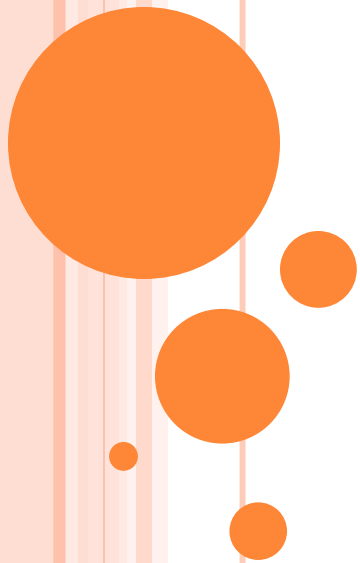


Лечебное питание при диарее и запорах у детей.



Питание больного с диареей

- **Сколько раз в день бывает стул, зависит от рациона питания и особенностей человека. При диарее в стуле содержится больше воды, чем обычно- его называют жидким или водянистым. Обычно диареей называют такое состояние, когда у больного три и более раз в день бывает жидкий или водянистый стул. По нашему мнению, все заболевания, протекающие с острыми расстройствами желудочно-кишечного тракта в настоящее время объединяются в диарейные болезни. Диарейные болезни остаются основной причиной заболеваемости и смертности детей. Смерть от острой диареи наиболее часто вызвана потерями организмом больших количеств жидкостей и солей. Такие потери называют обезвоживанием. Обезвоживание, возникающее вследствие острой диареи, независимо от этиологии и во всех возрастных группах, может лечиться безопасно и эффективно с помощью простого метода- оральной дегидратацион-ной терапии.**



Рекомендуется

- Жидкие
- Полужидкие
- Протертые продукты
- Сваренные
- Нежирное мясо
- Отварные овощи
- Каша(овсян, греч, рис)

Исключается

- Супы на молоке
- Жирные бульоны
- Мясо жирных сортов
- Бобовые
- Сладости
- соусы

Диета на день

завтрак

- Негустая овсянка, отвар шиповника и сухарик

перекус

Перетертый творог

обед

Второй мясной бульон с добавлением манки, рисовая Каша, куриные кнели и кисель.

перекус

Желе

ужин

Омлет, гречневая каша и чай



Притупление при запорах

В меню маленьких детей с запорами должна преобладать пища, которая будет содействовать опорожнению кишечника, вызывая активацию перистальтики, увеличивая объем каловых масс и т. д. Продукты, оказывающие затормаживающее влияние на кишечник, должны исключаться или вводиться в питание в минимальных количествах



К полезным продуктам относятся: овощи, гречневая и ячневая крупы; отруби; ржаной хлеб; кисло-сладкие ягоды и фрукты, мед, джемы, сиропы

Продукты, которые нужно исключить: крепкий чай, кофе, какао; черника; манная и рисовая крупы; кисели; слизистые супы; макароны; сдобная выпечка; свежий белый хлеб.

Нейтральные продукты в диете при запорах: мясо и рыба; черствый (вчерашний) пшеничный хлеб; творог.



У детей старше 1 года, страдающих запорами, в суточном рационе должно присутствовать много жидкости: в первую очередь вода (некипяченая фильтрованная, но во избежание микробного заражения можно использовать и кипяченую). Можно давать бутилированную питьевую воду, предназначенную специально для детей от 3 лет. Также не стоит забывать о таких источниках жидкости, как первые блюда, компоты, соки, минеральная вода. Диета детей младшего дошкольного возраста (до 3 лет) при запорах. Для детей этого возраста пища должна быть приготовлена путем отваривания, тушения или запекания. Фрукты и овощи рекомендуется употреблять ежедневно в свежем виде.



- Жареные, копченые и маринованные продукты исключаются. Ограничиваются жиры, исключаются рыба жирных сортов (семга, лососина), мясо водоплавающих птиц (утки, гуси), жирная свинина и баранина, сало. Помимо фруктов и овощей ежедневно в меню включают: свежавыжатые соки с мякотью; отрубной хлеб и пшеничные отруби; йогурты и простокваша домашнего приготовления (в магазинных всегда присутствуют загустители); при отсутствии аллергии — мед и варенье





1-й завтрак — каша овсяная, некрепкий чай с медом или вареньем, хлеб пшеничный вчерашний;



2-й завтрак — домашний йогурт с отрубным хлебом;



обед — салат из свежей моркови, щи, картофельное пюре с говяжьей котлетой на пару, компот, хлеб ржаной;



полдник — овощной или фруктовый сок с мякотью, печенье;



ужин — салат из свежих огурцов и помидоров, запеченная рыба с гарниром из тушеных овощей, сок или компот, хлеб отрубной;



перед сном — стакан простокваши.



Что такое пребиотики?

Пребиотиками называют те пищевые ингредиенты, которые не перевариваются ферментами человека и, соответственно, не усваиваются в верхних отделах желудочно-кишечного тракта. Пребиотики - это пища для полезной микрофлоры, то есть вещества которые стимулируют ее рост и жизнедеятельность. На жизнедеятельность микрофлоры кишечника человека в среднем расходуется до 10% поступившей энергии и 20% объема всей принятой человеком пищи.

Пребиотики есть в капусте, фруктах, луке, цикории, чесноке, фасоли, горохе, артишоке, аспарагусе и многих других продуктах питания. Вместе с тем, по оценкам диетологов, наши современники и прежде всего жители мегаполисов, испытывают ежедневный дефицит в пребиотиках. Именно этим дефицитом объясняется распространенность таких заболеваний как дисбактериоз, детский диатез, атопический дерматит, артриты, иммунодефицит:



Пробиотики — средства, восстанавливающие микробиоценозы. По определению ВОЗ (Всемирная организация здравоохранения) это живые микроорганизмы, примененные в адекватных количествах для оздоровления человека. На Всемирном гастроэнтерологическом конгрессе (Монреаль, 2005) пробиотики определены как препараты на основе кишечных комменсалов, способных осуществлять биологическое воздействие на организм хозяина благодаря регуляторным и триггерным (пусковым) свойствам. Пробиотики принимают с целью поддержания и регулирования физиологического равновесия нормальной микрофлоры кишечника и устранению ее дефицита. Общепризнанная ведущая роль анаэробных микроорганизмов (бифидо- и лактобактерий, архебактерий, эукариотических организмов) в поддержании здоровья человека. В экспериментах на животных показано влияние микробиоценоза желудочно-кишечного тракта практически на все физиологические, метаболические, молекулярно-генетические и поведенческие процессы, функции и реакции.



Пробиотики. Для заселение кишечника чужеродной микрофлорой	Пребиотики. Для стимуляция роста собственной микрофлоры
Препараты: Линекс, Бифидумбактерин, Лактобактерин, Ацепол, Пробифор и проч.	Препараты: Бон-Санте, <u>Лактусан</u> , <u>Прелакс</u> , Лактофильтрум, Инулин, Отруби и проч.
Состав: Препараты-пробиотики содержат живые клетки нормофлоры кишечника: бифидобактерии, лактобациллы и проч.	Состав: Препараты-пребиотики содержат вещества, являющиеся нутрицевтиками (пищей) для полезной микрофлоры кишечника
Стратегия лечения: пробиотики инфицируют (заселяют) кишечник экзогенной (чужеродной) микрофлорой	Стратегия лечения: пребиотики стимулируют рост индигенной (собственной) микрофлоры кишечника
Пройодимость: только 5-10 процентов живых бактерий, содержащихся в пробиотиках, достигает толстой кишки.	Пройодимость: пребиотики не перевариваются в верхних разделах ЖКТ и в неизмененном виде достигают толстой кишки
Хранение: пробиотики нужно хранить в темном, прохладном месте: количество живых бактерий в пробиотиках зависит от условий и срока хранения	Хранение: пребиотики представляют собой углеводы (сахара), условия и сроки хранения которых почти не влияют на их бифидогенные свойства.
Селективность: Из 500 видов нормофлоры кишечника, препараты-пробиотики содержат только 1-2 штамма полезных бактерий.	Селективность: Пребиотики, будучи пищевым субстратом нормофлоры кишечника, стимулируют всю популяцию полезных бактерий.

