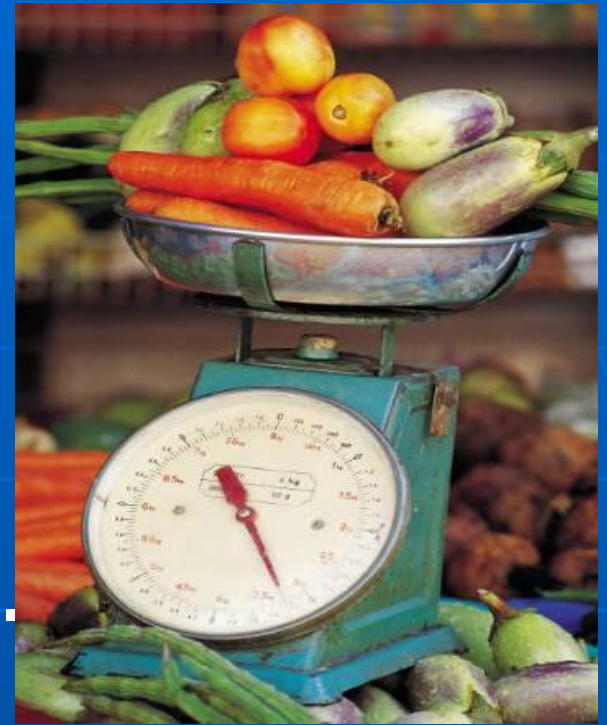


**Лечебные диеты.  
Лечебно-  
профилактическое  
питание.**

# План.

- 1. Диетическое питание.  
Виды щажения.
- 2. Диеты 1, 2, 5, 7, 9, 10.
- 3. Лечебно-профилактическое питание.



- Диетология – это наука о питании больного человека, опирающаяся в своих положениях на новейшие достижения физиологии питания, гигиены питания, химии пищевых продуктов и технологии приготовления пищи.

- Лечебное питание – питание, назначаемое больному в целях лечения того или иного заболевания.
- Задача лечебного питания: совместно с другими методами лечения воздействовать на причины, вызвавшие заболевание, и способствовать скорейшему выздоровлению больного.

- Диетическое питание является обязательной составной частью лечения многих заболеваний. При этом режим питания изменяется качественно и количественно в связи с болезнью: *происходит исключение из рациона некоторых веществ или пища готовится особым образом*

- **Виды щажения:**
- **1. Механическое** - пища протирается и готовится на пару;
- **2. Химическое** - исключается ряд веществ;
- **3. Термическое** - исключается очень холодная или очень горячая пища.

- Диета – лечебный рацион питания больного человека.
- Лечебное (диетическое) питание строят по разработанному Институтом питания АМН принципу группового питания больных, нуждающихся в одинаковом диетическом питании.

# Диета №1

- **Диета №1** - при гиперсекреции желудочного сока, язве желудка и двенадцатиперстной кишки.
- Полноценная по калорийности и химическому составу диета. Все виды щажения.
- Калорийность 3000-3200 ккал. Белков и жиров по 100 г, углеводов до 450 г, NaCl - 12 г. Режим питания 5-6 раз (обострения - 6-7).



# Диета №1

- Рекомендуется: вчерашний пшеничный хлеб, сухое печенье; молочные, крупяные, протертые супы; нежирное мясо и рыба, приготовленные на пару или воде, протертые каши; овощные пюре; яйцо всмятку; сладкие фрукты в вареном, печеном и протертом виде; сладкие соки пополам с водой; неострый сыр; сливочное и растительное масла; сырой морковный или овощной сок, отвар шиповника. Чай. Чай с молоком.
- Исключаются: мясные, рыбные, грибные бульоны; пряности; газированные напитки; консервы; ржаной хлеб; крепкий чай; жареное; сдобы; овощи сырые; пшено; кислые ягоды и фрукты.

# Диета №2

- **Диета №2** - при гипосекреции желудочного сока и хронических колитах.
- Полноценная, богатая экстрактивными веществами. Механическое щажение слизистой желудка и химическая стимуляция отделения желудочного сока.
- Калорийность 3000-3200 ккал. Режим питания 5-6 раз.

# Диета №2

- Рекомендуется: вчерашний пшеничный хлеб; супы на обезжиренных бульонах, салат из помидоров, запеченные без корочки овощи, овощное пюре, компоты с протертыми фруктами, фруктовые соки, из закусок - натертый неострый сыр, сельдь, колбаса докторская, нежирная ветчина. Молоко с чаем, кефир, простокваша.
- Исключить: сдобное тесто, жареное мясо и рыба, обваленная в сухарях; натуральное молоко, ржаной хлеб, газированные напитки, сало, гусь, утка, соленья, копчености, маринады, очень холодное и очень горячее; консервы.

# Диета №5

- **Диета №5** при гепатитах, холециститах, желчекаменной болезни. Полноценная, но с увеличением углеводов и снижением тугоплавких жиров. Калорийность 2900-3000; режим питания 5-6 раз.
- Химическое щажение: исключить экстрактивные вещества, пурины, холестерин, щавелевую кислоту, эфирные масла, жиры.

# Диета №5

- Рекомендуется: хлеб любой, но вчерашней выпечки; отварное нежирное мясо и рыба, нежирные молочные продукты, яйцо всмятку или омлет, гречка, овсянка, плов с сухофруктами, некислые овощи, фрукты, вымоченная сельдь, докторская колбаса, некислые фрукты, фруктовые соки, отвар шиповника.
- Исключить: сдобы, жареные пирожки, мясо, рыбу; бульоны; утка, гусь, окрошка, консервы, лук, чеснок, горчица, перец, кофе, какао, сало, кулинарные жиры, т.е. жирное, соленое, пряное, кислое. Субпродукты.

# Диета №7

- **Диета №7** - при заболеваниях почек.  
Калорийность 2700-2900;  
режим питания 4-5 раз.  
Бессолевая (всего 3-6 г NaCl в сутки).

# Диета №7

- Рекомендуется: бессолевой хлеб, вегетарианские супы - овощные, крупяные, нежирное мясо, молоко, молочные каши, чай, некрепкий кофе, сладкие соки, кисели, компоты, мед, сахар. Кефир, простокваша, сметана.
- Исключить: обычный хлеб, жирное, тушеное, копченое, соленое, сало, шоколад, сыры, консервы, бобовые, бульоны, пряности, щавель, шпинат.
- Ограничить жидкость (свободной - до 1л)! Ограничить молочные супы и сметану.
- Полезны разгрузочные дни (1р в нед.): фрукты, соки, отварной картофель.

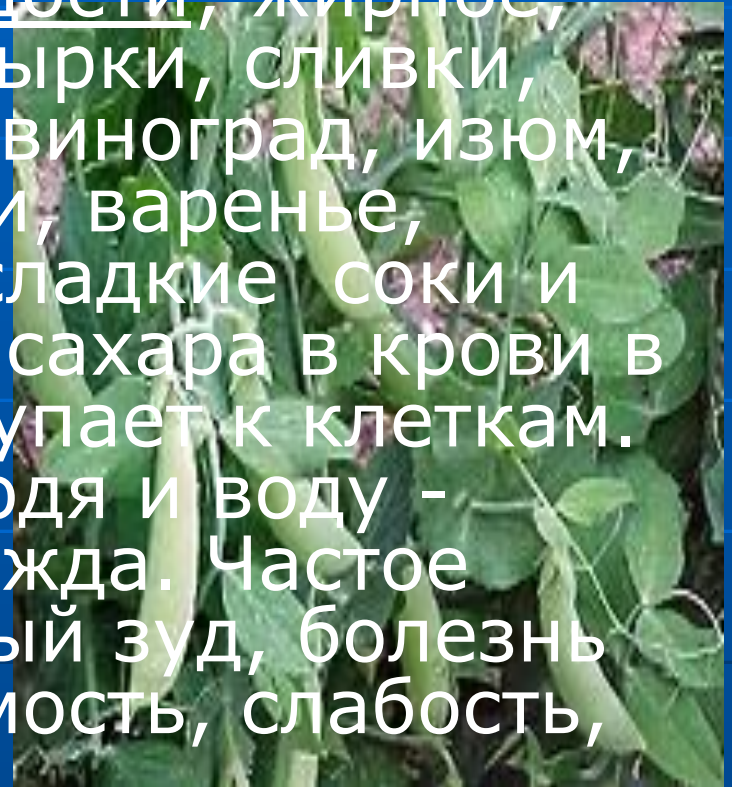
# Диета №9

- **Диета №9** - при сахарном диабете. Калорийность 2300-2400; режим питания 4-5 раз.
- Рекомендуется: хлеб ржаной, отрубной, овощные супы, слабые бульоны, нежирное отварное мясо, рыба, рыбные консервы, молоко, яйца всмятку, омлет, крупы: гречка, овсянка, ячневая, пшенная, перловая - ограниченно; картофель вымоченный, свежие фрукты, овощные и несладкие фруктовые соки. Айран, салат, Витамин В1.



# Диета №9

- Исключить: сахар, сладости; жирное, копчености, соленое, сырки, сливки, рис, манку, макароны, виноград, изюм, бананы, инжир, финики, варенье, конфеты, мороженое, сладкие соки и напитки. (При диабете сахара в крови в избытке, но он не поступает к клеткам. Выводится с мочой, уводя и воду - поэтому постоянная жажда. Частое мочеиспускание. Кожный зуд, болезнь судороги икр, утомляемость, слабость, быстрая потеря веса).



# Диета №10

- **Диета №10** - при сердечно-сосудистых заболеваниях. Калорийность 2500-2600; режим 5-6 раз. Все виды щажения.
- Рекомендуется: вегетарианское, фруктовые, молочные супы, бессолевой хлеб, молочные продукты, сладкие блюда, овощные и фруктовые салаты, соки, сахарозаменители.
- Исключить: алкоголь, шоколад, концентрированные бульоны, копчености; овощи, вызывающие метеоризм (бобовые, редька, чеснок, лук). Жареное!
- **Ограничить: соль (3-6 г), жидкость (1,2 л).**

# Лечебно-профилактическое питание.

- Для профилактики профессиональных вредностей на здоровье человека: повышает иммунитет, предотвращает проникновение вредных веществ в организм, т.к. способствует связыванию ядов и выведению их. Аминокислоты, пектин, витамины.
- **Рацион № 1** - при радиации, ионизации. Молоко, молочные продукты, печень, яйца. Морковь, яйца.

- **Рацион № 2** - производство  $H_2SO_4$ ,  $HNO_3$ , щелочи Me, цианиды, соедин. Cl и F. Мясо, рыба, молоко, растительное масло, витамины: C, P, PP, K, E, A, много овощей и зернопродуктов. Запрещается жареное!
- **Рацион № 3** - соединение Pb. Молоко, овощи, фрукты, соки с мякотью, увеличение соединений белков, жиров, углеводов.
- **Рацион № 4** - соединения бензола, As, P, Hg (страдает печень). Молоко, растительные жиры. Не рекомендуется: жареное, подливы.

- **Рацион № 5** - углеводороды, CS<sub>2</sub>, Ba, Hg, пестициды.(страдает нервная система, печень). Рекомендуются продукты, богатые витамином B<sub>1</sub>, лецитином, ПНЖК.
- *С 1981 г. - Рацион № 6 - Cr и его соединения.*
- Все рационы выдаются в виде горячих завтраков перед началом работы.

# Закрепление.

- 1. Почему химические раздражители действуют на все органы человека?
- 2. Какая пища снижает двигательную функцию кишечника?
- 3. Основная цель лечебно-профилактического питания?
- 4. Суть диетического питания?
- 5. Особенности кулинарной обработки продуктов для лечебных диет?