

ЛЕЧЕБНОЕ ПИТАНИЕ



❖ Лечебное питание - это питание больного человека, цель которого, во-первых, помочь его выздоровлению и, во вторых — по возможности максимально обеспечить организм необходимыми пищевыми веществами (нутриентами). В ряде случаев (диабет, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, колит, ожирение и др.) лечебное питание может выступать в качестве основного терапевтического средства.

❖ В большинстве случаев лечебное питание должно применяться в сочетании с другими методами лечения. Иногда оно служит обязательным лечебным фоном для применения других, в том числе специфических, средств терапии (например, при инфекционных заболеваниях).

❖ Диета назначается лечащим врачом с учетом характера заболевания, показаний и противопоказаний, особенностей течения основного и сопутствующего заболеваний, вкусов больного, его национальных традиций.



- ❖ Ошибочно полагается, что диета необходима либо тем, кто желает сбросить вес, либо тяжело больным людям или людям после операции. На самом деле, лечебное питание необходимо при всех без исключения болезнях, будь то головная боль или расстройство желудка. От того, как человек питается, зависит очень многое, от того же, как питается больной человек, зависит его выздоровление, и зачастую то, каким будет его здоровье в дальнейшем.



- ❖ Лечебное питание могут применять с профилактической целью для повышения иммунитета и обезвреживания ядовитых веществ, попавших в организм человека на производстве.



МЕДИЦИНСКИЕ ДИЕТЫ

- ❖ Существуют заболевания, при которых диета является элементом лечения, важной его частью, и нарушение диеты может сделать всю остальную терапию бесполезной. Можно сказать, что в этом случае соблюдение правил лечебного питания жизненно важно. К таким болезням, в частности, относятся сахарный диабет, язвенные болезни желудка и кишечника, болезни иммунной системы, в частности, аллергия, целиакия, и, конечно же, ожирение.
- ❖ Для этих и других болезней, в лечении которых питание выполняет важную функцию, разработаны медицинские диеты, в которых учтены все необходимые параметры: не только перечень продуктов, но и вид тепловой обработки, степень измельчения, соотношение в порции микро- и макроэлементов, величина порции, ее калорийность, кратность и время приема пищи.
- ❖ Медицинские диеты для удобства имеют нумерацию, например, диетический стол №1, диетический стол №7. Некоторые из них имеют несколько вариантов, и тогда их различают по вариантам, добавляя к названию букву: диетический стол №5П, например, означает диету №5, рекомендованную при лечении хронических заболеваний печени и желчного пузыря, а буква П в названии означает, что она адаптирована для пациентов с панкреатитом, т.е. воспалением поджелудочной железы.



ДИЕТИЧЕСКИЕ ДИЕТЫ

- ❖ Диетический стол №1 – назначается при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки в стадии обострения;
- ❖ Диетический стол №2 – при хроническом и остром гастрите, хроническом и остром энтероколите;
- ❖ Диетический стол №3 – при запорах;
- ❖ Диетический стол №4 – при болезнях кишечника с поносами;
- ❖ Диетический стол №5 – при заболеваниях желчевыводящих путей и печени;
- ❖ Диетический стол №6 – при мочекаменной болезни;
- ❖ Диетический стол №7 – при острых и хронических воспалительных заболеваниях почек;
- ❖ Диетический стол №8 – при ожирении;
- ❖ Диетический стол №9 – при сахарном диабете;
- ❖ Диетический стол №10 – при сердечно-сосудистых заболеваниях, сопровождающихся сердечной недостаточностью;
- ❖ Диетический стол №11 – при туберкулезе;
- ❖ Диетический стол №12 – при болезнях нервной системы, вызванных функциональными нарушениями;
- ❖ Диетический стол №13 - при инфекционных заболеваниях в остром периоде, сопровождающихся лихорадкой;
- ❖ Диетический стол №14 – при почечнокаменной болезни, вызванной повышенным содержанием оксалатов в моче;
- ❖ Диетический стол №15 – общая лечебная диета, применяемая при заболеваниях, не требующих специфического питания.

- ❖ Все перечисленные диеты имеют много общего: щадящая тепловая обработка продуктов, позволяющая сохранить максимум полезных веществ в приготовленных блюдах, не менее чем пятикратный прием пищи в течение дня в одно и то же время – оптимальный режим для обеспечения нормальной функции всех органов пищеварительной системы, а также полное и безоговорочное исключение тех продуктов, которые заведомо относятся к вредным для здоровья. Так, все диеты исключают алкогольные напитки, копчености и жирную пищу, сладкие газированные напитки, фаст-фуд и так называемые снеки: чипсы, сухарики с пропиткой из ароматизаторов и тому подобные «деликатесы».



Пирамида Вашего здорового питания

Сладости



свести до
минимума

Жиры, орехи



ограниченно -
до 50 г в день

Молоко,
мясо, рыба



200-300 г
в день

Зерновые,
хлеб



400 г в день

Овощи,
фрукты



не менее
500 г в день

Напитки
вода



не менее 1,5 л
за сутки

*при наличии заболеваний - уточнить у врача

В ПРОЦЕССЕ ЛЕЧЕБНОГО ПИТАНИЯ ОБЕСПЕЧИВАЮТСЯ:

- ❖ Нормализация обмена веществ (эффективность особенно высока при таких заболеваниях, как ожирение, сахарный диабет, подагра);
Щажение больного органа или системы (например, при заболеваниях пищеварительных органов или сердечно-сосудистой системы);
Улучшение функции пораженных органов (например, введение в диету продуктов, богатых клетчаткой для устранения запоров);
Усиление репаративных воспалительных процессов (например, ускорение заживления язвы желудка или двенадцатиперстной кишки);
Благоприятное воздействие на иммунную систему (повышение защитных сил организма);
Нормализующее влияние на функционирование регуляторных систем организма (центральная нервная система, эндокринные железы).



ТАКТИКА ДИЕТОТЕРАПИИ

- ❖ Существуют две различные системы лечебного питания ~ групповая и индивидуальная, которые строятся по принципу назначения диет.
- ❖ Во всех случаях **принцип щажения** обычно используют в начале лечения. Он заключается в соблюдении строгих диет. В дальнейшем, для предупреждения частичного голодания в отношении отдельных пищевых веществ и тренировки неглубоко нарушенных функциональных механизмов с целью их восстановления, следует переходить на принцип тренировки. Он осуществляется по «ступенчатой» системе и системе «зигзагов».
- ❖ **«Ступенчатая» система.** Предусматривает постепенное расширение первоначальной строгой диеты за счет дозированного снятия ограничений. При переходе к принципу тренировки необходимо иметь в виду, что излишняя поспешность в расширении диеты — так же, как и чрезмерное его затягивание, — может оказывать отрицательное влияние. Чтобы избежать этого, необходимо ориентироваться на динамику клинических признаков, состояние нарушенных функциональных механизмов, а также связанных с ними последствий. Эта система в случае ликвидации патологического процесса позволяет дозировать постепенное расширение диеты — вплоть до перехода на рациональное питание, соответствующее физиологическим потребностям организма.
- ❖ **Система «зигзагов».** Предусматривает относительно резкое, кратковременное изменение диеты. Такие диеты и соответственно дни их применения получили название контрастных.
- ❖ **Контрастные диеты (дни)** бывают двух видов: нагрузочные («плюс-зигзаги») и разгрузочные («минус-зигзаги»).

- ❖ Каждая диета и ее варианты характеризуются:
- ❖ 1) показаниями к применению;
- ❖ 2) целевым (лечебным) назначением;
- ❖ 3) энергетической ценностью и химическим составом;
- ❖ 4) особенностями кулинарной обработки пищи;
- ❖ 5) режимом питания;
- ❖ 6) перечнем разрешенных и рекомендуемых блюд.



РЕЖИМ ПИТАНИЯ БОЛЬНЫХ

- Должен строиться индивидуально, в зависимости от характера заболевания и особенностей его течения, наличия аппетита, других методов терапии, общего и трудового режимов. Однако в любом случае не следует допускать перерывов между отдельными приемами пищи: в дневное время - более 4-5 ч, между последним вечерним приемом пищи и завтраком - 10-11ч.

