



РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ДРУЖБЫ
НАРОДОВ

Кафедра Общественного здоровья,
здравоохранения и гигиены

ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ДИЕТИЧЕСКОГО И ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ

Асс. Гресь С.Н.

1. ДИЕТИЧЕСКОЕ ПИТАНИЕ (ДП)

- важнейшая составная часть комплекса лечебно-профилактических мероприятий.

- В основе - принципы РП
- Видоизмененные в соответствии с особенностями нарушения функций органов и систем
- Учитываются факторы способствующие развитию той или иной болезни



ОСНОВНЫЕ ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ ДП

1. Соблюдение в каждой лечебной диете научно обоснованных характеристик (энергетическая ценность и химический состав, кулинарная обработка)
2. Учет физиологических потребностей организма
3. Количественное ограничение пищи или отдельных ее компонентов вплоть до голодания
4. Включение в диету сырой растительной пищи
5. Введение в рацион полусырой животной пищи
6. Механическое щажение органов пищеварения
7. Химическое щажение
8. Физическое щажение
9. Разнообразие блюд



ПРИНЦИП «ТРЕНИРОВКИ» В ПЕРИОД ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ И ПРИ РЕМИССИЯХ

1. **Ступенчатая система** — это постепенное расширение строгой диеты вплоть до перехода на РП
2. **Система «зигзагов»** допускает резкие кратковременные изменения диеты
 - нагрузочные («+зигзаг»)- в меню больного включают ранее запрещенные компоненты еды
 - разгрузочными («-зигзаг»)- с исключением отдельных видов пищи, допускавшихся основной диетой



Диета № 0.

- ▣ *Показания:* После операций на органах брюшной полости (не более 3-6 дней), желудочных кровотечений и при необходимости введения пищи через зонд
- ▣ *Цель:* Щажение органов пищеварения, низкая калорийность (до 1000 ккал). *Пища:* жидкая или желеобразная, не вызывающая брожения. *Блюда:* компот (без фруктов), кисель, некрепкий бульон, жидкая каша, яйцо всмятку, омлет, суфле, пудинг
- ▣ *Режим:* 5-6 и более раз в день маленькими порциями.



ДИЕТА № 1.

□ *Показания:*

№1а - хронический гастрит с сохраненной и высокой кислотностью в стадии ремиссии

№1б - язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, гиперацидный и нормацидный гастрит в период обострения, после диеты №0.

□ *Цель:* механическое, термическое, химическое щажение пищеварительного тракта, снижение рефлексорной возбудимости желудка, предупреждение обострений, репарация поврежденной слизистой.

□ *Пища:* измельченная, отварная, приготовленная на пару или запеченная без корочки, теплая (20-60°C)

□ *Запрещаются* наваристые мясные, рыбные, грибные бульоны, богатые экстрактивными веществами, острые приправы, щавель, копчености, консервы.

□ *Режим:* 4-6 раз в день небольшими порциями. После резекции желудка, при демпинг-синдроме – прием пищи через каждые 2,5-3 часа, 6-7 раз в сутки.



ДИЕТА № 2.

- **Показания:** хронический гипацидный гастрит в стадии обострения, хронические энтерит и колит вне стадии обострения. **Цель:** полноценное (2800-3000 ккал), умеренно щадящее питание со стимуляцией секторной функции и нормализацией перистальтики кишечника.
- **Пища:** в измельченном вареном, тушеном, запеченном или жареном (без корочек) виде, теплая
- **Блюда:** несдобные хлеб и печенье, супы на некрепких бульонах, в т.ч. борщ, щи; мясные и рыбные блюда; молочнокислые продукты, творог, сыр, сметана; чай с лимоном, кофе и какао с молоком, разбавленные соки.
- **Ограничивается** пища, долго задерживающаяся в желудке и вызывающая брожение (клетчатка, молоко, бобовые); лук, чеснок, хрен, редька, редис; изделия из сдобного теста, соления, копчения, маринады, консервы, пряности.



ДИЕТА № 3.

- ▣ **Показания:** хронические заболевания кишечника с синдромом раздраженного кишечника; запоры, геморрой, трещины прямой кишки.
- ▣ **Цель:** полноценное питание (2800-3000 ккал), стимулирующее перистальтику кишечника.
- ▣ **Пища,** богатая клетчаткой и вызывающая брожение - овощи, бобовые, фрукты, хлеб ржаной или пшеничный с отрубями, молоко.
- ▣ **Блюда:** овощные супы, щи из свежей капусты; мясо, курица, индейка, рыба вареные или запеченные; яйца (не более 1 в день); овощные гарниры, особенно со свеклой; рассыпчатые каши, особенно гречневая, макароны; сладости, фрукты и ягоды; молочные и молочнокислые продукты, сыры; животные и растительные жиры.
- ▣ **Ограничиваются:** крепкий чай, кофе, белый хлеб, разваренные каши, консервы; крепкий чай и черный кофе, алкогольные напитки. NaCl - 15 г, жидкость - неограниченно.
- ▣ **Режим:** 3-4 раза в день.



ДИЕТЫ №№ 4А, 4Г.

- ▣ **Показания:** Острые заболевания кишечника, хронический энтерит (поносы, выраженные диспептические явления)
- ▣ **Цель:** Ограничение массы и калорийности пищи (до 2500 ккал), механических, химических и термических раздражителей для уменьшения воспалительного процесса и нормализации пищеварения, уменьшение бродильных процессов в кишечнике.
- ▣ **Пища:** в вареном виде или на пару, протертая. **Блюда:** белые сухарики, слизистые нежирные супы, каши, паровые котлеты, омлет, нежирный творог, кисель из черники, крепкий чай.
- ▣ **Исключаются** продукты, вызывающие брожение и усиление перистальтики (молоко, бобовые, богатые клетчаткой овощи).
- ▣ **Режим:** 5-6 раз в сутки маленькими порциями.



ДИЕТЫ №№ 4Б, 4В.

- **Показания:** Гастроэзофагальная рефлюксная болезнь; нарушения функции жевательного аппарата.
- **Цель:** Умеренное ограничение механических и химических раздражителей слизистой оболочки и рецепторного аппарата желудочно-кишечного тракта; нормализация пищеварения, уменьшение бродильных процессов в кишечнике.
- **Пища:** в вареном виде или на пару, протертая, запеченная или жареная без корочки. **Блюда:** нежирные супы, каши, паровые котлеты, пудинги, овощные пюре, нежирный творог, кисели, крепкий чай, какао, соки.
- **Исключаются** продукты, усиливающие секреторную и моторную функции кишечника (молоко, бобовые, изделия из сдобного теста), острые закуски, приправы, пряности, консервы.
- **Режим:** 5-6 раз в сутки.



ДИЕТА № 5.

- *Показания:* **болезни печени и желчных путей.**
- *Цель:* Химическое щажение печени при полноценном питании (2800-3000 ккал), нормализация функций печени и желчных путей, улучшение желчеотделения.
- *Пища:* отварные, запеченные блюда, обезжиренный творог (содержит метионин), овощи и фрукты, подсушенный хлеб.
- *Блюда:* нежирные супы, вываренное нежирное мясо (говяжье, куриное) и рыба; обезжиренные молоко, молочнокислые продукты, творог
- *Исключаются* жареные и очень холодные блюда; пища, богатая экстрактивными веществами, холестерином. Соль - до 10 г, жидкость - 1.5-2.0 л.
- *Режим:* 4-5 раз в сутки.



ДИЕТА № 5п

- **Показания:** панкреатит острый и хронический, выраженный или в стадии затухающего обострения.
- **Цель:** щажение поджелудочной железы. Ограничение всех компонентов питания (до 2500 ккал).
- **Пища** в протертом и измельченном виде, сваренная в воде и на пару, запеченная, теплая.
- **Блюда:** супы вегетарианские с крупами, отварные нежирные мясо, птица, рыба, обезжиренные молоко, молочнокислые продукты, яйца, омлет, овощи, фрукты, сливочное масло (30 г), растительные масла (10-15 г) в блюда.
- **Исключаются:** свежий хлеб, изделия из сдобного теста, жареные, жирные и холодные блюда; пища, богатая экстрактивными веществами, пряности, кофе, какао, алкогольные напитки.
- **Режим:** 5-6 раз в сутки



ДИЕТЫ №№ 6 и 60

- *Показания диеты №6:* подагра, мочекислый диатез, камни почек (ураты)
- *диеты №60* – оксалурия и камни почек (оксалаты).
- *Цель:* нормализация пуринового обмена, уменьшение эндогенного образования мочевой кислоты и камней.
- *Пища:* молочно-растительная, преимущественно с щелочной реакцией продуктов. Кулинарная обработка и температура обычные.
- *Блюда:* супы вегетарианские с овощами и крупами, нежирные мясо, рыба и птица; молочные продукты; яйца (1 в день); овощи, фрукты, сладости в повышенных количества; соки, морсы, компоты, квас.
- *Ограничиваются* мясные, рыбные, грибные бульоны, животные жиры, продукты, содержащие щавелевую кислоту и кальций). Увеличенное потребление жидкости (2-2,5 л). Калорийность и режим питания обычные.



ДИЕТЫ №№ 7, 7А, 7Б, 7В, 7Г.

- **Показания:** диета №7 - болезни почек и мочевыводящих путей, гипертоническая болезнь;
7а - хронический гломерулонефрит с умеренно выраженными,
7б - с резко выраженными нарушениями азотовыделительной функции почек и азотемией;
7в – то же в стадии затухающего обострения,
7г - без нарушения выделительной функции почек и азотемии.
- **Цель:** щажение почек и мочевыводящих путей, уменьшение гипертензии и отеков; улучшение выведения азотистых шлаков, усиление репаративных процессов в гломерулах.
- **Ограничение** белков (до 40-60 г в диетах 7, 7а и 7г, до 20 г – в диетах 7б, 7в), жидкости (до 1-1,5 л); *исключение* поваренной соли (3-6 г на руки больному при отсутствии отеков и гипертензии), алкоголя, какао, шоколада, кофе, экстрактивных веществ.
- **Режим** обычный.



ДИЕТА № 8.

- *Показания:* **ожирение.**
- *Цель:* нормализация обмена веществ, устранение избыточных отложений жира.
- *Пища* малокалорийная (1200-1800 ккал), богатая клетчаткой, не возбуждающая аппетит (без пряностей и экстрактивных веществ); нежелательна жареная и протертая пища.
- *Ограничиваются:* углеводы (моно- и дисахариды), животные жиры, NaCl, жидкость (до 1-1,5 л).
Рекомендуются заменители сахара (ксилит, сорбит и др.).
- *Режим:* 5-6 раз в сутки небольшими порциями.



ДИЕТЫ №№ 9, 9А.

- ▣ *Показания:* сахарный диабет 1-го (№9) и 2-го (№9а) типов. *Цель:* нормализация углеводного обмена, предупреждение нарушений жирового обмена, снижение калорийности (№9 - до 2000-2500 ккал, №9а – до 1300-1600 ккал в день).
- ▣ *Пища* вареная, запеченная, реже – тушеная или обжаренная после отваривания.
- ▣ *Исключаются:* сахар и сладости, изделия из сдобного теста, белые каши, жирное мясо и колбасы, копчености, сладкие творожные сырки.
- ▣ *Ограничиваются:* картофель, бананы, макаронные изделия, соленые и маринованные овощи, животные и кулинарные жиры, алкогольные напитки, NaCl
- ▣ *Режим:* 5-6 раз в сутки небольшими порциями.



ДИЕТЫ №№ 10, 10с, 10и.

- **Показания:** заболевания сердечно-сосудистой системы с недостаточностью кровообращения 1-2а степени (№10), атеросклероз, ишемическая болезнь сердца, гипертоническая болезнь (№10с), инфаркт миокарда (№10и).
- **Цель:** создание благоприятных условий для кровообращения, щажение сердца, сосудов, почек, нормализация липоидного обмена; улучшение выведения азотистых шлаков и недоокисленных продуктов, недопущение метеоризма.
- **Пища:** измельченная, вареная, слабо соленая или без соли
- **Исключаются:** вещества, возбуждающие нервную систему, продукты, богатые холестерином или вызывающие метеоризм (изделия из сдобного теста, жирные мясные и рыбные блюда, наваристые бульоны, консервы, икра, соленые сыры, яйца вкрутую и жареные, бобовые, молоко, маринованные и квашенные овощи, грибы, щавель, редька, редис, чеснок, лук, кофе, какао, шоколад, животные жиры, маргарин, острые блюда, крепкие алкогольные напитки).
- **Режим** приема пищи: 4-5 раз в день.



ДИЕТЫ №№ 11, 11м, 11н.

- *Показания:* туберкулез, дистрофия (№11), анемия (№11м), нагноительные процессы в легких (№11н).
- *Цель:* улучшение состояния питания и иммунореактивности, нормализация обмена веществ, ускорение восстановительных процессов в органах; восстановление кроветворения; борьба с воспалением, стимуляция репарации легочной ткани. Диета повышенной энергетической ценности (≥ 3000 -3500 ккал).
- *Пища,* богатая животными белками и жирами, витаминами, кальцием и железом: мясо, рыба, печень, молочные продукты, овощи, фрукты. NaCl - 15 г, жидкость - 1,5 л.
- *Режим:* 4-5 раз в сутки.



ДИЕТА № 12.

- *Показания:* неврологические и психические заболевания.
- *Цель:* снижение возбудимости центральной нервной системы при сохранении полноценности питания. Калорийность и режим обычные.
- *Пища* преимущественно молочно-растительная
- *Исключаются* консервы, икра, соленые сыры, пряности, крепкий чай, кофе, спиртные напитки.
NaCl - 10-12 г
- *Режим:* 3-4 раза в день



ДИЕТА № 13.

- *Показания:* **Острые инфекционные заболевания.**
- *Цель:* щажение органов пищеварения и сердечно-сосудистой системы, усиление выведения шлаков и токсических веществ. Калорийность - до 2500 ккал.
- *Пища* жидкая и пюреобразная, вареная, белково-витаминная.
- *Исключается* грубая клетчатка, бобовые, свежий хлеб, выпечка, пряные и острые блюда, грибы, жирное мясо, консервы, копчености, острые овощи, крепкий чай, кофе, какао, шоколад, спиртные напитки. Температура блюд не выше 60° С. Частое питье (всего 2-2,5 л). NaCl - 10-12 г.
- *Режим:* 5-6 раз в день.



ДИЕТА № 14.

- ▣ **Показания:** фосфатурия, фосфорно-кальциевые камни почек и мочеточников.
- ▣ **Цель:** обогащение рациона кислотами, уменьшение фосфатурического диатеза путем ограничения продуктов щелочной реакции, содержащих фосфор и кальций.
- ▣ *Калорийность и режим* обычные.
- ▣ *Ограничение* молока и молочных продуктов, овощей и фруктов, богатых кальцием и фосфором. Широкое использование мяса, рыбы и других продуктов, имеющих кислую реакцию. NaCl - 15 г, жидкость - до 2,5 л.



ДИЕТА № 15 (ОБЩИЙ СТОЛ).

- *Показания:* для выздоравливающих - перевод больного с ограничительной диеты на рациональное питание.
- *Пища* разнообразная, полноценный пищевой рацион
- *Исключение* трудно перевариваемых жирных и острых блюд, 2800-2900 ккал. Допускаются все способы кулинарной обработки пищи. NaCl - 15 г, жидкость - 2 л.
- *Режим:* 4 раза в день.



Приказом Министерства здравоохранения РФ
от 05.08.2003 г.

«О мерах по усовершенствованию лечебного
питания в лечебно-профилактических
учреждениях РФ»

в ЛПУ объединили диетические столы в
стандартные диеты



СТАНДАРТНАЯ ДИЕТА № 1

(ОСНОВНОЙ ВАРИАНТ)

- объединяет простые диеты №№ 1, 2, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 13, 14, 15.
- Для диабетиков рафинированные углеводы *исключаются*.
- *Ограничиваются* азотистые экстрактивные вещества, NaCl (6-8 г в день)
- *Исключаются* острые приправы, шпинат, щавель, копчености. Блюда отварные или на пару, запеченные. Т° не выше 60-65°С и не ниже 15°С. жидкость – 1,5-2 л.
- *Ритм питания дробный*: 4-6 раз в день.



СТАНДАРТНАЯ ДИЕТА № 2

(ВАРИАНТ С МЕХАНИЧЕСКИМ И ХИМИЧЕСКИМ ЩАЖЕНИЕМ)

- Объединяет диеты №№ 1б, 4б, 4в, 5п
- *Исключаются* острые закуски, пряности.
- *Ограничивается* NaCl (6-8 г в день). Блюда в отварном виде или на пару, протертые. Т° от 15 до 60-65°C.
- Ритм питания дробный: 5-6 раз в день.



СТАНДАРТНАЯ ДИЕТА № 3

(ВАРИАНТ С ПОВЫШЕННЫМ КОЛИЧЕСТВОМ БЕЛКА)

- Объединяет диеты №№ 4а, 4г, 5, 5п, 7в, 7г, 9б, 10, 11
- Ограничиваются: NaCl (6-8 г/день), химические и механические раздражители желудка и желчных путей.
- Ритм питания: 4 раза в день.



СТАНДАРТНАЯ ДИЕТА № 4

(ВАРИАНТ С ПОНИЖЕННЫМ КОЛИЧЕСТВОМ БЕЛКА)

- Объединяет простые диеты №№ 7а, 7б, 9 а, 10 а.
- *Исключаются* азотистые экстрактивные вещества, алкоголь, какао, шоколад, кофе, соль
- *Вводятся блюда* из крахмала, безбелковый хлеб, пюре, муссы. Пища обогащается витаминами, минеральными веществами. Энергетическая ценность диеты 2120-2650 ккал.
- *Ритм питания:* 4-6 раз в день.



СТАНДАРТНАЯ ДИЕТА № 5

(ВАРИАНТ С ПОНИЖЕННОЙ КАЛОРИЙНОСТЬЮ)

- Объединяет простые диеты №№ 8, 9а, 10а
- *Общая характеристика:* Ограничение калорийности до 1340-1550 ккал за счет жиров и углеводов. Резко ограничивается животные жиры, NaCl (3-5 г/день) и жидкости (0,8-1,5 л)
- *Включаются* растительные жиры, пищевые волокна.
- *Ритм:* 4-6 раз в день



2. ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЕ ПИТАНИЕ (ЛПП)

- ЛПП - важное звено в комплексе мероприятий по **профилактике профессиональных заболеваний** и повышении общей иммунореактивности у лиц, работающих во вредных условиях.



ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ЛЕЧЕБНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ДЕЙСТВИЯ ЛПП:

1. повышение защитных функций физиологических барьеров организма
2. ограничение всасывания токсичных веществ, ускорение их выведения
3. защита наиболее чувствительных к ядам органов и систем
4. компенсация повышенных затрат пищевых веществ
5. ускорение метаболизма и обезвреживания токсичных соединений



В Российской Федерации ЛПП осуществляется в соответствии с Постановлением Правительства РФ №849 от 29.11.2002 г.

«О порядке утверждения норм и условий бесплатной выдачи работникам, занятым на работах с вредными условиями труда, молока или других равноценных пищевых продуктов, а также лечебно-профилактического питания».



Виды лечебно-профилактического питания

1. **Наборы витаминов** - для работающих в горячих цехах
2. **Пектин** —при контакте с неорганическими соединениями **свинца** (2 г в виде мармелада, джема, желе)
3. **Молоко или молочнокислые продукты** - при умеренно выраженных вредных воздействиях для лиц, не получающих рациона ЛПП.
Противопоказания к применению молока: контакт с ядами, растворимыми в жирах (фосфор, фенолы, нитробензол), лактазная недостаточность, аллергия, низкая кислотность желудочного сока



4. Рационы

- В виде бесплатных обедов
- Для рабочих особо вредных профессий
- Во всех рационах содержится 150 мг витамина С и умеренно снижено содержание NaCl, тугоплавких жиров, жареных блюд



РАЦИОН №1

- Работа с радионуклидами и источниками ионизирующих излучений
- Молоко, творог, сыр, печень, яйца, икра рыб, овощи, фрукты
- Богат липотропными веществами (метионин, лецитин), улучшающими антитоксическую функцию печени; пектинами и антиоксидантами



РАЦИОН №2

- Производство неорганических кислот, щелочных металлов, соединений хлора и фтора, окислов азота, цианистых соединений
- Молоко, творог, сыр, мясо, рыба, растительное масло
- Богат полноценными белками, полиненасыщенными жирными кислотами и кальцием, тормозящими накопление в организме химических веществ.



РАЦИОН №2А

- Контакт с **хромом** и другими. химическими **аллергенами**
- Молочнокислые продукты, творог, сыр, растительное масло, фрукты, морковь
- Богат незаменимыми аминокислотами и витаминами, обладающими **десенсибилизирующими свойствами**



РАЦИОН №3

- Контакт с **соединениями свинца** при особо вредных условиях труда
- Мясо, рыба, яйца, джемы, некислые фрукты и овощи
- Богат полноценными белками, пектином, витаминами, щелочными элементами, **препятствующими всасыванию и накоплению свинца.**



РАЦИОН № 4

- Производство **амино- и нитросоединений бензола, хлорированных углеводов, пластмасс, соединений мышьяка, фосфора, теллура**
- Молоко, творог, сыр, растительное масло, сладкие фрукты, овощи, обильное питье
- **Повышение функциональных возможностей печени и кроветворных органов;** богат липотропными веществами и витамином С, беден жирами.



Рацион № 5

- Производство углеводов, сероуглерода, тетраэтилсвинца (ТЭС), соединений бария, марганца, ртути; фосфорорганических пестицидов
- Молочнокислые продукты, молоко, творог, сыр, растительное масло, рыба, мясо, яйца, печень, овощи и фрукты
- Богат липотропными веществами, ПНЖК, витаминами С и В₁, улучшающими функциональное состояние нервной системы и печени.



Спасибо за внимание!

