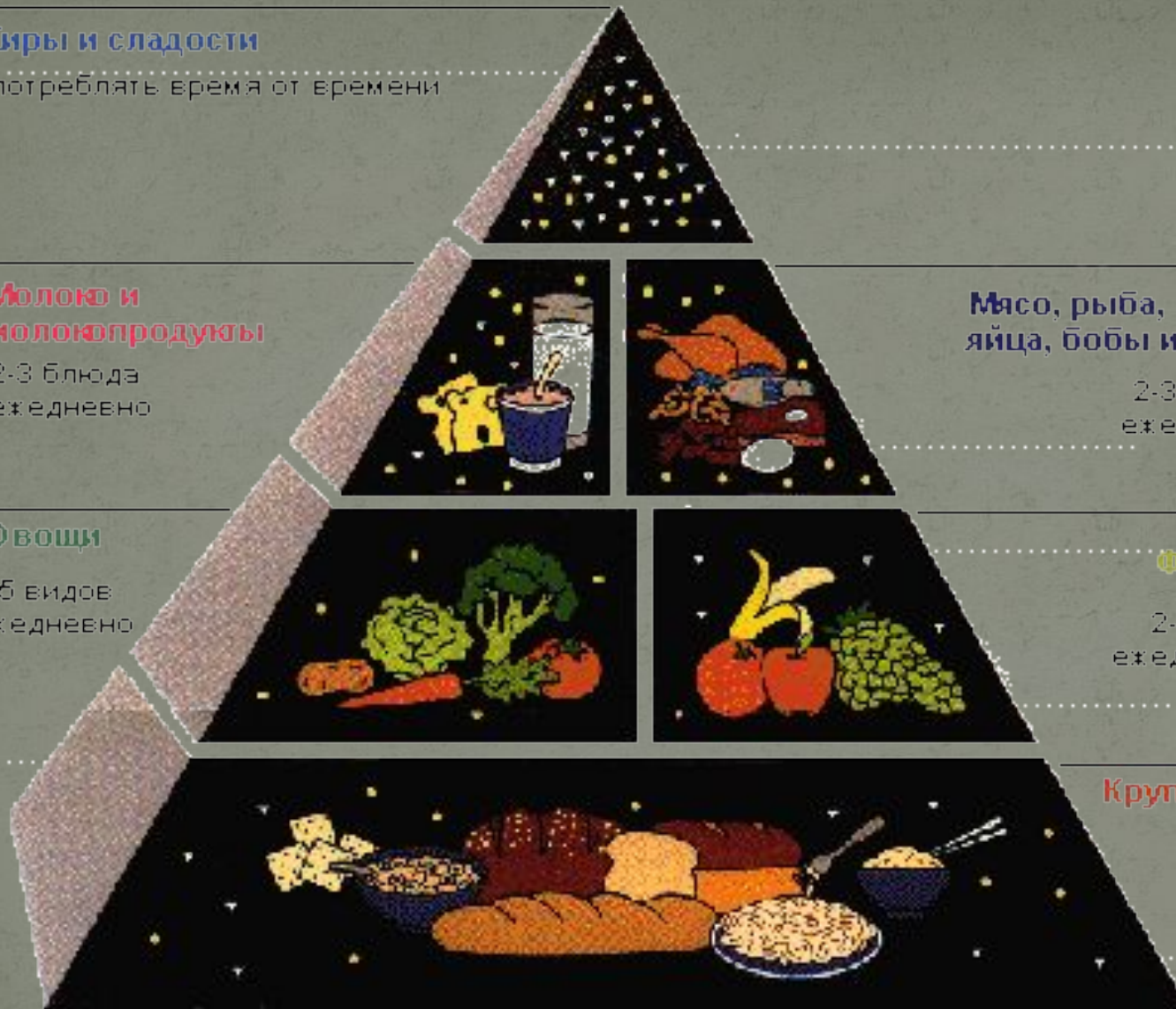
3-5 видов
ежедневно

Фрукты

2-4 вида
ежедневно

Крупы, злаки, мучные изделия

4-5 и более
.....блюд
ежедневно

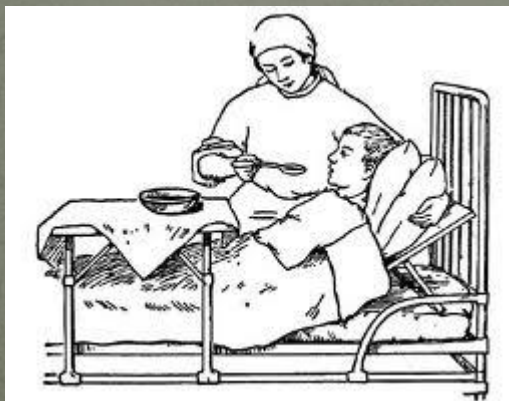


● Задача лечебного питания:

воздействовать на причины, вызвавшие заболевание, и способствовать скорейшему выздоровлению больного



- Существует 15 основных диет (лечебных столов). Некоторые диеты делят на подгруппы (1а, 1б, 1в и т.д.) для постепенного перехода от строгих ограничений к расширенному питанию по мере выздоровления больного



- Диеты № 1, 2, 5, 9, 10, 15 могут использоваться долгое время, так как они сбалансированы по калорийности и химическому составу и полностью обеспечивают потребность организма в пищевых веществах.

- Диеты № 4, 5, 8 имеют несбалансированный рацион и назначаются на короткое время



Обоснование и описание

Все эти диеты объединяет резкое снижение уровня содержания углеводов в рационе до 150 г и менее (вплоть до полного исключения углеводов). В особенности — за счёт практически полного устранения так называемых «быстрых» углеводов (сахар, хлеб и мучные изделия, крупы, картофель, фрукты) и замены их «медленными», малоусвояемыми, преимущественно в форме пищевых волокон. Обоснованием применения безуглеводных диет является то, что основная причина развития ожирения у человека — избыточное потребление калорий, преимущественно из-за углеводов. Все малоуглеводные диеты подразделяются на некетогенные и кетогенные.

Некетогенные диеты подразумевают умеренное ограничение углеводов до 50-150 г в день по сравнению с рекомендуемым уровнем потребления, составляющим для взрослого человека 350 г. Такие диеты не сопровождаются глубокой биохимической перестройкой организма, и их эффект объясняется уменьшением общей калорийности пищи и особенно снижением вероятности резких колебаний сахара в крови, что в основном и вызывает аппетит. Кетогенные диеты подразумевают очень резкое ограничение углеводов - 50 г в день и менее. При таком питании основным источником энергии становятся жиры, и в процессе их сжигания образуются кетоны - ацетоацетат (ацетоуксусная кислота), D-β-оксибутират (бета-оксимасляная кислота) и ацетон. Кетоны начинают играть важную роль в процессах снижения массы тела и энергообеспечения организма.

- Для МЕХАНИЧЕСКОГО щажения всю пищу готовят протёртой или мелкорубленой, без грубой корочки, исключают продукты богатые



10 ПРОДУКТОВ,
БОГАТЫХ
КЛЕТЧАТКОЙ:
ФРУКТЫ,
ЧЕЧЕВИЦА,
БОБЫ, ХЛЕБ,
ПОПКОРН,
ЗЛАКИ С
СУХОФРУКТАМИ,
АРТИШОК,
ФИСТАШКИ,
ЯГОДЫ, ОВОЩИ



Наиболее распространённые специфические виды питания

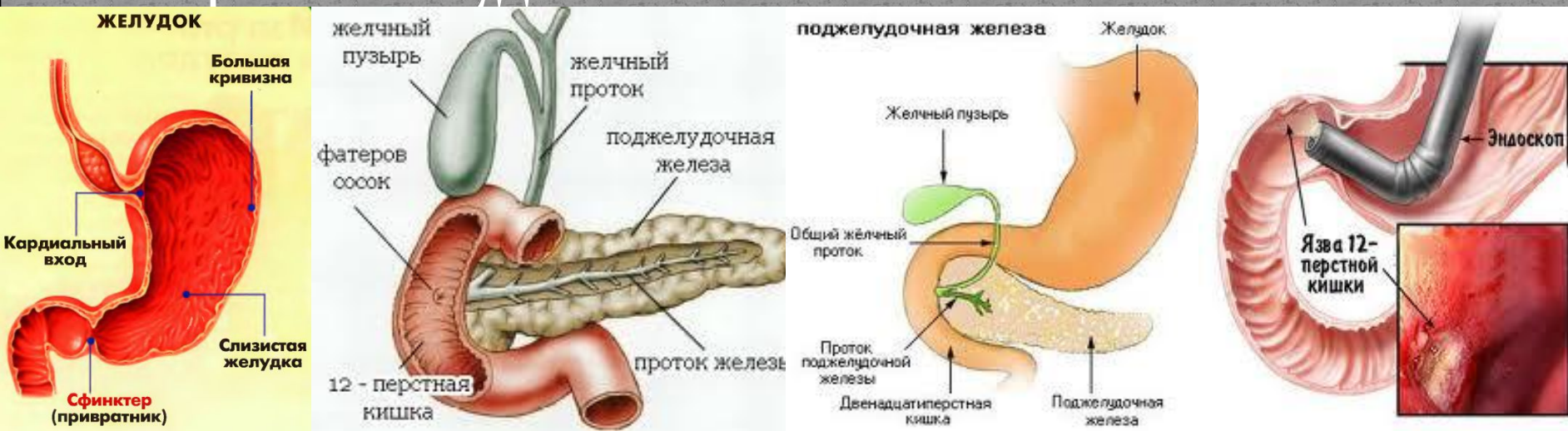
В некоторых сообществах сложился определённый традиционный характер питания, имеющий те или иные ограничения. В таблице приведены типичные варианты запретов или ограничений на те или иные продукты.

Тип питания	Плотно-ядность	Всеядность	Веганская пища	Вегетарианская пища	Халяль (ислам)	Кошерная пища (иудаизм)
Растительное питание — овощи и фрукты, орехи, злаки		●	●	●	●	●
Мясо птицы	●	●			●	●
Рыба (имеющая чешую)	●	●			●	●
Морепродукты (кроме рыбы)	●	●			●	
Говядина	●	●			●	●
Свинина	●	●				
Молочные продукты	●	●		●	●	●

ДИЕТА № 1

Назначение: язва желудка и двенадцатиперстной кишки, при гастритах с повышенной секрецией желудочного сока.

Цель: механическое, химическое и термическое щажение слизистой оболочки желудка и двенадцатиперстной кишки, нормализация секреции и моторики желудка.



ДИЕТА № 1

Запрещают:

жареные блюда, мясные, рыбные, грибные бульоны, острые закуски, маринады, копчёности, колбасные изделия,

ржаной хлеб, консервы, капусту, репу, редис, редьку, щавель.



ДИЕТА № 1

Рекомендуют:

пшеничный хлеб вчерашней выпечки;

молочные продукты;

нежирные мясо и рыбу в виде паровых рубленых изделий;

яйца в виде омлетов;

овощи (картофель, морковь, цветная капуста) в виде пюре;

сладкие ягоды в виде пюре, соков, киселей;

каши (манную, овсяную, рисовую) ;

супы молочные и вегетарианские, супы-пюре;

соусы молочные и фруктовые;

сливочное, подсолнечное масла;

чай, чай с молоком, отвар шиповника.

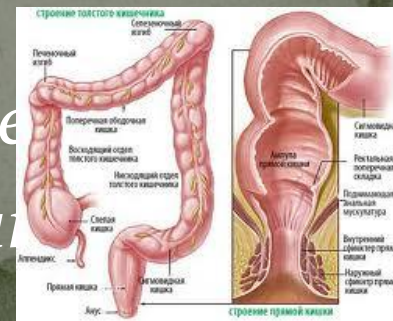
ДИЕТА № 2

Назначение: хронические гастриты с секреторной недостаточностью, хронические колиты.

Цель: стимулировать секреторную деятельность желудка и нормализовать двигательную функцию ЖКТ путём механического, термического щажений.

(*Гастрит* - воспаление слизистой оболочки желудка)

(*Колит* — воспалительное заболевание внутренней оболочки толстого кишечника)



ДИЕТА № 2

Всю пищу готовят протёртой или мелкорубленой в отварном, паровом, тушёном виде. Запечённые и жареные блюда должны быть без грубой корочки.

ДИЕТА

№2

Запрещают:

жареные блюда с
грубой корочкой,
острые блюда,
овощи с грубой
клетчаткой,
копчёности,
консервы,
ржаной хлеб,
цельное молоко.



**Молоко цельное
пастеризованное**

**Жирность 3,5% - 5%
Масса 500 г**

ДИЕТА №2

Рекомендуют:

пшеничный хлеб вчерашней выпечки;
несдобное печенье,
молочные продукты - кефир, простоквашу, творог;
нежирные рыбу, мясо;
яйца – всмятку, омлет;
овощи в виде пюре, котлет, пудингов;
сладкие плоды и ягоды в виде киселей, компотов, желе, муссов;
масло - сливочное, подсолнечное, оливковое;
неострый натёртый сыр;
супы – на обезжиренных бульонах, овощных отварах из круп и овощей в протёртом виде;
соусы – мясные, рыбные, сметанные;
напитки – чай с молоком, какао, кофе с молоком и на воде, отвар шиповника, фруктовые и ягодные соки.

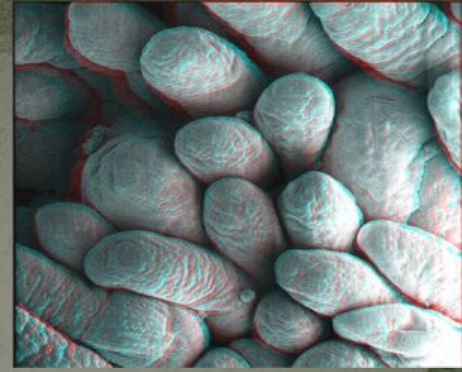
ДИЕТА №3

Назначение: хронические заболевания кишечника с запорами при нерезком или затухающем обострении и вне обострения.

Цель: нормализация нарушенных функций кишечника и связанных с этими нарушениями обменных процессов в организме.

Общая характеристика диеты.

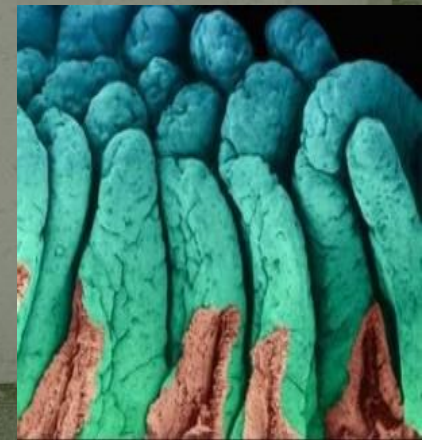
Диета физиологически полноценная, **включает** продукты и блюда, усиливающие двигательную функцию и опорожнение кишечника (овощей, свежих и сушеных плодов, хлебопродуктов, круп, кисломолочных напитков и др.). **Исключены** продукты и блюда, усиливающие брожение и гниение в кишечнике и отрицательно влияющие на другие органы пищеварения (богатые жирами, жареные изделия и др.). **Пищу готовят** в неизмельченном виде, в воде, на пару или запекают. Овощи и плоды употребляют в сыром и вареном виде. В диету включают холодные первые и сладкие блюда, напитки.



ДИЕТА №4

Назначение: острые хронические заболевания кишечника в период обострения с выраженной дисфункцией (поносы).

Цель: способствовать уменьшению воспалительного процесса и нормализовать работу кишечника путём ограничения механических и химических раздражителей пищи.



*Ravinto ja liikunta
lasapainoon!*



ДИЕТА №4 Запрещают:

ОВОЩИ, ПЛОДЫ, ЯГОДЫ,
МОЛОКО И БЛЮДА ИЗ
НИХ, ЖАРЕННЫЕ
БЛЮДА,
КРЕПКИЕ БУЛЬОНЫ,
СОУСЫ И ЗАКУСКИ.
Всю пищу готовят в
протёртом отварном
виде.



ДИЕТА №4

Рекомендуют:

сухарики из пшеничного хлеба;

нежирные мясо и птицу , (куры в рубленном виде сваренные в воде или на пару);

нежирную рыбу в отварном рубленном виде;

яйца всмятку, омлеты;

крупы – рисовая, овсяная, манная на воде;

сливочное масло в ограничении;

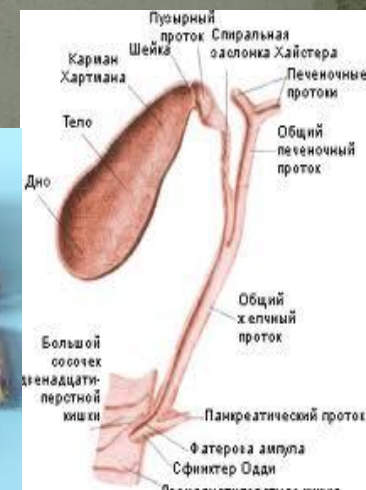
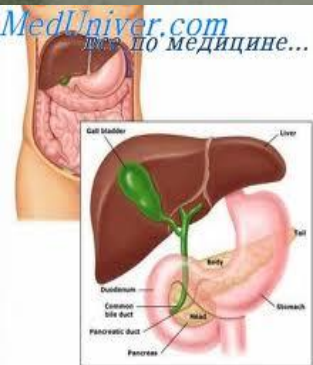
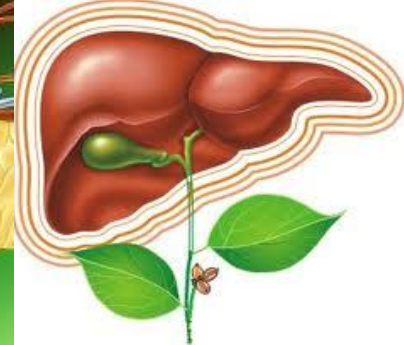
супы – слизистые, пюреобразные из круп на слабых бульонах;

напитки – чай, чёрный кофе на воде, отвар шиповника, черники, черёмухи.

ДИЕТА №5

Назначение: забол
желчных путей (гепатиты,
холециститы, желчекаменная
болезнь).

Цель: нормализовать функцию
печени, желчного пузыря и
стимулировать желчеотделение.





ДИЕТА №5
Запрещают:

бульоны,
жареные блюда,
жирные сорта мяса и рыбы,
сдобные изделия,
консервы,
копчёности,
кислые и острые блюда.





ДИЕТА №5

Запрещают:

редьку, редис,
щавель, грибы,
бобовые, лук



ДИЕТА №5

Рекомендуют:

хлеб пшеничный вчерашней выпечки; несдобное печенье;

молоко, простоквашу, неострый сыр; обезжиренный творог и блюда из него;

нежирные мясо, птицу, рыбу отварные или на пару; яйца в виде омлетов;

овощи в виде отварных или запечённых блюд;

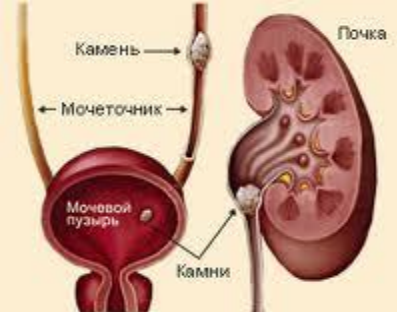
плоды, ягоды - сладкие сорта в виде компотов, киселей, желе, муссов;

крупы в виде молочных каш и пудингов;

масло: сливочное и растительное;

супы овощные, фруктовые, молочные;

напитки сладкие – чай и кофе с молоком, соки, отвар шиповника.



ДИЕТА №6

Значение: мочекаменная болезнь

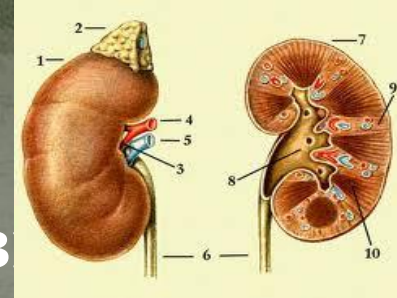
образовани^{ем} камней из солей мочевой кислоты

Цель: уменьшение образования в организме мочевой кислоты и ее солей

Общая характеристика диеты.

Диета предусматривает исключение продуктов, содержащих много щавелевой кислоты; умеренное ограничение соли, увеличение количества молочного, овощей и плодов. Режим питания:

4 раза в день, в промежутках и натошак - питье.



ДИЕТА №7

Назначение:

заболевание почек.

Цель: щажение
почек и выделение из
организма азотистых
шлаков и лишней
жидкости.



ДИЕТА №7

Запрещают:

бульоны, жареные блюда, солёные продукты, острые закуски, копчёности, консервы.



Рекомендуют:

хлеб безбелковый бессолевой;

кефир, простоквашу, сметану;

нежирные отварные мясо, птицу, рыбу или с

последующим обжариванием;

не более 1 яйца в день, омлеты;

отварные и сырые овощи(кроме редьки и редиса);

арбузы, дыни, блюда из тыквы;

плоды и ягоды – свежие, соки, пюре, кисели, компоты;

блюда из саго;

масло: сливочное и растительное;

винегреты со свежими огурцами, салаты из свежих

овощей;

супы вегетарианские, фруктовые, с саго;

соусы – молочный, томатный, фруктовый;

отвар шиповника, некрепкий чай, овощной сок.



ДИЕТА №8

Назначение: при ожирении.

Цель: снизить массу тела за счёт ограничения энергетической ценности рациона, углеводов, жиров, жидкости, соли и возбудимости пищевого центра.

ДИЕТА №8

Запрещают:

крепкие бульоны;

жирные блюда;

пшеничный хлеб;

сладкие блюда и

ягоды;

кондитерские

изделия;

острые соусы;

пряности.



ДИЕТА №8

Рекомендуют:

хлеб ржаной (150г/день);

молоко, кефир, обезжиренный творог и блюда из него, неострый сыр;

нежирную говядину, куры, кролика в отварном виде;

нежирную рыбу в отварном, заливном виде;

нерыбные продукты моря

яйца (2шт/день);

овощи сырые, отварные (200г/день);

несладкие плоды и ягоды;

гречневую, овсяную каши;

салаты, винегреты;

чай, чай с молоком, некрепкий кофе, томатный сок,

фруктово-ягодные соки из кислых плодов.

ДИЕТА №9

Назначение: при сахарном диабете.

Цель: нормализовать углеводный обмен.

Сахарный диабет — группа заболеваний, развивающихся вследствие абсолютной или относительной недостаточности гормона инсулина, в результате чего увеличивается содержание глюкозы в крови. Заболевание характеризуется нарушением всех видов обмена веществ: углеводного, жирового, белкового, минерального и водно-солевого. Кроме человека, данному заболеванию подвержены также некоторые животные, например, кошки.

ДИЕТА №9

Запрещают:

сахар;

кондитерские и сдобные
мучные изделия;

блюда из рисовой, манной
крупы;

сладкие овощи, плоды и
ягоды;

жирные мясные блюда,
копчёности, крепкие
бульоны;

продукты богатые
холестерином.



ДИЕТА №9

Рекомендуют:

хлеб ржаной, белково-пшеничный, белково-отрубной (200г/день);

молоко, простоквашу, кефир, творожные блюда, сыр, сметану;

нежирные говядину, телятину, рыбу, кур, кролики в отварном и заливном виде, диабетическую колбасу; яйца всмятку, омлеты;

овощи содержащие мало сахаров (капусту, огурцы, кабачки, салат, картофель вымоченный,);

несладкие ягоды в свежем виде;

масла сливочное и растительное – 40г/день;

вегетарианские и овощные супы;

чай, чай с молоком, некрепкий кофе, томатный сок, фруктовые соки из кислых плодов;

сахарозаменители.

ДИЕТА №10

Назначение: при сердечно-сосудистых заболеваниях и гипертонии.

Цель: нормализовать функции сердечно-сосудистой системы, снизить артериальное давление.

Последствия неправильного питания могут проявляться в виде повышенного кровяного давления, повышенного уровня глюкозы в крови, повышенного содержания жиров в крови, излишнего веса и ожирения.

Сердечно-сосудистые заболевания представляют собой группу болезней сердца и кровеносных сосудов, в которую входят:

- ишемическая болезнь сердца – болезнь кровеносных сосудов, снабжающих кровью сердечную мышцу;
- болезнь сосудов головного мозга – болезнь кровеносных сосудов, снабжающих кровью мозг;
- болезнь периферических артерий – болезнь кровеносных сосудов, снабжающих кровью руки и ноги;
- ревмокардит – поражение сердечной мышцы и сердечных клапанов в результате ревматической атаки, вызываемой стрептококковыми бактериями;
- врожденный порок сердца – существующие с рождения деформации строения сердца;
- тромбоз глубоких вен и эмболия легких – образование в ножных венах сгустков крови, которые могут смещаться и двигаться к сердцу и легким.

ДИЕТА №10

Запрещают:

соль, бульоны,
жирное мясо,
острые закуски,
сдобные мучные изделия,
продукты и напитки возбуждающие
ЦНС (газированные напитки,
белокочанная капуста, бобовые,
цельное молоко)

ДИЕТА №10

Рекомендуют:

хлеб пшеничный, ржаной вчерашней выпечки;
молоко, кефир, простоквашу, блюда из нежирного
творога, сметану;
нежирные мясо, рыбу отварные и запечённые;
яйца всмятку или паровые омлеты;
овощи (кроме редьки, редиса, шпината, щавеля);
плоды и ягоды в любом виде (особенно курагу, урюк,
изюм, инжир – содержат калий);
крупы в виде каш, пудингов, запеканок;
масла - сливочное и растительное;
супы – вегетарианские, молочные, фруктовые;
соусы – молочные, фруктовые, на овощном отваре;
отвар шиповника, чай, чай с молоком, соки.

ДИЕТА №11

Назначение: при туберкулёзе различных органов, анемии, истощении после инфекционных заболеваний.

Цель: укрепить и повысить сопротивляемость организма в борьбе с инфекцией.

ДИЕТА №11

Запрещают:

острые приправы,
острые закуски,
тугоплавкие жиры.

ДИЕТА №11

Рекомендуют:

хлеб пшеничный, ржаной, бисквит, печенье, сухари;

молоко, сливки, простоквашу, кефир, сметану, творог, сыр;

говядину, телятину, кур, печень, рыбу; яйца всмятку и омлеты;

овощи, ягоды в разнообразном виде;

масла - сливочное и растительное;

икру, ветчину, нежирную колбасу, малосоленую рыбу, салаты, винегреты;

чай, кофе, какао, отвар шиповника

ДИЕТА №12

Назначение: при заболеваниях нервной системы.

Цель: восстановление нормальной работы нервной системы.

Общая характеристика диеты 12:

Для снижения нагрузки на систему в диете урезано количество углеводов и жиров, поваренной соли, исключены продукты, возбуждающие нервную систему (кофе, алкоголь, острая и жареная пища), а количество положительно влияющих продуктов, насыщенных фосфорными солями, увеличено (печень, бобы, молоко и молочные продукты).

ДИЕТА №13

Назначение: **острые инфекционные заболевания.**

Цель: поддержание общих сил организма и повышение его сопротивляемости инфекции, уменьшение интоксикации.

Общая характеристика диеты 13:

Диета пониженной энергоценности за счет снижения жиров, углеводов и в меньшей степени - белков; с повышенным содержанием витаминов и жидкостей. При разнообразии продуктового набора предпочтительны легкоперевариваемые, не способствующие метеоризму и запорам продукты и блюда. Исключены источники грубой клетчатки, жирные, соленые, трудно перевариваемые продукты и блюда. Пищу готовят в рубленом и протертом виде, варят в воде или на пару. Блюда подают горячими (не ниже $55-60^{\circ}\text{C}$) или холодными (не ниже 12°C). Режим питания: 5-6 раз в день небольшими порциями.

ДИЕТА №14

Назначение: мочекаменная
болезнь со щелочной реакцией
мочи.

Цель: восстановление кислой
реакции мочи.

Общая характеристика диеты №14.

По энергоценности, содержанию белков, жиров и углеводов рацион соответствует физиологическим нормам; диета ограничивает продукты ощелачивающего действия и богатые кальцием (молочные, большинство овощей и плодов); преобладают продукты, изменяющие реакцию мочи в кислую сторону (хлеб и мучные изделия, крупа, мясо, рыба). Кулинарная обработка и температура пищи обычные. При отсутствии противопоказаний рекомендуется обильное питье. Режим питания: 4 раза в день, в промежутках и натощак - питье.

ДИЕТА №15

Назначение:

выздоровливающие больные и заболевания не требующие специальных диет.

Цель: обеспечить больным полноценное питание

ДИЕТА №15

Запрещают:

блюда из уток, гусей,
острые приправы, пряности,
тугоплавкие жиры,
консервы.

ДИЕТА №15

Рекомендуют:

Хлеб пшеничный и ржаной, мучные изделия. Борщ, щи, свекольник, рассольник; молочные овощные и крупяные супы на мясном, рыбном бульонах, отваре грибов и овощей; фруктовые. Мясные и рыбные блюда различного кулинарного приготовления; сосиски, сардельки, вареные колбасы. Молоко и молочные продукты в натуральном виде и в блюдах. Обязательное включение кисломолочных продуктов. Яйца в отварном виде и в блюдах. Блюда из различной крупы, макаронных изделий, бобовых. Овощи и фрукты в сыром виде и после тепловой обработки. Зелень. Фруктовые и овощные соки, отвар шиповника и пшеничных отрубей. Чай, кофе, какао. Масло сливочное, коровье, топленое, растительные масла; ограниченно - маргарины.