

*Қ.А. Ясауи атындағы халықаралық  
қазақ-түрік университеті*

*Шымкент медицина институты*

*Тақырып: «Зат алмасу аурулары  
(қантты диабет, семіздік, подагра)  
аурулары кезіндегі емдік тамақтану.»*



Орындаған: Мақсат Ә.М

Қабылдаған: Адырбекова Г.С

ЖМК-503

Шымкент 2015ж

# *Жоспар:*

1.Кіріспе.

2.Негізгі бөлім.

1. Қант диабеті кезіндегі емдік тамақтану.

2. Семіздік кезіндегі емдік тамақтану.

3. Подагра кезіндегі емдік тамақтану.

3. Аудиториямен кері байланыс.

4.Пайдаланған әдебиеттер.



Зат алмасу (метаболизм) деп тірі ағзада өтетін барлық химиялық реакциялардың жиынын айтамыз. Зат алмасу нәтижесінде ағзаға қажет заттар түзіледі және энергия бөлінеді. Ағза мен сыртқы орта арасында әрқашан зат және энергия алмасуы үздіксіз жүріп отырады. Күрделі қоректік заттар ас қорыту мүшелерінде қорытылып құрылысы жай заттарға айналған соң ащы ішектен қанға және лимфаға өтеді. Қан және лимфа ағыны арқылы ұлпаларға жеткізіледі. Әр мүшенің жасушалары өзіне тән және өсіп-өнуіне қажетті қарапайым заттарды түзеді. Қоректік заттардың ыдырауынан пайда болған энергияны жасушалар әр-түрлі физиологиялық үрдістер үшін жұмсайды. Артық түскен заттарды өзіне қор етіп жинайды (мысалы, гликоген, май). Ал жасушалардың тіршілік етуі нәтижесінде түзілген керексіз заттар өкпе, тері ішек арқылы сыртқа шығарылып отырады.

# Қант диабеті кезіндегі емдік тамақтану

Қантты диабет ұйқы безі гормонының, яғни инсулиннің жетіспеушілігі кезінде немесе тіндердің инсулинге деген сезімталдығы төмендеген кезде туындайды. Диабет тұқым қуалаушылық жолмен немесе ұйқы безі ауруында дамиды. Диабет тойып тамақ жеу немесе семіздікке шалдықтыратын жануар майын, жеңіл сіңірілетін көмірсуларды шамадан көп қолданғанда және басқа да тиімді тамақтану шарттары бұзылғанда дамиды. Қантты диабет негізінде көмірсу алмасуының бұзылуы жатыр: жасуша мен тіндердің глюкозаны сіңіруінің бұзылуы, май мен ақуыздан, бұлшық ет пен бауырдағы глюкогеннен глюкозаның түзілуінің күшеюі. Нәтижесінде қандағы қанттың мөлшері көбейеді және несеппен бірге қанттың бөлінуіне алып келеді. Диабетке шалдыққан науқастарда май алмасуы бұзылады, бұл қанда тотықпаған майлардың кетон денелерінің жиналуына соқтыруы мүмкін. Қандағы ақуыз алмасуы өнімдерінің әкелуі мүмкін, яғни метаболикалық ацитоз дамиды. Осының барлығы ағзаның өздігінен улануына және диабеттік комаға ұшыратуы мүмкін. Қантты диабет атеросклерозбен, бүйректің зақымдалуымен, бауырдың майлы инфильтрациясымен асқынуы мүмкін. Диабеттің жеңіл түрі болғанда емдеу факторы-тек дұрыс тамақтану, ал орташа және ауыр түрлерінде аталмыш сырқат инсулинмен және басқа да дәрі-дәрмектермен емделеді.



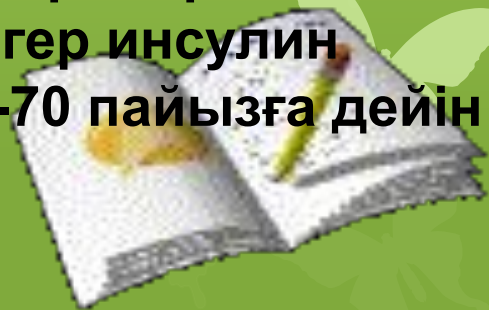
*Қантты диабетке шалдыққан науқастарға №9 емдәм сынама немесе тұрақты түрде тағайындалады, қалыпты жағдайда ақуыз 90г, май 80 грамға дейін шектеледі, негізінен жануар тектес және көмірсу мөлшерін (300-350г) азайту, жеңіл сіңірілетін тағамдар есебінен негізінен қант және құрамында қанты бар азық-түліктер беріледі.*

Емдәм үшін NACL және холестериннің мөлшерін шектеу, дәрумендер мен липотроптық заттардың, клетчатка, пептиндер, алмастырылмайтын май қышқылдарын арттыру керек.

Тамақтану уақыты белгілі бір уақытта күніне 5-6 рет болуы керек, ол көмірсулардың біркелкі ыдырап таралуына байланысты. Тамақтанудағы тиімді қуаттылық құндылық мүмкіндігінше мынадай болуы керек: таңертеңгі ас 20%, 2-ші таңертеңгілік ас-10%, түскі ас-30%, сәскелік ас-10%, кешкі ас-20%, түнгі ас -10%. Инсулинді енгізгенде тағам режимі инъекцияның санына, уақытына және мөлшеріне байланысты №9 емдәмге көмірсудың жалпы мөлшері есебінен ксилит, сорбит, фруктоза енгізіледі. Тою сезімін күшейту үшін жалпы рациондағы көмірсу есебінен емдәмге құрамында көмірсуы аз жеміс-жидек енгізу керек.

**№9 емдәмді өзгертуге болады, бұл науқастың қосымша ауруларына, еңбекке жарамдылығына, жасына, дене салмағына, жынысына және инсулиндік емге байланысты. Бұл кейбір тағамдар мен азық-түліктерді алып тастау жолымен жүзеге асырылады. Сонымен қатар, диабетпен ауыратын науқастардың тағамдық заттар есебінен дене еңбегімен айналысуна байланысты №9 емдәмге қуаттық қажеттілікті арттыру керек. №9 емдім диабет жеңіл және орташа түрде болса, дене салмағы қалыпты немесе азғантай артық болғанда, науқас инсулин қабылдамаса немесе аз мөлшерде қабылдаса ғана тағайындалады. Емдәмдегі көмірсулар дұрыс сіңірілу үшін инсулин мен басқа дәрі-дәрмектердің мөлшерін таңдау қажет.**

**Қантты диабеттің орта және ауыр түрімен ауыратын науқастар емдәмдегі көмірсуларды, нан, жарма, картоп, көкөніс, жеміс-жидек арқылы 400-450 грамға дейін көтереді. Сонымен қатар ақуыз мөлшері 100-110 г және май мөлшері 85-90 грамға арттырылады. Кетон денелері көбейіп кетсе, май азайтылады. Егер инсулин күніне 2 рет енгізілсе онда барлық көмірсулар 65-70 пайызға дейін көбейтіледі.**





**Инсулин таңертең, күндіз, кешке – мезгіл қабылданатын болса, онда көмірсулар мөлшері үш рет тамақтану кезінде бірдей мөлшерде болу керек. Инсулинді енгізгеннен кейін асты 2 рет ішу керек: 15-20 минуттан кейін және 2-3 сағаттан кейін-бұл инсулиннің барынша қатты әсер ететін кезі. Бұл үшін аз-аздап тамақтанып, 2-ші таңертеңгілік және 2-ші кешкі ас құрамына көмірсуы бар тағам өнімдері болуы керек: ботқа, картоптан дайындалған тағамдар, көкөніс, жеміс-жидектер, сусын, қышқыл сүт, сүзбе немесе басқа заттарды нан қосып жейді.**

Емдәмдегі тағам өнімдерінің басқа тағамдармен алмастырылуында көмірсу мөлшері бірдей болып, нандық бірліктермен өлшенеді.

Нан бірлігі-12граммының сіңірілуі, сонымен қатар сорбит және ксилиттің сіңірілуі. Нан бірлігі 1-ші және 2-ші сұрыпты бидай ұнының 25 грамына сәйкес келеді, оның орнына 15-20 г жарма, макарон, 60-70г картоп, 120г қызылша немесе алма, 200г сәбіз, қырыққабат, 400г қияр және т.б қолданылады.

# *Семіздік кезіндегі емдік тамақтану*

**Семіру** – зат алмасуының бұзылуына байланысты адамның ішкі құрылыс дене мүшелерін май басып кетуі.

## **Семіздіктің себептері:**

- Асты мөлшерден артық ішу;
  - Гиподинамия;
  - Тұқым қуалаушылық;
  - Жүктілік, бала емізу;
- Жастық ерекшелік, зат алмасу процесстерінің әлсіреуі;
  - Жүйке жүйесі мен бездердің зақымдануына да байланысты.



## **Семіздікті терапиялық емдеу принциптері:**

Семірген адамдар жеңіл тамақ ішіп, арықтауға тырысу керек. Тамақты уақытында ішіп, дене шынықтыруға көп уақыт бөлу керек. Семіріп кеткен аурулар өзін аштықпенен не жартылай ашығуменен емделуіне болмайды. Асқа тәбеті ерекше жоғары адамдарға тамаққа зауқын төмендететін дәрілерді қолдануға болады.

# №8 диета - семіріп кеткен

## адамдарға белгіленеді:

- тамақ рационында углевод, май, тәбет ашатын заттарды шектеп, калориялылығы аз тағамдарды пайдаланады;
- тамақ кез келген кулинариялық тәсілмен тұзсыз дайындалады;
- тамақ ішу жиілігі күніне 4-5 рет, кейде көбірек ішу ұсынылады;
- күндік рацион құрамы: белок - 90-130 г., май - 60-90 г., углевод - 100-200 г., ас тұзы - 3-5 г (дайын асты тұздау үшін).
- дәрігердің белгілеуі бойынша диетаны жартылай ашығу күндерімен кезектестірген дұрыс.

## Аурудың клиникалық белгілері:

Адамда май қыртысының дамуына қарай семіруді 4 дәрежеге бөліп, оны Брок формуласын пайдаланып табуға болады( адамның бойының биіктігінен – 100 адамның салмағы).

Егер науқастың салмағы оның жасына , жыныстық және дене құрылысына лайық 30% артық болса – ол семірудің I дәрежесі болып есептеледі. Ал 50%-тен артық болса – II дәрежесі, 50 -100% артық болса –III дәрежесі, 100%-тен жоғары болса – IV дәрежесі.

Мөлшерлі салмақтан асып кеткен адамдар (I-II дәрежеге дейін семірген адамдар) дәрігерге өздігінен келе қоймайды, өйткені олар өздерінің сырқат екендігін сезбейді.

Ал II – IV дәрежеге дейін семірген адамдар алғашқы уақытта жұмыс істегенде, ауру асқынған кезде, жаяу жүргенде ентігіп жүрісі бәсеңдейді. Осындай семірген адам ұмытшақ, терлегіш, тез шаршайтын болады. Ондай адамдардың үлкен дәреті іштен қатып түседі. Ал әйел адамдардың етеккірі келуі бұзылуы мүмкін.

**Семіздік кезіндегі емдік тамақтану ұзақ уақыт және стационар жағдайында 30-45 күннен курс жүргізіледі, сондықтан науқасқа диетотерапия курсына шыдауына көмектесетін тамақтанудың максималды мүмкін болатын әртүрлілігін қамтаасыз ету керек.**

- Нан бұйымдарының ішінен ақ нан, кебекті, қара, докторлық нан, ржаной нан ұсынылады.**
- Көкөніс қайнатпасында жасалған сорпалар ұсынылады, аптасына 2-3 реттен диетаға аздаған ет, балық немесе саңырауқұлақ қайнатпасы бар сорпалар қосуға болады. Екіншілік еттік тағамдарды дайындау үшін майсыз сиыр еті, құс еті, қоян еті, майсыз қой еті ұсынылады.**
- Көкөністерден жасалған тағамдар және қайнатылған гарнирлер ақормды капуста, брокколи, салат, қияр қолданған жөн. Картоптан, қызылшадан, сәбізден жасалған тағамдарды күніне 20г дейін шектеу керек.**
- Сүт және майлылығы төмен қышқыл сүт өнімдері кең қолданылады. Күніне 160-200г.**
- Жеміс жидектердің қышқыл және қышқыл-тәтті сорттары мүмкіндігінше шикі күйінде ұсынылады(алма, лимон, апельсин, қызыл, ақ, қара қарақат)**



- Тісбасар ретінде қайнатылған ет немесе қайнатылған балық дайындауға болады. Бірақ көбіне шикі көкөністерден жасалған салаттар дайындауға болады.
- Күніне 5 стаканға дейін сұйықтықты шектеу бойынша ұсынысын есепке ала отырып шай, сүт қатқан шай, қою емес кофе, жеміс жидектердің қышқыл сұрыптарынан жасалған жеміс шырындарын қолдануға болады.
- Кәмпиттер, шоколад, кондитерлік бұйымдар, балмұздақ және т.б тәттілер, сонымен қатар ащы қоспалары бар қақталған және тұздалған тәсбасарлар мен тағамдар, алкогольді және аз алкогольді сусындарды пайдалануға тыйым салынады.

Диетотерапияның –ші айында дене салмағын 5–6 кг түсіру қанағаттанарлық деп саналады. Бірақ кейбір жағдайларда бұл сандар 7-8 кг – ға дейін жетуі мүмкін.



## *Подагра кезіндегі емдік тамақтану*

Подагра зәр қышқылының шығарылуы процесін баяулатып, нәтижесінде зат алмасу бұзылыстары байланысты ауру болып табылады. Подагра, несеп қышқылы алмасуының бұзылуымен, гиперурикемиямен ұлпаларда ураттардың жиналуымен байланысты созылмалы сырқат. Клиникалық түрде бұл ауру қайталанатын жедел артритпен сипатталады. Подагра көбінесе ерлерде кездеседі. Қазіргі кезде ерлерде несеп қышқылының жоғарғы шегі 0,42 ммоль/л, әйелдерде - 0,36 ммоль/л.

***№6е диета диетасының  
энергетикалық құндылығын  
төмендету нан мен тәттіні  
шектеу арқылы іске асады.***

***№6 диета қолдану көрсеткіштері.  
Буындық және буындық емес  
подагра;***

## **Ұсынылатын азық-түліктер мен тағамдар:**

- Нан және нан-тоқаш бұйымдары: бидай наны, әртүрлі нан тоқаш өнімдері. Қатпарлы және бөлке нан шектелу керек.
- Ет және құс еті. Майсыз сорттар, піскен түрде аптасына 1-2 рет.
- Балық. Майсыз сорттар, піскен түрде аптасына 1-2 рет.
- Сүт тағамдары. Сүт, сүт сусындары, ірімшік, және ірімшіктен дайындалған тағамдар.
- Жұмыртқа. күніне 1 дана, кез-келген кулинарлық өңделуде.
- Майлар. Сары май, ерітілген май, өсімдік майы.
- Көкөністер. Кез-келген түрде. Маринадталған, тұздалған тыйым салынады.
- Сорпалар. Сүтті, жемісті, көкөністі.
- Суық тісбасарлар. Салаттар, винегреттер, көкөністер.
- Сусындар. Сүт қосылған ашық шай, кофе. Шырындар итмұрын қайнатпасы.

## **Тыйым салынатын тағамдар:**

Бауыр, бүйрек, ми, тіл,; Жас малдың еті, ет консервлері, Майлы, тұзды балық, балық консервілері; Сиыр, шошқа, шпинат, капуста, инжир, шоколада, какао

Подагра мен семіздік қосарланғанда №6е диетасы табынындалады.

# *Пайдаланылган әдебиеттер:*

WWW.yandex. Kz

www. Med. com



*Назар  
аударғандарыңызға  
рахмет!!!*

