

**Особенности
питания лиц
пожилого возраста.**

Основные законы рационального питания

- ✓ Закон энергетической адекватности
- ✓ Закон пластической адекватности
- ✓ Закон энзимотической адекватности
- ✓ Закон биоритмологической адекватности
- ✓ Закон биотической адекватности

Основные принципы построения пищевых рационов для пожилых лиц

- ▶ Умеренность
- ▶ Антиатерогенная направленность
- ▶ Высокая биологическая полноценность
- ▶ Адекватный выбор способов кулинарной обработки
- ▶ Соблюдение режима питания

- ▶ **Старение** - закономерный разрушительный процесс возрастных изменений организма, ведущий к снижению его адаптационных возможностей и увеличению вероятности смерти

Принципы ООН в отношении пожилых людей

▶ **НЕЗАВИСИМОСТЬ**

- ▶ 1. Пожилые люди должны иметь доступ к соответствующим требованиям продовольствию, воде, жилью, одежде и медицинскому обслуживанию через посредство обеспечения им дохода, поддержки со стороны семьи, общины и самопомощи.
- ▶ 2. Пожилые люди должны иметь возможность работать или заниматься другими видами приносящей доход деятельности.
- ▶ 3. Пожилые люди должны иметь возможность участвовать в определении сроков форм прекращения трудовой деятельности.
- ▶ 4. Пожилые люди должны иметь возможность участвовать в соответствующих программах образования и профессиональной подготовки.
- ▶ 5. Пожилые люди должны иметь возможность жить в условиях, которые являются безопасными и могут быть адаптированы с учетом личных склонностей и изменяющихся возможностей.
- ▶ 6. Пожилые люди должны проживать дома до тех пор, пока это возможно.

▶ **УЧАСТИЕ**

- ▶ 7. Пожилые люди должны быть по-прежнему вовлечены в жизнь общества, активно участвовать в разработке и осуществлении политики, непосредственно затрагивающей их благосостояние, и делиться своими знаниями и опытом с представителями молодого поколения.
- ▶ 8. Пожилые люди должны иметь право искать и расширять возможности для деятельности в интересах общины и выполнять на добровольной основе работу, отвечающую их интересам и возможностям.
- ▶ 9. Пожилые люди должны иметь возможность создавать движения или ассоциации лиц пожилого возраста.

▶ **УХОД**

- ▶ 10. Пожилым людям должны быть обеспечены уход и защита со стороны семьи и общины в соответствии с системой культурных ценностей данного общества.
- ▶ 11. Пожилые люди должны иметь доступ к медицинскому обслуживанию, позволяющему им поддерживать или восстанавливать оптимальный уровень физического, психического и эмоционального благополучия и предотвращать или сдерживать начало периода недугов.
- ▶ 12. Пожилые люди должны иметь доступ к социальным и правовым услугам в целях повышения их независимости, усиления защиты и улучшения ухода.
- ▶ 13. Пожилые люди должны иметь возможность на соответствующем уровне пользоваться услугами попечительских учреждений, обеспечивающих защиту, реабилитацию, а также социальное и психологическое стимулирование в гуманных и безопасных условиях.
- ▶ 14. Пожилые люди должны иметь возможность пользоваться правами человека и основными свободами, находясь в любом учреждении, обеспечивающем кров, уход или лечение, включая полное уважение их достоинства, убеждений, нужд и личной жизни, а также права принимать решения в отношении ухода за ними и качества их жизни.

▶ **РЕАЛИЗАЦИЯ ВНУТРЕННЕГО ПОТЕНЦИАЛА**

- ▶ 15. Пожилые люди должны иметь возможности для всесторонней реализации своего потенциала.
- ▶ 16. Пожилые люди должны иметь доступ к возможностям общества в области образования, культуры, духовной жизни и отдыха.

▶ **ДОСТОИНСТВО**

- ▶ 17. Пожилые люди должны иметь возможность вести достойный и безопасный образ жизни и не подвергаться эксплуатации и физическому или психологическому насилию. 18. Пожилые люди имеют право на справедливое обращение независимо от возраста, пола, расовой или этнической принадлежности, инвалидности или иного статуса, и их роль должна оцениваться независимо от их экономического вклада.

Типичные синдромы старения

- ▶ синдром хронической интоксикации
- ▶ синдром хронической дезадаптации
- ▶ синдром клеточной дистрофии
- ▶ синдром ферментативной недостаточности
- ▶ синдром хронической усталости
- ▶ синдром иммунодефицита
- ▶ метаболический синдром
- ▶ нейроэндокринный синдром

- ▶ *Изменения на молекулярно- генетическом уровне:*
- ▶ Нарушение синтеза РНК и белков
Нарушения энергетических процессов
Снижение активности системы митохондриального окисления
Падение интенсивности синтеза медиаторов и гормонов
Необратимые изменения ДНК
- ▶ *Изменения на клеточном уровне*
- ▶ Дегенерация и гибель части клеток
Снижение митотической активности
Уменьшение числа митохондрий
Разрушение лизосом
Нарушения ионного транспорта
Дегидратация коллоидов плазмы
Снижение лабильности клеток и др.
- ▶ *Изменения на организменном уровне*
- ▶ Ослабление функций всех основных физиологических систем организма
Нарушение нейрогуморальной регуляции

▶ *Пожилым людям рекомендовано ограничить:*

- ▶ Крепкие мясные и грибные бульоны
- ▶ Острые приправы
- ▶ Поваренную соль
- ▶ Продукты, содержащие тугоплавкие жиры и богатые холестерином
- ▶ Жареные, копченые, маринованные блюда
- ▶ Сдоба и сладости
- ▶ Продукты системы быстрого питания
- ▶ Консервированные продукты
- ▶ Крепкий кофе, чай, матэ
- ▶ Алкоголь

- ▶ *Пожилым людям рекомендуют включить в рацион*
- ▶ Кисломолочные продукты
- ▶ Овощи и фрукты
- ▶ Продукты, богатые пищевыми волокнами
- ▶ Нежирные сорта мяса, птица
- ▶ Рыба
- ▶ Рекомендуется строго соблюдать режим питания, кратность приема пищи - 4-5 раз

- ▶ **Потребность в белке**
- ▶ Не менее 0,8 г белка /кг массы Не менее 55% белков животного происхождения
- ▶ **Потребность в жирах**
- ▶ На 10% больше потребности в белках Не менее 30% растительного жира
- ▶ **Потребность в углеводах**
- ▶ Количество углеводов в 3-3,5 раза превышает количество белков Не менее 80% углеводной ценности пищи за счет сложных углеводов
- ▶ **Потребность в витаминах** В1, В2, В6, В12, РР, С, А, Е, D
- ▶ Для пожилого и старческого возраста характерны явления эндогенной поливитаминой недостаточности
- ▶ **Потребность в минеральных веществах** Ca P Mg Fe Zn Se I K Na Mn Cr Cu Co Mo F Cl
- ▶ После 65 лет потребление кальция должно быть не менее 1500 мг в сутки
- ▶ **Энергетическая ценность рациона**
- ▶ Около 60% суточной калорийности покрывается за счет углеводов, 24% - жиров, 16% - белков многих исследователей низкокалорийная низкобелковая диета с ограничением животных жиров и простых сахаров обладает геропротективной направленностью
- ▶ Сбалансированный рацион Б:Ж:У=1:0,8:3
- ▶ Содержание кальция в некоторых продуктах (мг%): Сыр твердый - 1000 Брынза - 550 Творог - 150 Фасоль - 150 Петрушка - 245 Молоко - 124 Соя - 348 Сметана - 86 «Геркулес» - 64 Хлеб - 38

Практические рекомендации по снижению употребления холестерина

- ▶ Употреблять не более 4 желтков яйца в неделю
- ▶ Снимать кожу с птицы перед приготовлением
- ▶ В качестве кулинарных жиров использовать растительные масла
- ▶ Употреблять обезжиренное молоко, нежирный кефир, творог
- ▶ Мясо есть не чаще раза в неделю, предпочтение отдавать нежирным сортам
- ▶ Отказаться от употребления таких продуктов как мозги, дичь, икра и молоки рыб

Практические рекомендации по снижению потребления «незащищенных» углеводов

- ▶ Ограничить употребление сахара
- ▶ Ограничить потребление сдобы и сладостей
- ▶ Ограничить потребление мучных и макаронных изделий
- ▶ Ограничить употребление сладких газированных напитков (типа Coca-Cola)
- ▶ Ограничить потребление белого хлеба высшего сорта

Продукты рекомендованные для рационов пожилых людей

- ▶ Авокадо (высокое содержание глутатиона и ПНЖК)
- ▶ Ягоды (голубика содержит больше антоцианинов чем зеленый чай или красное вино)
- ▶ Брокколи (содержит сульфурофан, богата глутатионом и лютеином. Высокое содержание хрома)
- ▶ Капуста (содержит антиульцерогенный фактор, богата клетчаткой)
- ▶ Морковь (богата В-каротином)
- ▶ Цитрусовые (содержат каротиноиды, терпены, флавоноиды и витамин С. Богаты пектинами)
- ▶ Виноград (содержит более 20 антиоксидантов (в основном в кожуре и семенах, в том числе ресвератрол, кверцетин)
- ▶ Морская рыба (высокое содержание ω -3 ненасыщенных жирных кислот)
- ▶ Зеленый чай (высокое содержание галлата эпигаллокатехина)
- ▶ Соя и соевые продукты (тофу и др.) - богаты генистеином.
- ▶ Шпинат (богат В-каротином и фолиевой кислотой)
- ▶ Помидоры (богатейший источник ликопена)
- ▶ Лук и чеснок (богаты кверцетином, содержат фитонциды)

Рекомендации по рациональному питанию

- ▶ Ешьте разнообразную пищу,
- ▶ Питание должно быть сбалансировано с физическими нагрузками
- ▶ Выбирайте диету, богатую злаками, овощами и фруктами
- ▶ Выбирайте диету с низким содержанием жиров, насыщенных жиров и холестерина
- ▶ Выбирайте диету с умеренным потреблением сахаров. Выбирайте диету с умеренным потреблением соли и натрия
- ▶ Если Вы употребляете алкогольные напитки - соблюдайте умеренность.

Принципы лечебного питания

- ▶ Дифференцированный и индивидуальный подход
- ▶ Учет физиологических потребностей организма больного
- ▶ Динамичность (использование принципов щажения и тренировки)

Диетические столы (по Певзнеру)

- ▶ **Диета 1**
- ▶ **Показания:**
- ▶ язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки в стадии затухающего обострения и в стадии ремиссии. Острый гастрит в стадии затухания. Хронический гастрит с сохраненной и повышенной секрецией в стадии затухающего обострения.
- ▶ **Характеристика:**
- ▶ нестрогое механическое и химическое щажение.
- ▶ **Кратность приема пищи:**
- ▶ 6-кратное питание, на ночь - стакан молока.
- ▶ **Состав:**
- ▶ молочные продукты, каши, мясные и рыбные паровые котлеты, кисели и компоты из ягод и протертых фруктов, черствый белый хлеб, некрепкий чай, кофе, какао с молоком.
- ▶ **Ограничивают:** поваренную соль (до 12 г), бобовые, крепкие бульоны, мясо, рыба, грибы, овощи
- ▶ **Исключаются:** пряности, крепкий кофе, копчености

- ▶ **Диета 1а**
- ▶ **Показания:**
- ▶ обострение язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки в первые дни. Острый гастрит в первые дни заболевания. Обострение хронического гастрита с сохраненной и повышенной секрецией в первые дни заболевания.
- ▶ **Характеристика:** механическое, химическое и термическое щажение.
- ▶ **Кратность приема пищи:** дробное питание, прием пищи каждые 2-3 часа. На ночь молоко или сливки.
- ▶ **Состав:** молочные продукты, слизистые или молочные супы, кисели и крмы, желе, сахар, паровой омлет или яйца всмятку. Раз в день разрешают жидкие молочные каши или суфле или мяса или судака.
- ▶ **Ограничивают:** поваренную соль (до 8 г),
- ▶ **Исключаются:** пряности, кофе, копчености, жареные блюда, бобовые, крепкие бульоны, мясо, рыба, грибы, овощи

- ▶ **Диета 16**
- ▶ **Показания:** обострение язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки со второй недели. Острый гастрит и обострение хронического гастрита с сохраненной и повышенной секрецией со второй недели.
- ▶ **Характеристика:** умеренное механическое, химическое и термическое щажение.
- ▶ **Кратность приема пищи:** 6-кратное питание, на ночь - стакан молока или сливок.
- ▶ **Состав:** молочные продукты, слизистые или молочные супы, кисели и кремы, желе, сахар, паровой омлет или яйца всмятку. Раз в день разрешают жидкие молочные каши ли суфле или мяса или судака г белых сухарей, 1-2 раза в день мясные или рыбные фрикадельки, протертые молочные каши, протертые молочные супы из рисовой, ячневой и перловой круп.
- ▶ **Ограничивают:** поваренную соль (до 10г), бобовые, крепкие бульоны, мясо, рыба, грибы, овощи
- ▶ **Исключаются:** пряности, кофе, копчености и т.п.

- ▶ **Диета 2**
- ▶ **Показания:** анацидный гастрит в стадии нерезкого обострения и начинающейся ремиссии.
- ▶ **Характеристика:** механически щадящая, но сокогонная диета
- ▶ **Кратность приема пищи:** 5-кратное питание
- ▶ **Состав:** крепкие мясные, рыбные и овощные отвары, нежирные сорта нежного мяса в запеченном или жареном виде, малосолевая сельдь, икра, зелень и овощи в вареном и протертом виде, молочно-кислые продукты, яйца и яичные блюда, хлеб и мучные блюда.
- ▶ **Ограничивают:** поваренную соль (до 12 г), копчености, пряности, соусы, сдоба
- ▶ **Исключаются:** бобовые и грибы, горячее тесто

- ▶ **Диета 3**
- ▶ **Показания:** дискинетические запоры Характеристика: диета богатая растительной клетчаткой и др. веществами, усиливающих перистальтику кишечника.
- ▶ **Состав:** большое количество сырых овощей и фруктов, черный хлеб, чернослив, сладкие блюда, мед, компоты, каши (гречневая и перловая, рассыпчатые), творог, сырники, кефир однодневный, мясо жареное куском, яйца. Обильное питье (газированные холодные минеральные воды)
- ▶ **Ограничивают:** поваренную соль (до г).

- ▶ **Диета 4**
- ▶ **Показания:** острые колиты и энтероколиты с профузным поносом (в первые 3-5 дней)
- ▶ **Характеристика:** химически, механически и термически щадящая диета.
- ▶ **Кратность приема пищи:** 5-6 раз в день
- ▶ **Состав:** сухари белые, мясо, рыба, птица нежирные в рубленом, вареном и паровом виде; каши и пудинги из протертых круп на воде или обезжиренном бульоне; фруктовые или ягодные соки, отвары черной смородины, черники, шиповника; чай, кофе, желе, кисели; кефир трехдневный, ацидофилин, творог, масло сливочное в готовые блюда.
- ▶ **Ограничивают:** поваренную соль (до 8 г/сут), сахар (30-40 г), сливки, яйцо (не более 1 шт в блюде)
- ▶ **Исключают:** молоко, овощи, грибы, бобовые, пряности, соленья, копчености, закуски.

- ▶ **Диета 4б**
- ▶ **Показания:** острые колиты и энтероколиты с 5 дня. Обострения хронических колитов и энтероколитов.
- ▶ **Характеристика:** химическое и механически щажение.
- ▶ **Кратность приема пищи:** 4-6 раз в день
- ▶ **Состав:** хлеб черствый, супы из круп и овощей на слабом обезжиренном мясном и рыбном бульоне, мясо и рыба нежирные в виде котлет, фрикаделей, суфле. Овощи (морковь, горошек, кабачки) в вареном и протертом виде; омлеты, яйца всмятку, компоты, кисели, желе, муссы и соки из сладких сортов ягод и фруктов; молочно-кислые продукты, творог, неострые сыры; чай с молоком, некрепкий кофе; масло сливочное (добавляют в готовые блюда)
- ▶ **Ограничивают:** поваренную соль (до 10 г/сут), картофель, сметану
- ▶ **Исключают:** молоко, капусту, бобовые, свеклу, репу, редьку, редис, щавель, шпинат, лук, чеснок, грибы, дыни, арбуз, абрикосы, сливы.

- ▶ **Диета 4в**
- ▶ **Показания:** острые колиты и энтероколиты в стадии затухающего обострения. Хронические энтероколиты в стадии ремиссии..
- ▶ **Характеристика:** химическое, механическое и термическое щажение.
- ▶ **Кратность приема пищи:** 4-5 раз в день
- ▶ **Состав:** хлеб черствый, сухой бисквит, супы из круп. Вермишели, овощей на мясном. Рыбном отварах; мясо нежилистое. Кролик, индейка, курица вареные, паровые, тушеные, запеченные; нежирная ветчина, диетические сосиски; овощи отварные, паровые, запеченные в виде пюре, рассыпчатые каши, пудинги, крупеники, плов. Зразы, клецки, яйца всмятку, паровые омлеты, фрукты и ягоды, молоко и молочные продукты, свежий творог, творожные пудинги, соки фруктовые, масло сливочные в готовые блюда
- ▶ **Ограничивают:** поваренную соль (до 12 г/сут), картофель, сахар
- ▶ **Исключают:** капусту, бобовые, свеклу, репу, редьку, редис, щавель, шпинат, лук, чеснок, грибы, дыни, арбуз, абрикосы, сливы, виноградный сок

- ▶ **Диета 5а**
- ▶ **Показания:** острый холецистит, хронический холецистит в стадии обострения; острый гепатит или обострение хронического гепатита.
- ▶ **Характеристика:** химическое и механическое щажение, ограничение тугоплавких жиров.
- ▶ **Кратность приема пищи:** 5 раз в день
- ▶ **Состав:** хлеб белый черствый, супы из овощей, круп, вермишели, на овощном отваре и молочные протертые суп-пюре; тощая говядина или баранина, рыба нежирная - паровые котлеты, суфле; овощи отварные, крупы, бобовые, яйцо и молоко только в блюда, сахар, мед, кисели, желе, компоты; кисломолочные продукты, масло сливочное, растительное - в блюда
- ▶ **Ограничивают:** поваренную соль (до 8 г/сут)
- ▶ **Исключают:** закуски, пряности, капусту, репу, щавель, шпинат, грибы, груши, айву, какао, сало, дичь, пассировку и поджаривание

- ▶ **Диета 5**
- ▶ **Показания:** хронический холецистит в стадии нерезкого обострения и стадии ремиссии; хронический гепатит в стадии ремиссии.
- ▶ **Характеристика:** ограничение тугоплавких жиров и экстрактивных веществ.
- ▶ **Кратность приема пищи:** 5-6 раз в день
- ▶ **Состав:** хлеб белый и ржаной черствый, супы из овощей, круп, макарон на овощном отваре, молочные; тощая говядина или баранина, рыба нежирная, птица; вымоченная сельдь, овощи отварные, некислая квашеная капуста, лук отварной, белковый омлет, изредка - 1 яйцо в день, сахар, мед, кисели, желе, компоты; молоко, кисломолочные продукты
- ▶ **Ограничивают:** поваренную соль (до 10 г/сут)
- ▶ **Исключают:** крепкие бульоны, сало, пряности, капусту, щавель, шпинат, грибы,, какао

▶ *Диета 7а*

- ▶ *Показания:* хроническая почечная недостаточность, резко выраженное нарушение азотывыделительной функции почек
- ▶ *Характеристика:* ограничение белков, жидкости и поваренной соли
- ▶ *Кратность приема пищи:* 5-6 раз в день
- ▶ *Состав:* хлеб безбелковый, пшеничный отрубной; супы вегетарианские, молочные фруктовые без соли, нежирные сорта мяса и птицы, рыба нежирная вареные куском, рубленые и протертые; картофель, морковь, свекла, цветная капуста, салат, помидоры, огурцы, петрушка, зеленый лук; блюда из саго и специальные макаронные изделия, белковый омлет (не более 1 яйца в день), в ограниченном количестве молочные продукты, фрукты и ягоды, растительное и сливочное масло.
- ▶ *Ограничивают:* жидкость (до 1,5 л/сут)
- ▶ *Исключают:* алкоголь, азотистые экстрактивные вещества, крепкий кофе, чай, какао и шоколад, острые соленые закуски

- ▶ **Диета 7**
- ▶ **Показания:** хронические заболевания почек без нарушения азотовыделительной функции, острый диффузный гломерулонефрит с 3-й недели остроги периода при уменьшении выраженности мочевого синдрома
- ▶ **Характеристика:** ограничение жидкости, поваренной соли, экстрактивных веществ, острых приправ, жирных блюд, увеличение калийсодержащих продуктов
- ▶ **Кратность приема пищи:** 6 раз в день
- ▶ **Состав:** хлеб безбелковый, пшеничный отрубной; супы вегетарианские, молочные фруктовые без соли, нежирные сорта мяса и птицы, рыба нежирная вареные куском, рубленые и протертые; картофель, морковь, свекла, цветная капуста, салат, помидоры, огурцы, петрушка, зеленый лук; блюда из саго и специальные макаронные изделия, белковый омлет (не более 1 яйца в день), в ограниченном количестве молочные продукты, фрукты и ягоды, растительное и сливочное масло.
- ▶ **Ограничивают:** поваренная соль (до 2-3 г/сут)
- ▶ **Исключают:** алкоголь, азотистые экстрактивные вещества, крепкий кофе, чай, какао и шоколад, сало, жирные сорта мяса, рыбы, дичь, острые соленые закуски

▶ **Диета 8**

▶ **Показания:** ожирение

▶ **Характеристика:** ограничение калорийности, жидкости, экстрактивных веществ и приправ, увеличение количества клетчатки

▶ **Кратность приема пищи:** 6 раз в день

▶ **Состав:** хлеб черный, белково-пшеничный, белково-отрубной; супы на овощном отваре, 2-3 раза в неделю - на некрепком бульоне, мясо и рыба нежирные, гречневая каша, овощи, фрукты, ягоды, кисломолочные продукты обезжиренные, компоты. Чай. Кофе с ксилитом.

▶ **Ограничивают:** картофель, сливочное масло, сметану, сливки

▶ **Исключают:** приправы, сладости, жареное, виноград, инжир, финики и др.

▶ **Диета 9**

▶ **Показания:** сахарный диабет

▶ **Характеристика:** ограничение углеводов и жиров, исключение сахара и сладостей

▶ **Кратность приема пищи:** 4-5 раз в день

▶ **Состав:** овощи, крупы, мясо, рыба, яйца, молочные продукты. Хлеб ржаной (отрубной) - 240 г/сут, пшеничный - 130 г/сут, мясо (160 г/сут), рыба (100 г/сут), 1 яйцо, творог (50 г), молоко и кефир (450 мл), масло (25 г), сметана (40 г), крупа (50 г), картофель (200 г), капуста (250 г), морковь (75 г), томаты (20 г), лук и прочая зелень (60-70 г), яблоки (200 г). Сахарозаменители. **Ограничивают:** поваренная соль (до 10 г/сут)

▶ **Исключают:** сахар, мед, кондитерские изделия, сдоба, изюм, финики и др.

▶ **Диета 10**

- ▶ **Показания:** Заболевания сердечно-сосудистой системы: а) ревматические пороки сердца в стадии компенсации или с недостаточностью кровообращения I степени; б) гипертоническая болезнь I и II стадии; в) заболевания нервной системы; г) хронический нефрит и пиелонефрит только с изменениями в осадке мочи. Острый и хронический пиелит.

- ▶ **Характеристика:** Создание наиболее благоприятных условий для кровообращения. Исключение веществ, возбуждающих нервную систему. Улучшение выведения азотистых веществ и исключение продуктов, раздражающих мочевыводящие пути.

- ▶ **Кратность приема пищи:** 5-6 раз в день

- ▶ **Состав:** овощи, фрукты и ягоды, содержащие негрубую растительную клетчатку, а также пшеничный хлеб с отрубями и ржаной. Кулинарная обработка с умеренным механическим щажением.

- ▶ **Ограничивают:** жидкость (1,2-1,5 л/сут), поваренную соль (до 5 г)

- ▶ **Исключают:** крепкие бульоны, студень, пряности

▶ **Диета 10а**

- ▶ **Показания:** Болезни сердца в стадии недостаточности кровообращения II и II - III степени. Гипертоническая болезнь с недостаточностью кровообращения или нарушением мозгового кровообращения. Инфаркт миокарда в остром и подостром периоде.

- ▶ **Характеристика:** обогащение диеты калием. Уменьшение нагрузки на органы пищеварения

- ▶ **Кратность приема пищи:** не менее 6 раз в день

- ▶ **Состав:** овощи, фрукты, нежирные сорта мяса, рыбы, птица в протертом, вареном виде, на пару. Курага, изюм.

- ▶ **Ограничивают:** жидкость, сдобу, жиры

- ▶ **Исключают:** поваренную соль

▶ **Диета 10с**

- ▶ **Показания:** Атеросклероз с преимущественным поражением сосудов сердца, мозга или других органов. Инфаркт миокарда в стадии рубцевания. Гипертоническая болезнь
- ▶ **Характеристика:** антиатерогенная диета пониженной калорийности.
- ▶ **Кратность приема пищи:** 5-6 раз в день
- ▶ **Состав:** растительное масло, овощи, фрукты и ягоды, продукты моря, брокколи, фейхоа, нежирные сорта мяса, рыбы, каши, черный хлеб, отрубной хлеб
- ▶ **Ограничивают:** поваренную соль, жидкость, животные жиры, белый хлеб, сахар, сладости, мозги, икра
- ▶ **Исключают:** бобовые, капуста, крепкие бульоны, пряности

▶ **Диета 11**

- ▶ **Показания:** Туберкулез легких в стадии затихания, обострения или в виде хронической формы при отсутствии заболеваний внутренних органов, в условиях санаторного режима. Общее истощение. Анемия.
- ▶ **Характеристика:** диета повышенной калорийности и биологической ценности
- ▶ **Кратность приема пищи:** 4-5 раз в день
- ▶ **Состав:** молочные продукты, мясо, рыба, птица, каши, белый хлеб, бульоны, сливочное масло, икра, картофель, овощи, фрукты, ягоды
- ▶ **Ограничивают:** копчености, крепкосолёные продукты

▶ **Диета 15**

- ▶ **Характеристика:** Общий стол
- ▶ **Кратность приема пищи:** 4-5 раз в день
- ▶ **Состав:** разнообразные продукты
- ▶ **Ограничивают:** сдобное тесто, пряности
- ▶ **Исключают:** жирное мясо, жирную баранину и свинину, говяжье, баранье и свиное сало

Кулинарная обработка

- ▶ *Рекомендуемые способы :*

- ▶ Варка
- ▶ Тушение
- ▶ Запекание

- ▶ *Нерекомендуемые способы :*

- ▶ Жарение
- ▶ Фритюрование
- ▶ Копчение
- ▶ Засаливание
- ▶ Маринование

Нерекомендуемые в пожилом возрасте диетические системы

- ▶ Редукционная диета Аткинса
- ▶ Система раздельного питания
- ▶ Экстремальные режимы лечебного голодания
- ▶ Сыроедение (исключая овощи и фрукты)
- ▶ Изокалорийная диета
- ▶ Ограниченно применяемые системы: -система «зигзагов» (разгрузочные дни)

Нутрициологическая коррекция в пожилом возрасте

- ▶ *Цели применения биологически активных добавок (БАД)*
- ▶ восполнение дефицита эссенциальных пищевых веществ, в первую очередь, витаминов и минеральных веществ направленное изменение метаболизма отдельных веществ, в частности, токсикантов;
- ▶ повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды;
- ▶ безопасное регулирование и поддержание функции отдельных органов и систем организма немедикаментозным путем улучшение здоровья, снижение заболеваемости и продление жизни

- ▶ Биологически активные добавки
- ▶ *нутрицевтики и парафармацевтики.*
- ▶ *Нутрицевтики* незаменимые пищевые вещества или их близкие предшественники (бета-каротин и другие каротиноиды, омега-3 и другие полиненасыщенные жирные кислоты, некоторые микроэлементы селен, железо, фтор, цинк, йод, макроэлементы кальций, магний, отдельные незаменимые аминокислоты и их комплексы, некоторые моно- и дисахариды, пищевые волокна). *Парафармацевтики продукты, содержащие* минорные компоненты пищи органические кислоты, биофлаваноиды, дубильные, фенольные соединения и олигопептиды, некоторые олигосахариды («натурпродукты»).
- ▶ Парафармацевтики в большинстве своем являются источниками природных компонентов пищи, чаще не обладающих питательной ценностью.
- ▶ К *парафармацевтикам* относятся и продукты, приготовленные на основе композиций особых видов микроорганизмов, предназначенные для нормализации и поддержания микробиоценоза кишечника (эубиотики/пробиотики).