

Лечебное питание при
различных нарушениях обмена
веществ.

- Обменом веществ называется процесс, при котором питательные вещества, поступающие вместе с пищей, преобразуются в калории, необходимые для поддержания нормальной жизнедеятельности организма человека. При обмене веществ организм получает необходимое количество питательных микроэлементов: белков, жиров, углеводов. Каждый из этих элементов важен по-своему. Если в организме по какой-то причине происходит нарушение обмена веществ, лечение должно выполняться под контролем врача.

- Чем так важен обмен веществ
- Сегодня можно часто слышать о том, что обмен веществ очень важен для здоровья человека. И вот почему. Он происходит при участии двух процессов:
 - Процесса, при котором происходит образование и усвоение питательных веществ, ассимиляции.
 - Процесса распада питательных веществ – диссимиляции.
- Обмен веществ продолжается на протяжении всей жизни человека. Существует несколько этапов этого процесса:
 - С пищей в организм поступают питательные вещества.
 - В процессе пищеварения происходит их усвоение организмом.
 - После этого питательные вещества усваиваются тканями организма.
 - Те элементы, которые не могут быть усвоены, выводятся из организма вместе с продуктами распада.

- В процессе принимают непосредственное участие и ферменты, другие важные вещества.
- Организм человека удивительно сложен. Если происходит сбой, то калории начинают преобразовываться в жировую ткань или, наоборот, человек стремительно теряет вес.
- Если обмен веществ происходит слишком быстро, то это может значительно сократить срок жизни.
- Если он протекает слишком медленно, то это создает риск развития заболевания сердца и сосудов.

Последствия нарушения обмена веществ

При нарушенном обмене веществ в организме неизбежно начинают развиваться различные заболевания:

- В почках и желчном пузыре происходит образование камней.
- В суставах откладываются соли, которые приводят к развитию артритов.
- Если происходит сбой в жировом обмене, то это способствует развитию ожирения.
- Атеросклероз.
- Сахарный диабет, который развивается на фоне нарушения обмена углеводов.
- Заболевания щитовидной железы.
- Онкология.
- Казалось бы, столько серьезных заболеваний, которые часто объясняют разными причинами развития. А на самом деле все это последствия нарушений в обменном процессе.

- Симптомы нарушения обмена веществ
- Алкоголь - причина нарушения обмена веществ .Причин, которые приводят к нарушению метаболизма, много:
 - неправильное питание;
 - проблемы с алкоголем;
 - табачная зависимость;
 - хронические стрессы;
 - излишнее увеличение диеты;
 - плохая экология;
 - наследственный фактор.
- Симптомов, которые позволяют определить нарушение обмена веществ, невероятно много. Чаще всего они вызваны заболеваниями, которые сложно связать именно с неправильным обменом. Однако существуют признаки, на которые стоит обратить внимание:
 - появление избыточного веса;
 - кожные заболевания;
 - развитие отечности;
 - проблемы с волосами и ногтями;
 - нарушение пищеварения;
 - бледная кожа;
 - болезненные ощущения в суставах;
 - запах изо рта;
 - депрессивное настроение;
 - подавленность.
- Избыточный вес при нарушении обмена веществЯвными признаками нарушения обмена веществ чаще всего становятся на фоне стрессовой ситуации. Не менее важно и психическое состояние и даже настроение. Далекое не всегда депрессивное состояние связывают с данным нарушением.К симптомам можно отнести развитие одышки и повышенную утомляемость.

- Как лечить нарушение обмена веществ
- В первую очередь следует пройти тщательное медицинское обследование. Кроме того, нужно обратить внимание на свое питание:
- Рекомендуется частое и дробное питание. Следует принимать пищу не реже чем 4-5 раз в день.
- Завтрак должен быть обязательным. Если завтрак отсутствует, то происходит нарушение метаболизма.
- Продукты должны содержать белки, железо и калий. Очень полезно в этом отношении мясо, апельсины и бананы.
- Очень важно поддерживать баланс воды в организме. Следует пить не менее 1,5 л в течение дня.
- В рационе обязательно должна присутствовать рыба и морепродукты.
- Голодать ни в коем случае нельзя.
- Обязательно следует вести здоровый образ жизни.
- Обязательно пройдите обследование у эндокринолога.

Диетический стол №8

- Показания: диета 8 прописывается людям с нарушениями обмена веществ, а также страдающим ожирением и имеющим склонность к перееданию;
- Энергетическая ценность: 1800 - 2000 кК;
- Объем жидкости в день: 1 – 1,5 л;
Наилучший тип приготовления: варка, тушение, запекание и приготовление на пару; Частота питания: 4-5 раз в день;

- Диета «Стол 8»: советы и запреты Мясо, птица, рыба. Блюда, содержащие животные жиры, следует употреблять умеренно – не более 150 г в сутки. Разрешается: низкокалорийное мясо (говядина, телятина, кролик, индейка и мясо курицы). А также нежирные сорта рыбы: треска, пикша, хек, минтай, окунь, щука и др. Мясо и рыбу можно варить, тушить или запекать. Кроме того, приветствуется приготовление в пароварке. Яйца. Можно 1-2 штуки в день («в мешочек», вкрутую, в виде омлетов и т.п.) Хлеб и мучное. Можно: ржаной и пшеничный хлеб из муки грубого помола, отруби. Нельзя: свежую выпечку, белый хлеб. Молочные продукты. В диете «Стол 8» допускаются любые молочные продукты пониженной жирности. С особой осторожностью стоит относиться к сыру (употреблять можно, не малое количество и не каждый день).

- Овощи. В лечебном питании при диете 8 овощи составляют основу рациона – их можно есть в любом количестве, и частично – обязательно в сыром виде (листовые салаты, редис, томаты и огурцы, тертую морковь и свеклу и т.п.)
- Соленья, квашенная капуста, лечо или кабачковая икра, а также японский имбирь и другие пряные и острые овощи и овощные закуски – под запретом.
- Крупы. Приветствуются рассыпчатые каши и гарниры из гречи, перловки, ячневой крупы. Только следует придерживаться правила: если вы едите какую-либо крупу, то в этот прием пищи исключены хлеб и любые другие мучные изделия. Фрукты и десерты.
- Следует избегать слишком сладких фруктов и ягод, например: абрикосы, персики, виноград, инжир и другие. Кисло-сладкие, наоборот, должны входить в ежедневный рацион, желательно в сыром виде.
- Десерты допускаются, но желательно без содержания сахара и жиров.

- Напитки. Пить на диете «Стол 8» можно негазированную воду, несладкий чай и кофе, любые морсы и компоты (без сахара), а также фруктовые и овощные фрешы, разбавленные водой 1:1.
- Сладкая газировка, какао, алкоголь – под запретом. Дополнительные запреты. В первую очередь под табу в диете 8 попадают сладкие и калорийные десерты, а также острые приправы и любые продукты, стимулирующие аппетит.
- Исключить из меню следует любые копчености и полуфабрикаты, фаст-фуд и молочные коктейли. Отказаться также придется от жирного творога и сыров, от сладких йогуртов и сырков.
- Нечасто и в малых количествах можно употреблять рис, овсянку, манную крупу, картофель и бобовые.

воскресенье							
время	продукт	порция	граммы	ккал	Б	Ж	У
6:00	кофе черный	200г	200	8,8	0,2	0,2	1,8
	овсяная крупа	70г	70	239,4	8,6	4,3	41,7
8:00	чернослив	60г	60	153,6	1,4	0,0	35,0
10:00	яблоко	200г	200	90,0	0,8	0,8	23,6
12:00	салат овощной	300г	300	65,1	3,6	0,6	11,1
	масло льняное	5г	5	44,9	0,0	5,0	0,0
	куриное филе грудки	250г	250	247,5	53,8	3,3	0,0
13:30	яблоко	200г	200	90,0	0,8	0,8	23,6
15:00	яблоко	200г	200	90,0	0,8	0,8	23,6
16:00	салат овощной	300г	300	65,1	3,6	0,6	11,1
	куриное филе грудки	200г	200	198,0	43,0	2,6	0,0
18:00	творог 1,8%	200г	200	202,0	36,0	3,6	6,6
20:00	капуста пекинская	100г	100	16,0	1,2	0,2	2,2
	морской коктейль	250г	250	222,5	40,0	6,3	0,0
22:00	творог 1,8%	200г	200	202,0	36,0	3,6	6,6
		Итого:	2735г	1934,9кк	229,8г	32,7г	186,8г
					46,8%	15,1%	38,1%



Диета 1200 калорий: меню на день

Завтрак: Овсяная каша из 3 столовых ложек овсяной крупы - 250ккал;

Второй завтрак: яблоко/груша - 45ккал;

Обед: куриный суп - 150ккал; 2 котлеты из телятины 150ккал, овощной салат из огурцов и помидор(150г) - 40ккал;

Полдник: фруктовый салат 150г – 35ккал;

Ужин: гречневая каша 100г - 336ккал , тушеная треска или хек 100г - 150ккал; салат из свежей капусты - 50ккал.

Физическая активность: расходуется не менее **1300** калорий в день!



1400 ккал

Меню

Вид приема пищи	Наименование пищи	Кол-во пищи, г.	Кол-во калорий, ккал
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	1 неглубокая тарелка	244.5
	Чай черный байховый (сухой)	1 чайная ложка	7.3
	Сахар (песок)	1 чайная ложка	19
	Яблоки	1 шт среднего размера	37
	Итого за прием		307.8
Ланч	Йогурт 1.5%-ный сладкий	1 стаканчик	87.5
	Итого за прием		87.5
Обед	Суп с макаронными изделиями	1 неглубокая тарелка	96
	Хлеб ржаной московский	2 куска	156
	Апельсин	1 шт среднего размера	48
	Курица отварная	150 г	255
	Огурцы грунтовые	1 шт среднего размера	14
Итого за прием		569	
Полдник	Кефир нежирный	1 стакан	60
	Яблоки	1 шт среднего размера	37
	Итого за прием		97
Ужин	Макароны отварные	150 г	147
	Перец зеленый сладкий	1 шт среднего размера	26
	Огурцы грунтовые	1 шт среднего размера	14
	Томаты	1 шт среднего размера	23
	Укроп	2 веточки	3.1
	Масло оливковое рафинир.	1 столовая ложка	134.7
	Итого за прием		347.8
Итого за день			1409.1

ТАБЛИЦА КАЛОРИЙНОСТИ ПРОДУКТОВ (ккал/100 гр.)

ОВОЩИ, ЗЕЛЕНЬ, ГРИБЫ

Свекла, репчатый лук	40-50	Баклажаны, кабачки	25
Лук зеленый	18	Сладкий перец, шпинат	15
Помидор, огурец	10-20	Сельдерей, спаржа, редис	20
Картофель отварной	80	Шампиньоны, маслины	
Картофель жареный	215	Белые грибы	25
Капуста белокочанная		Салат	11
цветная, морновья, репа	30-35	Укроп	30
Зеленый горошек	80-95	Петрушка	23
Кабачки	20-25	Чеснок	60

ФРУКТЫ, СУХОФРУКТЫ, ЯГОДЫ

Абрикос, апельсин, арбуз, мандарин	40-50	Яблоко, груша, персик, слива	45
Лимон	20-30	Виноград	70
Земляника, черешня, вишня, смородина, малина	40-50	Сушеные яблоки	270
Ананас	45-55	Кюрасо, изюм	270-290
Банан	90	Чернослив	220-230
Дыня, грейпфрут	30-45	Манго, юва	50-65
		Инжир	290

ХЛЕБ, КРУПЫ, МАКАРОНЫ И ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ

Хлеб белый	230	Фасоль	310-330
Хлеб ржаной	190-210	Горох	325
Крупа манная	325	Кукурузные хлопья	350-360
Крупа перловая, гречневая	330-345	Овсяные хлопья	305
Крупа овсяная	350-375	Сушки	330
Крупа пшеничная	335-350	Пряники	350-400
Рис	320-340	Макаронные изделия	310-350
		Лепешка ржаная	375

МОЛОКО, МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ, ЯЙЦА

Молоко цельное	65	Сыр плавленый	110
Творог 20%	235	Сыр голландский	360
Кефир жирный	60	Сыр швейцарский	340
Йогурт	80-120	Сыр российский	371
Простокваша обезжиренная	30	Сыр Ламбер	377
Сливки 10%	120	Сыр Пармезан	330-390
Сливки 20%	190	Сыр овечий	370
Сметана, в среднем	280	Яйцо куриное 1 шт.	65
Творог обезжиренный	75	Яичный порошок	540

ООО "СТАМ", г. Москва
e-mail: stamco@hotmail.ru
www.stam.ru

т/ф: (499) 501-99-43
(499) 978-87-43
тел.: (499) 978-61-24

РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ

Морской окунь	95	Икра красная	230
Камбала	90	Икра зернистая	250
Карп	85	Икра минтая	130
Сом	160	Мидии, креветки,	
Судак	70	кальмар	70-75
Треска	65	Устрицы	120
Сельдь слабосоленая	260	Молоски	85
Мясо краба	120	Морская капуста	16

МЯСО, ПТИЦА, МЯСОПРОДУКТЫ

Говядина отварная	150	Язык свиной	300
Говядина жареная	170-200	Курица отварная	135
Телятина отварная	115	Курица жареная	210
Телятина жареная	150	Гусь	300-390
Баранина отварная	140	Индейка	150-205
Баранина жареная	165	Ветчина	365
Свинина отварная	245	Сосиски	210-235
Свинина жареная	275	Сардельки	150-160
Сердце, в среднем	150	Колбаса "саллими"	560
Печень, в среднем	180	Колбаса копченая	510
Язык говяжий	260	Колбаса вареная	250
Язык телячий	150	Сервелат	490

МАСЛА И ЖИРЫ

Сливочное масло	750	Маргарин столовый, сливочный	720-750
Масло топленое	870-885	Топленый гусиный жир	930
Масло подсолнечное, кукурузное, соевое	900	Топленый свиной жир	870
Масло оливковое	825	Майонез, в среднем	600

СЛАДОСТИ, ОРЕХИ

Мороженое молочное	160	Бисквитный торт	380
Варенье	290	Шоколадный батончик	500
Повидло	270	Грецкий орех	610
Сахар	380	Арахис	630
Шоколад	570	Лесной орех	650
Какао	410	Миндаль, фисташки	640
Мед	320	Фундук	710