

“Ұлттық
медициналық университет”
акционерлік қоғамы



Акционерное общество
“Национальный медицинский
университет”

нутрициология

Тақырыбы: Ас қорыту жолының аурулары кезіндегі тағаммен емдеу. Бауыр-өт жолы мен ұйқы безінің ауруларын тағаммен емдеу.

**Дайындаған: Саудабек С., Махаш Н.
Оралханова А., Елубай А., Киікбай Е.
Топ: ОМ15 17-1
Қабылдаған: Майгул Сейдуллаевна**

Жоспар

I. Кіріспе:

Емдік тамақтандыру

*Емдік тағам белгілеудің негізгі
принциптері:*

II. Негізгі бөлім:

Диета

*Емдік тағам дайындау барысындағы
кулинариялық өңдеудің ерекшеліктері*

Емдәмдік столдар

III. Қорытынды.

Пайдаланған әдебиеттер.

Кіріспе

- Емдік тамақтандыру (диетотерапия)-комплекті емдеудің ең маңызды элементі. Әдетте, ол емдеудің басқа әдістерімен (фармакотерапия, физиотерапевттік ем-шаралар) қатар жүргізіледі. Кейбір жағдайда ас-қорыту жүйесін немесе зат алмасу процестерін емдегенде емдік тамақтандыру басты емдік терапияға жатады, басқа жағдайда науқастың тезірек сауығуына жағымды тиімділігін береді.

Емдік тамақтану емдік шаралар кешенімен бірге бірқатар аурулардың алдын алу және асқындырмай емдеу үшін пайдаланылады. Емдік тағам - науқасқа басқа да емдік шаралар кешенімен бірге белгіленетін тағам. Гастрит, ішкі жара аурулары, тоқ ішектің қабынуы, бауыр аурулары үшін емдеудің негізгі әдісі болып табылады. Стационарлық немесе емхана жағдайында қолданылады. Емдік тамақтануды дәрігер кеңесі бойынша және оның бақылауымен жүргізіледі, өз бетімен белгіленген тұрақты диета денсаулық үшін қолайсыз жағдайларға ұшыратуы мүмкін. Тамақтану- ағзаның қуат шығынының орнын толтыруға, тіндер құрылуына және жаңартылуына және қызметтерін реттеп отыруға қажетті, ағзаға түсетін заттардың қорытылу, сіңу және сіңірілу үрдістері. Ағзаның өмір сүруге, денсаулықты және жұмысқа қабілеттілікті сақтауға қажет нәрлі заттарды (ақуыз, май, көміртегі, дәрумендер, минералды тұздар) бойға сіңіру процесі.

Емдік тағам белгілеудің негізгі принциптері:

- Тағам үлесін (рацион), тамақ ішу режимін және оны кулинариялық өңдеуді әр адамға жеке белгілеу;
- Тағамдық рационның патологиялық процесс сипатына және сырқаттың жағдайы мен оның организмінің ерекшелігіне сандық (рационды азайту және көбейту) және сапалық (организмнің жекелеген азық-түлік пен тағамдық заттарды қабылдауын тоқтату немесе шектету) жағынан сәйкес келуін қадағалау;
- Теңестірілген (негізгі тағамдық заттардың неғұрлым үйлесімді арақатынасы) және физиологиялық жағынан құнды рациондар жасау болып табылады.

Емдік тағамдарда сандық және сапалық тамақ өзгерістері қолданылады. Мұнымен ас қорыту мүшесін механикалық және химиялық бұзылудан сақтауға, ауру мүшеге қолайсыз әсер ететін заттың түсуін шектеуге немесе сырқат организмге өте қажет және оның қызметін жақсартуға әсер етіп, қалыпты жағдайға келуіне жәрдемдесетін химиялық заттарды толықтыруға болады. Емдік тағамдар диеталық талаптарға сай, әр сырқаттың талғамын қанағаттандыратындай әр түрлі болғаны дұрыс. Егер тағам шектелетін болса, сырқат организмi оны жеңіл көтеретін болуын қарастырған жөн.

Диета

- Тәуліктік емдеу рационын диета деп атайды. Диеталық тәртіп аурудың ерекшелігіне, оның кезеңдеріне, сырқаттың жағдайына қарай белгіленеді. Кез-келген диета емдік тамақтандырудың келесі негізгі принциптерімен сипатталуы керек: Калориялығы және химиялық құрамы (ақуыз, май, көмірсу, минералды заттар, дәрумендердің белгілі мөлшері); Тағамның физикалық қасиеттері (көлемі, салмағы, температурасы, консистенциясы);

Емдік тағам дайындау барысындағы

- **кулинариялық өндеудің ерекшеліктері.**
Емдік тағам дайындау азық-түлікті кулинариялық өндеудің өзіндік ерекшеліктері бар:
- жүрек, бауыр, бүйрек ауруларына тұзсыз диета белгілеу;
 - тұзсыз тамақ науқас адамның тәбетін жоймас үшін тамаққа қант, бал, лимон қышқылын, әр түрлі жеміс-жидек қосып, оған қышқыл не тәтті беру;
 - кейбір тағамдарға әуелі қайнатылған, сонан соң қуырылған пияз қосу.
- үгілген тағамдарды пайдалану (пісірілген көкөністерді үккіштен немесе елеуіштен өткізу, жармаларды ұнтақтап алу);
- тамақты буға пісру (асқазан және ішек аурулары, жұқпалы аурулар және т.б.).
- тағам температурасы;
 - ыстық тағамдар үшін ең қолайлы температура 60°C,
 - салқын тағамдар үшін - 10°C.

Аса ыстық және өте суық тағамдар өңештің сілекейлі қабатын

АІЖ аурулары кезінде берілетін емдәмдік тағамдар

- №1 диета (1а, 1б) - асқазанның, ұлтабар безінің жарасы кезінде, асқазан сөлінің жоғары және қалыпты қышқылды гастритімен ауырғанда белгіленеді: тамақ су не буда пісіріледі де, көбінесе үгітілген күйінде беріледі;
- дайын тамақ температурасы - 60°С;
- тамақ ішу жиілігі күніне 5-6 рет;
- күндізгі ас үлесі: белок - 100 г., май - 100 г., углевод - 400-450 г., ас тұзы - 10-12 г.
- рұқсат етілмейтіндер: қуырылған, тұздалған, сүрленген, маринадталған, ащы және қышқыл тамақтар, шикі көкөністер мен жемістер, ірі тартылған ұннан пісірілген нан, ашыған камыр, құймақ, татымдылықтар, ет, балық және санырауқұлақ сорпалары мен тұздықтар (соус), ақ қауданды мыңжапырақ, табиғи жидек пен жеміс шырындары, консервілер, оның ішінде үй жағдайында дайындалып консервіленген компоттар.

- **№2 диета** - гастритте - асқазан сөлінің қышқылы төмен болған жағдайда [ТОК ішектің](#) талаурауы, [бас сакинасы](#) (бұл арурулар тек асқынбаған жағдайда) кезінде белгіленеді: тамақ көбінесе суға немесе буға пісіріледі (кейде кейбір тамақтарды қуыруға болады), үстелге жақсы ұсақталған күйінде қояды;
- тамақты күніне төрт реттен аз ішпеу ұсынылады;
- күндік ас үлесі құрамы: белок - 100 г., май - 100 г., углевод - 400-450 г., ас тұзы - 12-15 г.
- рұқсат етілмейтіндер: [пияз](#) (шикі), [сарымсақ](#), [қымыздық](#), [саумалдық](#), [шалқан](#), [тұрыш](#), [сірке суы](#), [қыша](#), ұнтақталған [бұрыш](#), [ақжелкен](#), ысталған, тұздалған, маринадталған тағамдар.

- **№3 диета** - созылмалы [іш](#) қату ауруына шалдыққандарға белгіленеді: ас дайындау кезінде (басқа ауруы болмаған жағдайда) [өсімдік](#), сондай-ақ [мал](#) майына ұзағырақ қуырылады;
- құрғақтау [ботқа](#) ұсынылады;
- тамақ қабылдау жиілігі - күніне 4-5 рет;
- күндік ас үлесінің құрамы: белок - 85-100 г., май - 100-120 г., углевод - 400-500 г.
- рұқсат етілмейтіндер: [кисель](#), ащы [шай](#), [какао](#), [көкжидек](#), екі-үш күн тұрып ашыған [сүт тағамдары](#), кептірілген нан, сұйық ботқа, [картоп пюресі](#), [жұмыртқа](#) (шикі және шала пісірілген), ақ нан, [самса](#) және майда тартылған ұннан пісірілген [кондитер өнімдері](#).

- **№4 диета (4а, 4б, 4в)** - бұл диетаның әр түрлі варианттары [ас қорытудың](#) бұзылуымен қоса қабат келетін қатты және созылмалы [ішек](#) аурулары ([колит](#)) жағдайында белгіленеді. Жазыла бастағанда 4В диетасын ұстанған дұрыс: тамақ суға не буға пісіріледі;
- дайын тамақ устелге майдаланабаған күйінде қойылады;
- тамақты аз мөлшерде күніне 4-5 рет ішу ұсынылады;
- күндік ас үлесі құрамы: белок - 100 г., май - 70 г-ға дейін, углевод - 250 г., ас тұзы - 8-10 г.
- рұқсат етілмейтіндер: таза табиғи жеміс-жидек шырындары, қаймағы алынбаған сүт, бұрыш, қыша, сірке суы, ақжелкен, қуырылған, ащы және қышқыл, тұздалған, маринадталған тамақтар.

- **№5 диета (№5а)** - бауыр және [өт](#) жолдары ауыратын адамдарға белгіленеді: тамақ суға не буға пісіріледі және көбінде ұнтақталмаған күйінде беріледі;
- тамақ қабылдау жиілігі - күніне 4-5 рет;
- күндізгі ас үлесі: [белок](#) - 100 г., [май](#) - 100 г. (оның үштен бір бөлігі өсімдік майы), углевод - 400-450 г., [ас тұзы](#) - 10-12 г.
- рұқсат етілмейтіндер: қуырылған, майлы, ащы және қышқыл, сүрленген, тұздалған және маринадталған тамақтар, ет, балық және саңырауқұлақ сорпалары, [қой](#), [шошқа](#), [қаз](#), [үйрек](#) етінен жасалған тағамдар, [ми](#), пияз, сарымсақ, шалқан, тұрып, саумалдық, ақжелкен, қыша, бұрыш, сірке суы, ет және балық консервілері, тұздығы және майлы тұздығы бар тамақтар; өт жолына тас байланған жағдайда бұларға қосымша [қант қайнатпа](#), [бал](#) және кондитер өнімдерін шектеген дұрыс.

Қорытынды

«Ас - адамның арқауы» немесе «Ауру - астан» дейді халық, олай болса, адам организмінің өсуіне, жетілуіне, зат алмасуына тамақ ауадай қажет. Өйткені біздің организмiмiзге керектi заттар осы тамақ арқылы шамадан тыс ретсiз қабылданса, оның организмге зиян келтiретiнiн де естен шығармауымыз керек. Қабылданған тамақ асқазанда, iшекте, қорытылып сiңген соң, ол жүрек, өкпе, бүйрек, нерв жүйесi сияқты адамның iшкi мүшелерiнiң қызметiне , дененiң өсуiне жұмсалады. Адамның күнделiктi тағамына белок, көмiртегi, май, витаминдер, су және минералды заттар болғаны дұрыс.

Пайдаланылған әдебиеттер

- *А.Л. ГРЕБЕНОВ., ПРОПЕДЕВТИКА ВНУТРЕННИХ БОЛЕЗНЕЙ. 2009 ГОД. 190 Б*
- *Б. КАЛИМУРЗИНА., ІШКІ АУРУЛАР., Ә ІІ ТОМ. 152 бет*
- *Ішкі аурулар 2009 ж Қасенова 111-112 б*
- *Ішкі ағза ауруларының пропедевтикасы : Оқу құралы / Айтбембет, Бегалы Нурманұлы. - Алматы : Кітап, 2005. - 568 с*
- *Пропедевтика внутренних болезней : учебник / Н. А. Мухин, В. С. Моисеев. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2009. - 848 с*