

ГБОУ ВПО «Казанский государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации
Кафедра пропедевтики детских болезней и факультетской педиатрии с
курсом детских болезней лечебного факультета

ЛЕЧЕБНОЕ ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ

Учебно-методическое пособие для студентов медицинских ВУЗов

Казань 2015

УДК 615.874.2-053.2(075.08)

ББК 57.3-51я73

Печатается по решению Центрального координационного методического Совета Казанского государственного медицинского университета

Составители:

д.м.н., профессор Файзуллина Р.А.,
к.м.н., доцент Самороднова Е.А.,

Рецензенты:

Зав кафедрой госпитальной педиатрии курсами ПП и ПДО ГБОУ ВПО
КГМУ д.м.н. профессор Булатов В.П.

Доцент кафедры педиатрии с курсом поликлинической педиатрии ГБОУ
ДПО КГМА к.м.н. Шакирова Э.М.

Лечебное питание детей / Р.А.Файзуллина, Е.А.Самороднова. – Казань:
КГМУ, 2015 г., 104 с, 2-е изд.

Учебно-методическое пособие посвящено вопросам диетотерапии различных заболеваний детского возраста. В пособии представлен обзор лечебных рационов (диет) наиболее часто применяемых как в педиатрической, так и в терапевтической практике: показания, состав, особенности режима питания, приведены примерные меню на 1 день.

Содержание учебно-методического пособия соответствует требованиям ФГОС ВПО по специальности 060103 «Педиатрия», способствует формированию профессиональных компетенций (ПК 12, ПК 22). Учебно-методическое пособие предназначено для студентов медицинских ВУЗов.

© Казанский государственный медицинский университет, 2015 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	5
Диета №1	12
Диета №2	13
Диета №3	15
Диета №4, 4А, 4Б, 4В	20
Диета №5, 5А, 5П, 5Щ, 5Ж	25
Диета №6	35
Диета №7, 7А, 7Б, 7В, 7Г	44
Диета №8	50
Диета №9	52
Диета №10	54
Диета №11	56
Диета №12	57
Диета №13	58
Диета №14	60
Диета №15	61
Гипоаллергенная диета	63
Аглиадиновая диета	69
Диета при лактазной недостаточности	73
Диета при непереносимости сахарозы и изомальтозы	75
Диета при галактоземии	76
Диета при фенилкетонурии	78
Специальные диеты (разгрузочные дни)	81
Диетотерапия при белково-энергетической недостаточности	83
Тестовые вопросы	94
Ситуационные задачи	99
Литература	104

СПИСОК СОКРАЩЕНИЙ

АГ – артериальная гипертензия
БКМ – белок коровьего молока
ВБД - высокобелковая диета
ГЭРБ – гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь
ДПК – двенадцатиперстная кишка
ЛПУ – лечебно-профилактическое учреждение
МКБ – международная классификация болезней
НБД - низкобелковая диета
НК – недостаточность кровообращения
НКД - низкокалорийная диета
НЦД – нейроциркуляторная дистония
ОВД - основной вариант диеты
ПНЖК – полиненасыщенные жирные кислоты
СД – сахарный диабет
ЩД - щадящая диета

ВВЕДЕНИЕ

Там, где нет лечебного питания, нет рационального лечения.

М.И. Певзнер

Лечебное питание - научно обоснованная система организации питания в целях дифференцированного использования с лечебной целью определенных пищевых продуктов и их сочетаний.

Лечебное питание является важнейшим высокоэффективным лечебным фактором, обладающим многосторонними целебными свойствами. Поэтому диетотерапия должна быть неотъемлемым компонентом комплексного лечения больных и, по сути, применяется при всех болезнях. Лечебное питание — это питание больного человека, которое нередко дает хорошие результаты в тех случаях, когда другие методы лечения неэффективны. Диетотерапия — наиболее надежный фактор профилактики обострения хронических заболеваний и является важной составной частью реабилитационных программ и мероприятий вторичной профилактики.

Интересные мысли о значении питания как лечебного средства высказывались еще до нашей эры. Так, египетские и еврейские врачи применяли различные пищевые продукты для лечения больных с различными заболеваниями. Гиппократ еще за 23 столетия до нашей эры написал специальную книгу «Диететика». Асклепиад разработал подробные указания об употреблении различных пищевых продуктов в лечебных целях. Ценные рекомендации по лечебному питанию изложены в трудах Авиценны и Галена. В XVII в. Т. Сиденгам писал, что для профилактики и лечения многих заболеваний достаточно использовать определенные диеты и корректировать образ жизни.

Питание с лечебной целью использовалось на Руси очень давно. Еще в глубине веков при лечении ряда заболеваний широко применялись овощи, фрукты и ягоды. Материалы по гигиене питания можно встретить в ряде древнерусских источниках («Изборник Святослава», XI в.; «Пролог» XII- XIII вв.; «Домострой» XVI—XVII вв.) и в более поздних русских рукописных лечебниках. Так, в «Изборнике великого князя Святослава Ярославича» (1073) проводится описание растений, которые употреблялись в медицине Руси. В древнерусском литературном произведении «Домострой» отведено много места вопросам питания, в частности режиму питания.

С развитием естествознания, анатомии и физиологии с XVII в. лечебное питание постепенно стало занимать определенное место во врачевании. С конца XVIII в. и после работ Лавуазье и его последователей, когда ученые ближе подошли к пониманию вопросов обмена веществ, началась совершенно новая фаза развития проблемы питания.

Значительный вклад в развитие учения о питании внесли русские ученые. До XIX в. лечебное питание не имело теоретического обоснования и только благодаря успехам естествознания, физики, общей химии и биохимии и особенно после капитальных работ И.П. Павлова по физиологии пищеварения (с 1897 г.) становится специальной, быстро развивающейся отраслью медицинской науки.

В этот период были проведены исследования процессов переваривания, продвижения пищи по пищеварительному тракту, всасывания пищевых веществ и их последующей ассимиляции, а также химического состава пищевых продуктов. В этот же период были установлены закономерности деятельности пищеварительных органов и процессов пищеварения.

Механизмы лечебного эффекта диетотерапии

Влияние лечебного питания на организм больного определяется количественными и качественными пропорциями пищевых веществ, энергетической ценностью, физическими свойствам пищи, особыми лечебными свойствами отдельных пищевых продуктов, а также режимом питания.

В процессе лечебного питания обеспечиваются:

- Нормализация обмена веществ (эффективность особенно высока при таких заболеваниях, как ожирение, сахарный диабет, подагра);
- Щажение больного органа или системы (например, при заболеваниях пищеварительных органов или сердечно-сосудистой системы);
- Улучшение функции пораженных органов (например, введение в диету продуктов, богатых клетчаткой для устранения запоров);
- Усиление репаративных воспалительных процессов (например, ускорение заживления язвы желудка или двенадцатиперстной кишки);
- Благоприятное воздействие на иммунную систему (повышение защитных сил организма);
- Нормализующее влияние на функционирование регуляторных систем организма (центральная нервная система, эндокринные железы).

Лечебное питание применяется при всех болезнях, являясь обязательным методом комплексного лечения и тем основным фоном, на котором следует применять другие лечебные факторы.

Лечебное питание может быть единственным методом лечения (например, при наследственных нарушениях усвоения отдельных пищевых веществ) или одним из основных методов (при заболеваниях почек, органов пищеварения, сахарном диабете, ожирении). В других случаях лечебное питание усиливает действие различных видов лечения, предупреждая осложнения и прогрессирование болезни (недостаточность кровообращения, подагра, гипертоническая болезнь и т.д.).

При инфекционных заболеваниях, туберкулезе, травмах, после операции лечебное питание способствует повышению защитных сил организма, нормальному восстановлению тканей, ускорению выздоровления и предупреждает переход болезни в хроническую форму.

ПРИНЦИПЫ ЛЕЧЕБНОГО ПИТАНИЯ

1. Направленное воздействие на обмен веществ. Лечебное питание должно способствовать направленному воздействию на обмен веществ.
2. Режим питания. Необходимо соблюдать режим питания: питаться регулярно, в одни и те же часы. В таком случае вырабатывается условный рефлекс: в установленное время наиболее активно выделяется желудочный сок и возникают наиболее благоприятные условия для переваривания пищи.
3. Разнообразие пищи. Необходимо разнообразить рацион питания. Если пища разнообразна, включает в себя продукты и животного (мясо, рыба, яйцо, молоко, творог), и растительного происхождения (овощи, фрукты, каши, хлеб), то организм получит все необходимое для жизнедеятельности.
4. Индивидуальный подход. Следует индивидуализировать лечебное питание: лечить не болезнь, а больного. Опытный врач-диетолог учтет форму и стадию заболевания, особенности обмена веществ, массу тела, сопутствующие заболевания, а также, и не в последнюю очередь, привычки и вкусы больного, если они разумны и не наносят ущерба здоровью.

5. Учет особенностей конкретных продуктов. Надо учитывать калорийность и химический состав основных продуктов и блюд с целью составления лечебной диеты.
6. Правильная кулинарная обработка. Нужно использовать наиболее целесообразную кулинарную обработку продуктов.
7. Учет сопутствующих заболеваний. Необходимо обязательно учитывать при составлении диеты сопутствующие заболевания.

В 1922 г. М.И. Певзнер с сотрудниками предложили групповую систему лечебного питания при наиболее часто встречающихся заболеваниях, которую вначале применяли в крупных больницах и на специализированных курортах, а затем широко внедрили в практику больничных и санаторно-курортных учреждений всей страны.

А.А. Покровский сформулировал теорию сбалансированного питания. Эта сбалансированность при рациональном питании касается всех компонентов рациона (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли, микроэлементы и др.), энергетической ценности и режима питания. В условиях патологии при определении химических пропорций рациона нужно исходить из физиологической потребности организма в пищевых веществах и энергии и вносить в них соответствующие коррективы с учетом особенностей клиники и патогенеза заболевания.

Исходя из клинико-патогенетических особенностей того или иного заболевания и рассматривая болезнь как отклонение метаболического и ферментативного статуса организма, были сформулированы принципы построения диеты (А.А. Покровский, М.А. Самсонов). В их основе лежит определение индивидуальной потребности организма в пищевых веществах и энергии с учетом стадии и фазы болезни, антропометрических показателей и возраста, а также адекватное использование в диете биологически активных веществ (липотропные факторы, витамины, минеральные вещества, антиоксиданты), из которых каждый играет свою специфическую роль.

Диетическая терапия обязательно согласуется с общим планом лечения. Лечебное питание может быть или основным, или только обязательным лечебным фоном.

Кроме основных диет (№ 15), по индивидуальным показаниям назначают суточные режимы — контрастные диеты (разгрузочные дни), название которых соответствует их продуктовому составу (молочный, творожный, яблочный, арбузный, картофельный день) и специальные диеты (калиевая, магниевая диеты, диета Кареля).

Лечебное питание при длительных, часто обостряющихся заболеваниях (язвенная болезнь, сахарный диабет, желчнокаменная болезнь) назначают на длительный срок, однако по мере улучшения состояния щадящие диеты постепенно заменяют более физиологически полноценным рационом, приближающимся к уровню пищевых веществ и энергии для здорового человека. К физиологически полноценным, длительно применяемым диетам относятся диеты № 1, 2, 3, 4б, 4в, 5, 10, 11, 12, 14, 15, к физиологически неполноценным — диеты № 1а, 1б, 5а, 7а, 7в, 8, 10а и некоторые контрастные диеты (разгрузочные дни). Эти диеты дефицитны не только по энергетической ценности, но и по своим компонентам (белки, жиры, углеводы), поэтому их назначают на короткий срок, определяемый врачом в зависимости от характера течения болезни.

Технология приготовления пищи. Очень важным условием эффективного питания как лечебного фактора является правильное соблюдение технологии приготовления пищи. По способу приготовления все блюда, входящие в диетический рацион, можно разделить на 2 группы:

- группа первая — блюда, входящие в состав диет, предназначенных для больных, страдающих заболеваниями системы пищеварения;
- вторая группа — блюда, входящие в состав диет, предназначенных для больных с нарушениями обмена веществ.

При заболеваниях системы пищеварения пища должна быть термически, механически и химически щадящей.

Температура горячих густых (вторых) блюд должна быть 50-55°C, первых блюд - 55-62°C, холодных - 15°C, иногда несколько ниже, но не ниже 10°C.

Механическое щажение слизистой оболочки желудка и кишечника предусматривает ограничение содержания в рационе клетчатки растительных продуктов в сыром виде и соединительной ткани животных продуктов, а также измельчение (протираание) продуктов и их тепловую обработку.

При формировании диеты с механическим щажением, прежде всего, подбирают продукты с меньшим содержанием пищевых волокон (клетчатки). Пищевые волокна в большом количестве содержатся в ржаном и пшеничном хлебе из муки грубого помола в хлебе с добавлением дробленого зерна или пшеничных отрубей, в гречневой крупе (ядрица), в пшенице, а также в овощах — репе, брюкве, свекле, моркови, горохе, фасоли.

Методы лечебной кулинарии (измельчение, тепловая обработка, протираание, гомогенизация) позволяют обеспечить щадящее действие диеты на слизистую оболочку желудка и кишечника и лучший контакт пищеварительных ферментов с пищевыми веществами, что способствует лучшему и более полному их усвоению. Механическое щажение создает максимальный покой желудку и кишечнику, уменьшая воспалительные явления.

Напротив, при снижении двигательной функции кишечника (при запоре) необходима его тренировка; для этого в диету включают продукты с большим содержанием пищевых волокон и пищу готовят в неизмельченном виде.

При химическом щажении подбирают продукты, обладающие минимальными свойствами возбуждать секрецию пищеварительных соков. С этой целью, с одной стороны, исключают из рациона продукты, содержащие сильные возбудители секреции, а с другой — специальной кулинарной обработкой удаляют из продуктов химические раздражители.

К сильным химическим раздражителям желудочной секреции относят алкоголь, газированные напитки, содержащие углекислый газ, поваренную соль, органические кислоты, находящиеся в овощах и фруктах, кофеин натурального кофе и чая, эфирные масла лука, чеснока, петрушки, сельдерея, редьки, азотистые и безазотистые экстрактивные вещества мяса, рыбы, грибов, овощей, переходящие при варке в отвар и бульон, а при жарении и тушении — в блюда из мяса и рыбы. Возбуждают секрецию также альдегиды и акролеины перегретых жиров и веществ, образующиеся при копчении продуктов.

Слабыми возбудителями желудочной секреции являются питьевая вода, некрепкий чай, щелочная негазированная минеральная вода, цельное молоко, сливки, свежий творог, сырой яичный белок, отварное мясо и рыба, жиры, отварные овощи — картофель, морковь, свекла, цветная капуста, пюре из сладких фруктов, вегетарианские супы.

При расстройстве обмена веществ (ожирение, атеросклероз, сахарный диабет, желчнокаменная болезнь, подагра, мочекишный диатез) лечебное питание направлено, прежде всего, на восстановление нарушенного обмена, особенно жирового, пуринового и минерального. В связи с этим диеты № 5, 6, 7, 8, 9, 10 строят с

ограничением животных жиров и введением достаточного количества растительного масла (до 1/3 общего количества жира) как источника полиненасыщенных жирных кислот, с ограничением экстрактивных веществ (ими особенно богаты мясо и рыба) и простых углеводов. Все блюда готовят преимущественно в отварном виде. Первые блюда в основном вегетарианские. Употребление поваренной соли ограничивают.

При ожирении, ИБС, инфаркте миокарда, гипертонической болезни, кроме ограничения в диете животного жира, простых углеводов, поваренной соли, экстрактивных веществ, рацион обогащают липотропными веществами (прежде всего за счет включения в диету 25—30 г растительного жира), пищевыми волокнами (гемицеллюлоза, пектин), способствующими ускоренному выведению из организма холестерина и продуктов его обмена.

Пищевые волокна, содержащиеся в овощах, фруктах, особенно в пшеничных отрубях, усваиваются организмом только частично, но их роль в жизнедеятельности человека велика, так как они весьма активно влияют на кишечную флору и двигательную функцию кишечника. Растительные волокна повышают сократительную функцию желчного пузыря, ускоряя выделение желчи. Источником растительных волокон являются овощи, фрукты, отруби, гречневая и овсяная крупы.

Таблица 1. Диеты по М.И.Певзнеру

Диета	Показания
Стол № 1	Затихание обострения язвенной болезни, на протяжении 6-12 мес. после обострения, а также при гастритах с повышенной кислотностью
Стол № 1а	Обострения язвенной болезни, обострения хронического гастрита с повышенной кислотностью
Стол № 1б	Затихание обострения язвенной болезни и хронических гастритов с повышенной кислотностью
Стол №2	Хронические гастриты с пониженной кислотностью или при ее отсутствии, хронические колиты (вне обострения)
Стол № 3	Атонические запоры
Стол № 4	Острые заболевания кишечника и обострения в период продолжающегося поноса
Стол № 4а	Колиты с преобладанием процессов брожения
Стол № 4б	Хронические колиты в стадии затухающего обострения
Стол № 4в	Острые заболевания кишечника в период выздоровления как переход к рациональному питанию; хронические заболевания кишечника в период затухания обострения, а также вне обострения
Стол № 5	Заболевания печени, желчного пузыря, желчевыводящих путей вне стадии обострения
Стол № 5а	Хронические панкреатиты
Стол № 6	Подагра, почечнокаменная болезнь с отхождением камней, состоящих преимущественно из уратов
Стол № 7	Хронические заболевания почек с отсутствием явлений хронической почечной недостаточности
Стол № 7а	Острые почечные заболевания (нефрит острый или его обострения)
Стол № 7б	Затихание острого воспалительного процесса в почках
Стол № 8	Ожирение как основное заболевание или сопутствующие при других болезнях, не требующие специальных диет

Стол № 9	Сахарный диабет средней и легкой тяжести
Стол № 10	Заболевания сердечно-сосудистой системы с недостаточностью кровообращения степени I-IIА
Стол № 11	Туберкулез легких, костей, лимфатических узлов, суставов при нерезком обострении или затухании, истощение после инфекционных болезней, операций, травм
Стол № 12	Функциональные заболевания нервной системы
Стол № 13	Острые инфекционные заболевания
Стол № 14	Мочекаменная болезнь (фосфатурия)
Стол № 15	Различные заболевания, не требующие специальных лечебных диет

В соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации №330 от 05.08.2003 г. «О мерах по совершенствованию лечебного питания в лечебно-профилактических учреждениях Российской Федерации» введена номенклатура диет (система стандартных диет), которая строится по принципу химического состава и объединяет диеты номерной системы (столы №№1-15). Рекомендуются для внедрения в ЛПУ стандартные диеты различаются по количественному и качественному составу основных пищевых веществ и микронутриентов, энергетической ценности, технологии приготовления диетических блюд, среднесуточному набору продуктов и включают пять вариантов стандартных диет (табл. 2).

Таблица 2. Номенклатура диет (система стандартных диет)

№ п/п	Варианты стандартных диет	Обозначения стандартных диет в документации пищеблока	Ранее применяемые диеты номерной системы
1.	Основной вариант стандартной диеты	ОВД	1,2,3,5,6,7,9, 10,12,13,14,15
2.	Вариант диеты с механическим и химическим щажением (щадящая диета)	ЩД	1б,4б,4в,5п (1 вариант)
3.	Вариант диеты с повышенным количеством белка (высокобелковая диета)	ВБД	4э,4аг,5п (2 вариант), 7в,7г, 9б,10б,11,Р-I, РII
4.	Вариант диеты с пониженным количеством белка (низкобелковая диета)	НБД	7б,7а
5.	Вариант диеты с пониженной калорийностью (низкокалорийная диета)	НКД	8,8а,8б,9а,10с

В соответствии с характеристикой, химическим составом и энергетической ценностью стандартных вариантов диет, составляющей от 1340 ккал/день (низкокалорийная диета) до 2690 ккал/день (высокобелковая диета) (табл. 3), рассчитаны оптимальные размеры суточного потребления продуктов питания для больных, находящихся на стационарном лечении в ЛПУ.

**Таблица 3. Характеристика, химический состав
и энергетическая ценность стандартных диет**

Стандартные диеты	Общая характеристика диеты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
ОВД	Базисная (стандартная) диета	85-90	70-80	300-330	2170-2400
ЩД	Вариант диеты с механ. и химическим щажением	85-90	70-80	300-350	2170-2480
ВБД	Вариант диеты с повышенным количеством белка	110-120	80-90	350-400	2120-2650
НБД	Вариант диеты с пониженным количеством белка	20-60	80-90	250-350	2080-2690
НКД	Вариант диеты с пониженной калорийностью	70-80	60-70	130-150	1340-1550

Кроме этого в приказе 330 содержатся положения об организации деятельности врача-диетолога, медицинской сестры диетической, инструкции по организации лечебного и энтерального питания в лечебно-профилактических учреждениях.

НУЛЕВАЯ ДИЕТА. Показания: диету назначают в первые дни после операции на желудке и кишечнике, а также при полубессознательном состоянии (нарушение мозгового кровообращения, ЧМТ, лихорадочные состояния). Общая характеристика: пища состоит из жидких и желеобразных блюд; молоко и плотные пищевые продукты, даже в виде пюре, исключают, разрешают чай с сахаром, фруктовые и ягодные кисели, желе, отвар шиповника с сахаром, соки свежих ягод и фруктов, разведенные сладкой водой, слабый бульон, рисовый отвар. Режим питания: пищу дают частыми приёмами в малом количестве в течение дня и ночью; диету назначают, как правило, не более чем на 2-3 дня.

ДИЕТА № 1

Показания:

- 1) язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, период обострения
- 2) хронический гастрит, гастродуоденит с сохраненной или повышенной секрецией, период обострения

Цель:

Умеренное химическое, механическое и термическое щажение желудочно-кишечного тракта при полноценном питании, уменьшение воспаления, улучшение заживления язв, нормализация секреторной и двигательной функций желудка.

Общая характеристика:

Физиологически полноценная диета. Ограничены сильные возбудители секреции желудка, раздражители его слизистой оболочки, долго задерживающиеся в желудке и трудно перевариваемые продукты и блюда. Пища в потертном, сваренная на воде или пару, отдельные блюда запекают без корочки. Рыба и нежирные сорта мяса допускаются куском. Исключают горячие и холодные блюда.

Продукты, блюда	Рекомендуемые продукты и блюда	Исключаемые продукты и блюда
Хлеб и мучные изделия	Хлеб пшеничный из муки в/с или 1 сорта вчерашней выпечки или подсушенный, сухой бисквит, сухое печенье, не сдобные булочки, печенье, пирожки с яблоками, отварным мясом или рыбой, яйцами, джемом, творогом (ватрушка).	Ржаной, любой свежий хлеб, изделия из сдобного и слоеного теста
Супы	Протертые супы на морковном, картофельном отваре, молочные супы с протертыми или хорошо разваренными кусками. Супы заправляют сливочным маслом, яично-молочной смесью, сливками.	Мясные и рыбные бульоны, грибные и крепкие овощные отвары, щи, борщи, окрошку.
Мясо, птица	Нежирные сорта говядины, курицы, куском или в виде котлет, биточков, кнелей, фрикаделек, суфле, пюре, бефстроганов из вареного мяса.	Жирные или жилистые сорта мяса и птиц, утку, гуся, консервы, копчености.
Рыба	Нежирные сорта рыбы (треска, окунь, лещ, хек, минтай и др.) в отварном или паровом виде, куском.	Жирная, соленая рыба. Консервы.
Молоко,	Молоко, сливки, некислый кефир,	Молочные продукты с

молочные продукты	ацидофилин, простокваша, творог, неострый сыр, тертый, изредка - ломтиками. Сметана для добавления в блюда.	высокой кислотностью, острые и соленые сыры, плавленые сырки. Жареные изделия из творога.
Яйца	2-3 шт. в день – всмятку, паровой омлет.	Яйцо вкрутую, жареные
Крупы	Манная, рисовая, гречневая, овсяная. Каша на молоке или воде, полувязкие и протертые. Отварная вермишель, макароны мелкорубленные.	Пшено, перловая, ячневая, кукурузные крупы, бобовые, цельные макароны.
Овощи	Картофель, морковь, свекла, цветная капуста, тыква, кабачки. Мелко шинкованный укроп в супы.	
Фрукты, ягоды	В протертом, вареном и печеном виде сладкие ягоды и фрукты.	Кислые, недостаточно спелые, богатые клетчаткой фрукты и ягоды, не протертые сухофрукты
Сладости	Пюре, кисели, муссы, желе, самбуки, компоты (протертые), Меренги, снежки, сливочный крем, молочный кисель. Сахар, мед, некислое варенье, зефир, пастила.	Шоколад, мороженое
Закуски	Салат из отварных овощей, мяса, рыбы. Язык отварной, паштет из печени, колбаса докторская, молочная, диетическая; заливная рыба на овощном отваре, икра осетровых рыб, изредка вымоченная нежирная сельдь и форшмак, неострый сыр, несоленая ветчина без жира.	Все острые и соленые закуски, консервы, копчености
Соусы	Молочный соус без пассеровки муки с добавлением сливочного масла, сметаны. Фруктовые, молочно-фруктовые соусы. Ограничено: укроп, петрушка, ванилин, корица.	Мясные, рыбные, грибные, томатные соусы, хрен, горчица, перец, майонез, кетчуп.
Напитки	Некрепкий чай, чай с молоком, сливками. Слабые какао, кофе с молоком. Сладкие соки из фруктов и ягод. Отвар шиповника.	Газированные напитки, квас, черный кофе
Жиры	Сливочное несоленое масло. Растительное масло	Сало. Кулинарный жир. Маргарин.

ДИЕТА № 2

Показания:

- 1) хронический гастрит с секреторной недостаточностью при нерезком обострении и в стадии выздоровления после обострения;
- 2) хронические энтериты и колиты после и вне обострения без сопутствующих заболеваний печени, желчных путей, поджелудочной железы или гастрита с сохраненной или повышенной секрецией

Цель: Обеспечить полноценное питание, умеренное стимулирование секреторной функции органов пищеварения, нормализация двигательной функции желудочно-кишечного тракта

Общая характеристика:

Физиологически полноценная диета с умеренным механическим щажением и умеренной стимуляцией секреции пищеварительных органов. Разрешены блюда разной степени измельчения и тепловой обработки – отварные, тушеные, запеченные, жареные без образования грубой корочки (не панировать в сухарях или муке). Протертые блюда – из продуктов, богатых соединительной тканью или клетчаткой.

Исключают: продукты и блюда, которые долго задерживаются в желудке, трудно перевариваются, раздражают слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта, очень холодные и горячие блюда.

Продукты, блюда	Рекомендуемые продукты и блюда	Исключаемые продукты и блюда
Хлеб и мучные изделия	Хлеб пшеничный из муки в/с, 1 и 2 сорта, вчерашней выпечки или подсушенный. Не сдобные булочки и печенье, сухой бисквит. До 2 раз в неделю хорошо выпеченные, остывшие, не сдобные ватрушки с творогом, пироги с отварным мясом или рыбой, яйцами, рисом, яблоками, джемом.	Свежий хлеб и мучные изделия из сдобного и слоеного теста
Супы	На некрепком обезжиренном мясном бульоне, на отварах из овощей и грибов с мелко шинкованными или протертыми овощами, картофелем, разваренными или протертыми крупами, вермишелью, лапшой, фрикадельками. При переносимости – борщи, щи из свежей капусты, свекольники с мелко шинкованными овощами.	Молочные супы, гороховый, фасолевый, из пшена, окрошку.
Мясо, птица	Нежирные сорта мяса (говядина, телятина, кролики, куры, индейки). Молочные сосиски.	Жирные сорта, утка, гусь, консервы.
Рыба	Нежирные сорта рыбы.	Жирная и соленая рыба, копчености, консервы
Молоко, молочные продукты	Кефир, простокваша и др. кисломолочные напитки; свежий творог и изделия из него (суфле, пудинг, сырники, ленивые вареники). Неострый тертый сыр или ломтиками. Сметана в блюда. Молоко и сливки добавляют в блюда и напитки.	Цельное молоко
Яйца	Всмятку, паровые, запеченные и жареные (без грубой корочки). Омлет. Омлет белковый, с сыром.	Яйца вкрутую
Крупы	Различные каши на воде или с	Бобовые, ограничено –

	добавление молока, на мясном бульоне. Вермишель, лапшевник с творогом или вареным мясом, плов с фруктами.	пшено, перловую, ячневую и кукурузную крупы.
Овощи	Картофель, кабачки, тыква, морковь, свекла, цветная капуста, при непереносимости – белокочанная капуста, зеленый горошек. Спелые томаты. Мелко шинкованная зелень в блюда.	Сырые непротертые овощи, маринованные и соленые, лук, редьку, редис, сладкий перец, огурцы, брюкву, чеснок, грибы.
Закуски	Салат из свежих томатов, вареных овощей с мясом, рыбой, яйцами (без лука, соленых огурцов, квашеной капусты). Икра овощная. Вымоченная сельдь. Диетическая, молочная, докторская колбаса.	Очень острые и жирные закуски, консервы, копчености.
Фрукты	Зрелые фрукты и ягоды протертые (пюре), очень мягкие – непротертые. Компот из протертых сухофруктов. Яблоки печеные. Апельсины, лимоны в чай, желе. При переносимости мандарины, апельсины, арбуз, виноград без кожуры.	Грубые сорта фруктов и ягод в сыром виде. Ягоды с грубыми зернами (малина, красная смородина) или кожицей (крыжовник), финики, инжир.
Сладости	Сливочная карамель, ирис, мармелад, пастила, зефир, сахар, мед, джемы, варенье.	Мороженое, шоколадные и кремовые изделия
Соусы, пряности	На мясных, рыбных, грибных и овощных отварах, соус сметанный белый с лимоном. Корица, ваниль, немного лаврового листа. Зелень укропа, петрушки, сельдерея.	Жирный и острый соусы, горчица, хрен, перец.
Напитки	Чай с лимоном, кофе и какао на воде и с молоком. Соки овощные фруктовые, ягодные, разбавленные водой, отвары шиповника и пшеничных отрубей.	Виноградный сок, квас.
Жиры	Сливочное, топленое и растительное масло.	Свиное, говяжье, баранье сало. Кулинарный жир.

ДИЕТА №3

Показания:

Хронические заболевания кишечника, сопровождающиеся гипомоторной дискинезией (упорным запором).

Цель:

Восстановление нарушенных функций кишечника, стимулирование процессов регенерации слизистой оболочки, восстановление нарушенного обмена веществ.

Диета направлена на усиление перистальтики, имеет целью опорожнение кишечника с включением в рацион механических, физических и температурных раздражителей. Эта диета применяется при запорах, причиной которых является неправильное питание, без резко выраженных признаков раздражения кишечника.

Общая характеристика: Физиологически полноценная диета с нормальным содержанием белков, углеводов и жира, 30% которого составляет растительное масло. Содержание витаминов и минеральных веществ соответствует потребности в них здорового человека.

Температура пищи обычная. Пища солится нормально. Жидкость рекомендуется употреблять в количестве 1,2-1,5 литра.

Рекомендуется принимать пищу не реже 4-5 раз в сутки, обязательно в одни и те же часы. Недопустимы большие перерывы во времени между отдельными приемами пищи.

Характер кулинарной обработки пищевых продуктов также имеет определенное лечебное значение. В частности, при приготовлении салатов и гарниров не следует очень измельчать морковь, редьку и другие овощи, с этой целью рекомендуется использовать более крупную терку.

В диету включают блюда, богатые растительной клетчаткой, но не раздражающие слизистую оболочку ЖКТ. Рекомендуется включать в рацион салаты из свежих овощей, зелени по 100–150 г 2–3 раза в сутки, печеные яблоки, овощи в тушеном виде, разбавленные овощные и фруктовые соки с мякотью. Пища готовится в любом виде (преимущественно в не измельченном виде, на пару или отваривают в воде).

При отсутствии противопоказаний предпочтителен прием овощей и фруктов в сыром виде. Особенно рекомендуется свекла, морковь, помидоры, лиственный салат, кабачки, тыква, цветная капуста, яблоки. Сухофрукты (чернослив, курага, инжир) дают в размоченном виде и в блюдах. Капуста белокочанная, зеленый горошек, молодая стручковая фасоль разрешаются при хорошей переносимости. Зелень петрушки, укропа, сельдерея можно добавить к различным блюдам и салатам.

При запорах у лиц с воспалительными заболеваниями кишечника составляют рацион питания, руководствуясь теми же принципами, но с целью соблюдения принципа щажения слизистой оболочки от возможных неблагоприятных воздействий пищи; овощи применяют в вареном виде.

Продукты, блюда	Рекомендуемые продукты и блюда	Исключаемые продукты и блюда
Хлеб и мучные изделия	Пшеничный хлеб из муки грубого помола, хрустящие хлебцы (размоченные), ржаной хлеб, сеяный и из муки обойного помола, отрубный, зерновой, докторский, вчерашней выпечки. Печенье и другие изделия из теста.	Хлеб из муки высших сортов, сдобные булочные изделия. Вермишель.
Супы	Супы на некрепком обезжиренном мясном, рыбном бульоне, овощном отваре, с перловой крупой; холодные супы; фруктовые и овощные супы (свекольный суп, ботвинья, окрошка, щавелевый суп и др.). Борщи, свекольники, щи из свежей капусты.	
Мясо, птица	Мясо, птица, (изделия из говядины, телятины, птицы, баранины и свинины).	Жирные сорта мяса, птицы; копчености, мясные консервы.

Рыба	Нежирных сортов отварные, запеченные преимущественно куском.	Жирные сорта рыбы; копчености, рыбные консервы.
Молоко, молочные продукты	Молоко (при переносимости – сладкое), сметана, творог, простокваша, одно – и двухдневный кефир, ацидофильное молоко, сыры.	Молоко повышенной жирности, сливки, сметана
Яйца	Не более одного яйца в день. Яйца всмятку.	Яйца, сваренные вкрутую.
Крупы, бобовые	Блюда и гарниры из крупы и бобовых изделий – рассыпчатые и полу вязкие каши, пудинги, запеканки из круп, макаронных изделий отварные и в виде запеканок; особенно рекомендуются блюда из гречневой крупы. Комбинированные смеси типа «мюсли». Из бобовых: зеленый горошек, соевый творог.	Рис, манная крупа. Бобовые.
Овощи	Овощи – свекла, морковь, томаты, салат, огурцы, кабачки, тыква, сырые, вареные на гарнир и в виде запеканок. Зелень. Овощи разрешаются как в сыром, так и в вареном и запеченном виде. Пюре из сырой моркови. Морская капуста. Семя льна. Рекомендуются овощи, стимулирующие функцию кишечника, но не усиливающие брожения и не раздражающие слизистую оболочку кишечника.	Овощи, богатые эфирными маслами: репа, редиска, редька, лук, чеснок, грибы
Закуски	Закуски – салаты из свежих овощей, винегреты с растительным маслом; сельдь, красная икра. Салаты, винегреты с майонезом, заливная рыба, творожная паста.	
Фрукты	Овощи и фрукты разрешаются как в сыром, так и в вареном и запеченном виде. Рекомендуются ягоды, фрукты и овощи, стимулирующие функцию кишечника, но не усиливающие брожения и не раздражающие слизистую оболочку кишечника. Особенно рекомендуются: дыни, слива, инжир, абрикосы, чернослив; Сушеные фрукты в размоченном виде (курага, чернослив).	Черника, айва.
Сладости	Сахар, варенье, особенно рябиновое,	Шоколад, изделия из крема,

	муссы, фруктовые конфеты.	какао.
Соусы, пряности	Молочные, сметанные, на овощном отваре, фруктово-ягодные подливки. Соусы на некрепком мясном, рыбном бульоне.	Исключаются острые и жирные соусы, хрен, перец, горчица, пряности исключаются.
Напитки	Чай некрепкий, чай с молоком, кофе некрепкий натуральный с молоком, фруктово-ягодные соки, сладкие. Отвар плодов шиповника. Соки рекомендуются в холодном виде.	Какао, крепкий чай, кофе. Кисель.
Жиры	Масло сливочное, масло оливковое, рафинированное, подсолнечное, кукурузное.	Животные и кулинарные жиры.

Примерное меню диеты №3 для больного, страдающего функциональным запором

Вариант №1

1-ый завтрак. Масло. Творог со сметаной. Гречневая каша с маслом. стакан чая с молоком.

2-ой завтрак. Тертая морковь со сметаной. стакан отвара шиповника.

Обед. Борщ вегетарианский со сметаной. Жареное мясо с отварным картофелем и свеклой, квашеная капуста. Компот из свежих фруктов (ревеня).

Полдник. стакан слабого чая с хрустящим хлебцем и с медом.

Ужин. Голубцы с морковью (вегетарианские). Пирог с сухими фруктами (чернослив). стакан слабого чая.

На ночь – фруктово-ягодный компот.

На весь день: Хлеб грубого помола – 200 г, хлеб ржаной – 200 г, сахар – 50 г.

Вариант №2

Утром натощак: стакан холодной воды с сахаром, солью, вареньем или настоем чернослива, чернослив, холодный лимонад.

1-й завтрак: стакан некрепкого чая или кофе с молоком, салат, винегрет или тертые редька с морковью и сметаной или постным маслом, 100 г творога или сырок, каша из овсяной крупы или хлопьев «Геркулес», 100 г ржаного хлеба или бородинского, «Здоровье», 20 г масла.

2-й завтрак: сырое яблоко, морковь, стакан отвара шиповника, 1 стакан кефира (простокваши), 100 г черного хлеба, 10 г масла.

Обед: щи из квашеной капусты, фруктовый или овощной суп, окрошка, мясо (жареное или тушеное), рыба, кура, гарниры из свеклы, капусты, картофеля, кабачков, салат, компот из свежих фруктов сливы, изюм, свежие фрукты.

Ужин: жареная рыба с картофелем, капустой, огурцом, гречневая или ячневая каша с маслом, овощная запеканка, творожники, тушеная капуста, винегрет, фрукты, черный хлеб с маслом салат, тертая редька с морковью и сметаной или кефиром, некрепкий чай с сахаром, варенье.

На ночь: кефир (1 стакан), размоченный чернослив или пюре из вареной свеклы, фрукты в зависимости от сезона.

Особенности питания детей до 1 года с функциональными запорами

Для детей грудного возраста при функциональных запорах необходимо сохранить естественное вскармливание с рекомендацией дополнительного приема питьевой воды («Humana», «Агуша», «Бабушкино лукошко», «НПР» и др.) в промежутках между кормлениями.

Дополнительно рекомендуется оптимизировать питание кормящей матери (достаточный прием жидкости, овощей, фруктов, кисломолочных продуктов) с ограничением продуктов, способствующих газообразованию, с низким содержанием жира животного происхождения, а также острых, копченых, пряных продуктов, солений.

Детям раннего возраста при функциональных запорах, находящихся на искусственном /смешанном вскармливании, диета должна строиться с учетом следующих принципов:

- удовлетворение физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии;
- исключение избыточного потребления белков и жиров, которое может тормозить моторику кишечника;
- обогащение рациона пищевыми волокнами.

Среди специализированных молочных смесей, показанных при запорах, различают следующие смеси:

Название смеси	Производитель
<i>I. Молочные смеси, включающие клейковину рожкового дерева, содержащие неперевариваемый полисахарид – галактоманан</i>	
Фрисовом 1,2	Frieslandfoods, Голландия
Нутрилон Антирефлюкс	Nutricia, Голландия
Хумана АР	Humana, Германия
Тема АР	ООО «ЮНИМИЛК», Россия
Нутрилак АР	ЗАО «Компания «Нутритек», Россия
Беби АР	Frieslandfoods, Голландия, по заказу Колинска, Словения
<i>II. Молочные смеси, включающие лактулозу</i>	
Сэмпер Бифидус 1, 2	Semper АВ, Швеция
Тема 2	ООО «ЮНИМИЛК», Россия
<i>III. Комбинированные молочные смеси</i>	
<i>А) Кисломолочные смеси</i>	
НАН кисломолочный 1, 2, 3	Nestle, Швейцария
Нутрилон Кисломолочный 1,2	Nutricia, Голландия
Агуша кисломолочная 1, 2	ОАО «Вимм-Билль-Данн Продукты Питания», Россия
Нутрилак Кисломолочный	ЗАО «Компания «Нутритек», Россия
<i>Б) Молочные смеси, содержащие олигосахариды</i>	
Нестожен 1, 2	Nestle, Швейцария
Нутрилон 1, 2	Nutricia, Голландия
Нутрилон-Комфорт 1, 2	
Фрисолак 1, 2	Frieslandfoods, Голландия
Мамекс Плюс	
Мамекс 2 Плюс	International Nutrition С, Дания
Мамекс 2 Ночная формула	

Характеристика специальных смесей для детей с функциональными запорами

Молочные смеси, содержащие неперевариваемый полисахарид – галактоманан, обеспечивают послабляющий эффект за счет наличия в своем составе клейковины рожкового дерева, которая:

- является пищевой клетчаткой (пищевыми волокнами), получаемой из семян рожкового дерева, растущего в Средиземноморье;
- полностью растворяется в воде с образованием прозрачных вязких растворов;
- не расщепляется пищеварительными ферментами ребенка;
- применение разрешено Научным комитетом по питанию Европейской Комиссии как дополнение к смесям.

Клейковина рожкового дерева стимулирует рост колоний бактерий. Это способствует увеличению объема и разрыхления кишечного содержимого, стимулируя этим перистальтику кишечника. Ферменты бактерий, образующих колонии на волокнах клейковины рожкового дерева, участвуют в образовании короткоцепочечных жирных кислот. Все вышеперечисленные процессы приводят к увеличению скорости эвакуации кишечного содержимого.

Смесь может быть рекомендована как в полном объеме, так и частично, в количестве 1/3-1/2 от необходимого объема в каждое кормление с последующим докармливанием обычной адаптированной молочной смесью. Продолжительность кормления смесью, содержащей клейковину рожкового дерева, определяется индивидуально.

Адаптированные молочные смеси с лактулозой оказывают послабляющее действие, умеренно повышая осмотическое давление в просвете кишечника (в отличие от солевых слабительных, повышая давление в 10 и более раз).

Кисломолочные смеси создают более низкое рН желудочного содержимого, в результате которого достигается лучшее переваривание белка, частичный его гидролиз в процессе ферментации и ускоряется опорожнение желудка.

Смеси, содержащие олигосахариды (галакто- и фруктоолигосахариды), в процессе своего расщепления обеспечивают равномерный пассаж пищи по желудочно-кишечному тракту. Помимо этого, олигосахариды обладают пребиотическими свойствами, стимулируя рост бифидобактерий в толстом кишечнике.

Формированию более мягкого стула способствуют гипоаллергенные смеси (НАН ГА 1, 2, 3 (Nestle, Швейцария), ХиПП ГА (HiPP, Австрия), Хумана ГА 1,2 (Humana, Германия), Нутрилон ГА 1, 2 (Nutricia, Голландия) и др.). В своем составе они содержат частично гидролизованный белок, который легко переваривается и быстрее эвакуируется из желудка. Эти смеси препятствуют появлению запоров у младенцев с уменьшением частоты функциональных нарушений со стороны желудочно-кишечного тракта и адекватным физическим и психомоторным развитием.

ДИЕТА № 4

Показания:

Обострение хронических заболеваний кишечника с поносами

Цель:

Обеспечить питание при нарушении пищеварения, уменьшить воспаление, бродильные и гнилостные процессы в кишечнике, способствовать нормализации функции кишечника и других органов.

Общая характеристика: Диета пониженной энергоценности за счет жиров и углеводов при нормальном содержании белка. Резко ограничены механические,

химические и термические раздражители желудочно-кишечного тракта. Исключены продукты и блюда, усиливающие секрецию органов пищеварения, процессы брожения и гниения в кишечнике. Блюда жидкие, полужидкие, протертые, сваренные в воде или на пару. Исключены очень горячие и холодные блюда.

Продукты, блюда	Рекомендуемые продукты и блюда	Исключаемые продукты и блюда
Хлеб и мучные изделия	Сухари из пшеничного хлеба высшего сорта, тонко нарезанные и неподжаренные	Другие хлебобулочные и мучные изделия; макаронные изделия
Супы	На обезжиренном слабом мясном и рыбном бульоне с добавлением слизистых отваров круп, манной, риса, вареного и протертого мяса, паровых кнелей и фрикаделек, яичных хлопьев	Супы с крупой, овощами, макаронными изделиями, молочные, крепкие и жирные бульоны
Мясо, птица	Нежирные и не жилистые сорта говядины, телятины, кур, индеек, кроликов. Мясо обезжиривают, удаляют фасции и сухожилия, у птиц - кожу. Паровые или сваренные на воде котлеты, кнели, фрикадельки. Фарш с вареным рисом вместо хлеба 3-4 раза пропускают через мелкую решетку мясорубки. Суфле из отварного мяса.	Жирные виды и сорта мяса, мясо куском, колбасы и другие мясные продукты
Рыба	Нежирные виде свежей рыбы куском и рубленные (кнели, фрикадельки, котлеты), сваренные на пару или в воде	Жирные виды, соленую рыбу, икру, консервы
Молоко, молочные продукты	Свежеприготовленный кальцинированный или пресный творог, паровое суфле	Цельное молоко и другие молочные продукты
Яйца	До 1-2 в день. всмятку, паровой омлет и в блюда	Яйца вкрутую, сырые, жареные
Крупы	Протертые каши на воде или обезжиренном бульоне – рисовая, овсяная, гречневая, из крупяной муки.	Пшено, перловая, ячневая крупа
Овощи	Только в виде отваров, добавляемых в супы	Бобовые
Закуски	-	Исключают
Фрукты, сладости	Кисели и желе из черники, кизила, черемухи, айвы, груш. Протертые сырые яблоки. Сахар – ограничено.	Фрукты и ягоды в натуральном виде, сухофрукты, компоты, мед, варенье и другие сладости
Соусы, пряности	Только обезжиренный бульон и сливочное масло в блюда	
Напитки	Чай, особенно зеленый, черный кофе и какао на воде. Отвары из шиповника, сушеной черники, черной смородины, черемухи, айвы. Переносимости –	Кофе и какао с молоком, газированные и холодные напитки

	разведенные свежие соки из ягод и фруктов, кроме винограда, слив, абрикосов.	
Жиры	Только очень свежее сливочное масло по 5 г на порцию готового блюда	

ДИЕТА № 46

Показания:

- 1) острые заболевания кишечника в период улучшения;
- 2) хронические заболевания кишечника после резкого обострения или при нерезком обострении, а также при сочетании с поражением других органов (поджелудочной железы, желудка, печени и желчевыводящих путей).

Цель:

Обеспечить полноценное питание в условиях умеренно нарушенного пищеварения, уменьшить воспаление, содействовать уменьшению воспаления и нормализации функций кишечника, а также других органов пищеварения.

Общая характеристика:

По энергоценности и химическому составу полноценная диета с небольшим увеличением содержания белка. Диета с умеренным ограничением механических и химических раздражителей слизистой оболочки желудочно-кишечного тракта. Исключены продукты и блюда, усиливающие гниение и брожение в кишечнике, а также резко стимулирующие секрецию органов пищеварения. Блюда протертые и измельченные, сваренные в воде или на пару. Исключены горячие и холодные блюда.

Продукты, блюда	Рекомендуемые продукты и блюда	Исключаемые продукты и блюда
Хлеб и мучные изделия	Хлеб пшеничный из муки высшего сорта и 1-го сорта, вчерашний или подсушенный. Сухие печенья и бисквит. При переносимости – 1-2 раза в неделю в небольшом количестве хорошо выпеченные изделия с творогом, вареным мясом, яблоками, повидлом.	Хлеб ржаной, пшеничный из муки грубого помола, свежий, изделия из сдобного и слоеного теста.
Супы	На слабом обезжиренном мясном и рыбном бульоне и овощном отваре с хорошо разваренной или протертой крупой, вермишелью, лапшой, протертыми или мелко шинкованными овощами (картофель, морковь, кабачки, цветная капуста), фрикадельками, кнелями.	Суп из бобовых, молочный, щи, борщи, рассольник, холодные (окрошка, свекольники).
Мясо, птица	Нежирные виды и сорта или обезжиренные. Говядина, курица, индейка в рубленном виде (котлеты, фрикадельки, кнели и др.), паровые и отварные. Птица без кожи. Телятина, цыплята, кролик – куском, отварные.	Жирные виды и сорта мяса, утку, гуся, копчености, колбасы, консервы.
Рыба	Нежирные виде свежей рыбы куском и	Жирные виды, соленую,

	рубленые (кнели, фрикадельки, котлеты), отварные и паровые	копченую рыбу, консервы
Молоко, молочные продукты	Молоко, сливки, сметану не кислую добавляют в блюда. Ацидофилин, кефир и другие кисломолочные напитки. Творог свежеприготовленный, творожная паста, паровые и запеченные пудинги и др. Сыр неострый.	Молоко в натуральном виде, все молочные продукты с повышенной кислотностью, острые, соленые сыры
Яйца	1-2 в день. Всмятку, омлеты паровые, белковые омлеты, в блюда	Яйца вкрутую, жареные
Крупы	Различные хорошо разваренные каши (кроме пшенной, ячневой, перловой) на воде с добавлением 1/3 молока; гречневую и овсяную крупу протирают	Пшено, перловая, ячневая крупа
Овощи	Только в виде отваров, добавляемых в супы	Бобовые
Закуски	-	Исключают
Фрукты, сладости	Кисели и желе из черники, кизила, черемухи, айвы, груш. Протертые сырые яблоки. Сахар – ограничено.	Фрукты и ягоды в натуральном виде, сухофрукты, компоты, мед, варенье и другие сладости
Соусы, пряности	Только обезжиренный бульон и сливочное масло в блюда	
Напитки	Чай, особенно зеленый, черный кофе и какао на воде. Отвары из шиповника, сушеной черники, черной смородины, черемухи, айвы. Переносимости – разведенные свежие соки из ягод и фруктов, кроме винограда, слив, абрикосов.	Кофе и какао с молоком, газированные и холодные напитки
Жиры	Только очень свежее сливочное масло по 5 г на порцию готового блюда	

Примерное однодневное меню диеты № 4б с механическим и химическим щажением (для больных с острыми или хроническими заболеваниями кишечника в фазе стихающего обострения)

- 1-й завтрак: рыба отварная, пюре картофельное, каша рисовая протертая, чай.
- 2-й завтрак: творог кальцинированный (100 г).
- Обед: сыр (30 г), суп перловый на мясном бульоне с протертой морковью, рулет мясной с протертой гречневой кашей, желе яблочное.
- Полдник: отвар шиповника (1/2 стакана), омлет белковый.
- Ужин: язык отварной с морковным пюре, творог кальцинированный.
- На ночь: кефир (1 стакан).
- На весь день: хлеб белый – 300 г, сахар – 50 г, масло – 10 г, фрукты, ягоды – 300 г.

ДИЕТА № 4в

Показания: в период выздоровления после острых заболеваний кишечника в качестве переходного стола к общему питанию, а также в период ремиссии заболеваний кишечника, при сочетании заболеваний кишечника с заболеваниями поджелудочной железы, желудка, печени и желчевыводящих путей.

Диета № 4в, по сравнению с диетой №4б, более разнообразная и менее щадящая, поэтому ее назначают после 2-4-недельного применения диеты № 4б.

Цель: Обеспечение полноценного питания и компенсация пищеварения при хронических заболеваниях кишечника в периоде ремиссии, при острых заболеваниях кишечника в периоде выздоровления.

Общая характеристика:

Диета № 4в физиологически полноценная, с нормальным содержанием белков, жиров и углеводов, с некоторым ограничением поваренной соли, химических раздражителей, с исключением продуктов и блюд, усиливающих процессы брожения и гниения в кишечнике. Все блюда готовят на воде или пару, а также запекают в духовке; пища преимущественно не измельченная. Режим питания дробный, 6 раз в сутки.

Продукты, блюда	Рекомендуемые продукты и блюда	Исключаемые продукты и блюда
Хлеб и мучные изделия	Хлеб пшеничный из муки высшего или I сорта вчерашней выпечки или подсушенный.	Другие хлебобулочные и мучные изделия; макаронные изделия
Супы	Супы на слабом мясном, рыбном бульоне и овощном отваре с хорошо разваренной и протертой крупой или мелко нашинкованными и хорошо разваренными овощами, а также фрикадельками, кнелями.	Супы с крупой, овощами, макаронными изделиями, молочные, крепкие и жирные бульоны
Мясо, птица	Мясо (говядина), курица, индейка в рубленом виде паровые или отварные.	Жирные виды и сорта мяса, птицы, мясо куском, колбасы и другие мясные продукты. Копчености, мясные консервы.
Рыба	Нежирные сорта куском, рубленая, отварная или паровая; допускаются отдельные блюда в запеченном виде, без грубой корки.	Жирные виды, соленую рыбу, икру, рыбные консервы
Молоко, молочные продукты	Молоко, сливки, сметана, добавляемые в блюдо, кефир, ацидофилин, простокваша, свежеприготовленный творог.	Цельное молоко и другие молочные продукты
Яйца	До 1-2 в день. Всмятку, паровой омлет и в блюда	Яйца вкрутую, сырые, жареные
Крупы	Рассыпчатые каши на воде, на мясном бульоне, с добавлением молока или третьей части 10% сливок, зразы, клецки, оладьи, отварная вермишель,	Пшено, перловая, ячневая крупа

	мелко нарубленные макароны, молочная лапша в виде гарниров, запеканок, пудингов.	
Овощи	Картофель, морковь, цветная капуста вареные и протертые. При хорошей переносимости разрешается добавление в супы капусты белокочанной, зеленого горошка, молодой фасоли, свеклы. В рацион вводится молодая мелко нашинкованная зелень.	Бобовые. Овощи в натуральном виде
Закуски	-	Исключают
Фрукты, сладости	Фрукты спелые и сладкие сорта ягод без кожуры. Кисели и желе из черники, кизила, черемухи, айвы, груш. Протертые сырые яблоки. Разрешены мармелад, пастила, зефир. Сахар – ограничено. В рацион вводятся мандарины и апельсины.	Фрукты и ягоды в натуральном виде, сухофрукты, компоты, мед, варенье и другие сладости
Соусы, пряности	Соусы на слабом мясном, рыбном бульоне, молочные.	
Напитки	Чай, особенно зеленый, черный кофе и какао на воде. Отвары из шиповника, сушеной черники, черной смородины, черемухи, айвы. Переносимости – разведенные свежие соки из ягод и фруктов, кроме винограда, слив, абрикосов. Показаны соки фруктовые (кроме виноградного), ягодные, овощные (кроме капустного), разведенные на 1/3 водой.	Кофе и какао с молоком, газированные и холодные напитки
Жиры	Только очень свежее сливочное масло по 5 г на порцию готового блюда	

Примерное меню диеты №4в для больных с острыми или хроническими заболеваниями кишечника, протекающими с поносами в период выздоровления или в фазе ремиссии

- 1-й завтрак: каша рисовая молочная, омлет белковый паровой (из 2 яиц), чай с молоком.
- 2-й завтрак: творог кальцинированный (150 г.).
- Обед: суп на мясном бульоне с цветной капустой, мясо отварное с отварным рисом, яблоки свежие.
- Полдник: мясо отварное, отвар шиповника (200 г.).
- Ужин: творожный пудинг запеченный, рулет мясной паровой с тушеной морковью и зеленым горошком, чай с молоком, фрукты (или ягоды) свежие.
- На ночь: кефир (1 стакан).
- На весь день: хлеб белый – 300 г, сахар – 40 г, масло – 10 г.

ДИЕТА № 5

Показания:

- 1) хронический гепатит прогрессирующего и доброкачественного течения с признаками слабовыраженной функциональной недостаточности печени,
- 2) хронический холецистит, желчнокаменная болезнь,
- 3) острый гепатит в период выздоровления (как переход к общей диете).

Диета применяется также при хроническом колите со склонностью к запорам, хроническом гастрите без резких нарушений, хроническом панкреатите в периоде ремиссии.

Цель:

Обеспечение физиологических потребностей организма в пищевых веществах и энергии, восстановление нарушенных функций печени и желчных путей, механическое и химическое щажение желудка и кишечника, которые, как правило, вовлекаются в патологический процесс. Осуществляется также разгрузка жирового и холестеринового обмена, стимуляция нормальной деятельности кишечника.

Диета № 5 может применяться длительно, в течение 1,5-2 лет, расширять ее следует только по рекомендации врача.

Общая характеристика:

Физиологически нормальное содержание белков и углеводов при ограничении тугоплавких жиров, азотистых экстрактивных веществ и холестерина. Все блюда готовятся в вареном виде или на пару, а также запекают в духовке. Протирают только жилистое мясо и богатые клетчаткой овощи. Муку и овощи не пассеруют. Температура готовых блюд 20–52°C.

Продукты, блюда	Рекомендуемые продукты и блюда	Исключаемые продукты и блюда
Хлеб и мучные изделия	Хлеб пшеничный из муки 1 и 2 сорта, ржаной, из сеяной и обдирной муки вчерашней выпечки, выпечные не сдобные изделия с вареным мясом и рыбой, творогом, яблоками, сухой бисквит	Очень свежий хлеб, ржаной хлеб, слоеное и сдобное тесто, жареные пирожки
Супы	Овощные, крупяные на овощном отваре, молочные с макаронными изделиями, фруктовые, борщи и щи вегетарианские, свекольник. Муку и овощи для заправки не поджаривают.	Мясные, рыбные, грибные бульоны, окрошка, щи зеленые
Мясо, птица	Нежирное или обезжиренное, без фасций и сухожилий, птица без кожи, говядина, молодая нежирная баранина, мясная свинина, кролик, курица, индейка	Жирные сорта мяса и птиц, утку, гуся, консервы, копчености
Рыба	Нежирные сорта, треска, отварная, запеченная, после отваривания, куском и в виде кнелей, фрикаделек, суфле. Хорошо вымоченная сельдь	Жирные сорта, копченая, соленая рыба, консервы
Молоко,	Молоко, кефир, ацидофилин,	Жирные изделия из творога

молочные продукты	простокваша. Сметана в качестве приправы для супов и салатов. Полужирный и нежирный творог, блюда из него (запеканки, ленивые вареники, пудинги и др.), неострый, нежирный сыр. Ограничено: сливки, молоко 6% жирности, ряженку, сметану, жирный творог, соленый, жирный сыр.	
Яйца	Запеченный белковый омлет, при переносимости яйцо всмятку, в виде омлета.	Яйца вкрутую, жареные
Крупы	Любые крупы, особенно гречневая и овсяная. Отварные макароны изделия.	Бобовые (горох, фасоль, бобы)
Овощи	Различные в сыром, отварном, тушеном виде, салаты, гарниры, самостоятельные блюда. Не кислая квашеная капуста. Лук после отваривания, пюре из зеленого горошка. Особенно полезны морковь, тыква.	Перец, хрен, лук зеленый, чеснок, редис, редька, грибы, маринованные овощи
Закуски	Салат из свежих овощей с растительным маслом, фруктовые салаты, винегреты, икра кабачковая, заливная рыба (после отваривания), вымоченная, нежирная сельдь, фаршированная рыба, салаты из морепродуктов, отварной рыбы и мяса, докторская, молочная, диетическая колбаса, нежирная ветчина, неострый нежирный сыр.	Острые и жирные закуски, консервы, копчености, икра
Фрукты, сладости	Различные фрукты и ягоды (кроме кислых) – сырые и вареные, запеченные. Сухофрукты. Компот, кисели, желе, муссы, самбуки. Меренги, Снежки. Мармелад, не шоколадные конфеты, пастила, мед, варенье, джемы. Сахар частично заменяют ксилитом (сорбитом). Особенно полезны арбузы, дыни.	Шоколад, кремовые изделия, мороженое
Соусы, пряности	Сметана, молочные, овощные, сладкие, фруктовые подливки, муку не пассеруют. Укроп, петрушка. Ванилин, корица.	Горчица, перец, хрен, кетчуп.
Напитки	Чай, кофе с молоком, фруктовые, ягодные и овощные соки, отвары шиповника и пшеничных отрубей.	Черный кофе, какао, холодные газированные напитки
Жиры	Сливочное масло в натуральном виде и в блюда. Растительные рафинированные масла	Свиное, говяжье, баранье сало. Кулинарный жир.

ДИЕТА № 5А

Показания:

Острый гепатит, острый холецистит, холангит, обострение хронического гепатита и холецистита в периоде обострения заболеваний печени и желчных путей, при их сочетании с колитом и гастритом, хронических колитах.

Цель: Обеспечение полноценного питания в условиях резко выраженных воспалительных изменений в печени и желчных путях, максимальное щажение пораженных органов, нормализация функционального состояния печени и других органов пищеварения. В основе этого стола лежат принципы стола № 5 и исключение механических раздражений желудка и кишечника.

Общая характеристика:

Физиологически полноценная, механически, химически и термически щадящая. Диета с нормальным содержанием белков и углеводов, с некоторым ограничением жира, поваренной соли. С целью дезинтоксикации организма на первое время (до 3-5 дней) увеличивают потребление свободной жидкости; при задержке жидкости в организме поваренную соль ограничивают до 3 г/сут.

Исключаются продукты, содержащие грубую растительную клетчатку. Все блюда отварные, паровые, протертые; исключаются тушение, пассерование и жаренье. Температура готовых блюд 20–52°С. Соблюдение принципа частого и дробного питания – приемы пищи через каждые 3-4 часа (5-6 раз в день) малыми порциями.

Диета № 5а назначаются на 1,5-2 недели, а затем постепенно больной переводиться на диету №5. Диета № 5а также является переходной после диеты № 4.

Продукты, блюда	Рекомендуемые продукты и блюда	Исключаемые продукты и блюда
Хлеб и мучные изделия	Хлеб белый, подсушенный, сухое несдобное печенье.	Черный хлеб
Супы	Вегетарианские, молочные, с протертыми овощами и крупами, молочные супы пополам с водой.	Бульоны
Мясо, птица	Блюда из мяса и птицы: паровые рубленые изделия (суфле, кнели, котлеты). Курица без кожи и рыба (нежирные сорта) в отварном виде - разрешаются куском.	Жирные сорта мяса (свинина, баранина, гусь, утка). Внутренние органы животных. Мясные консервы
Рыба	Блюда из рыбы: паровые рубленые изделия (суфле, кнели, котлеты). Рыба (нежирные сорта) в отварном виде - разрешаются куском.	Жирные сорта рыб (палтус, зубатка, осетрина и др.). Рыбные консервы
Молоко, молочные продукты	Молоко и молочные продукты: молоко, кефир, простокваша, ацидофилин, ряженка, неострые сорта сыра, некислый творог и пудинги из него.	

Яйца	Белковые паровые омлеты.	Яичные желтки
Крупы	Блюда из круп, бобовых и макаронных изделий: жидкие протертые и вязкие каши на молоке из овсяной, гречневой, рисовой и манной круп; паровые пудинги из протертых каш; отварная вермишель.	Пшено
Овощи	Блюда и гарниры из овощей: картофель, морковь, свекла, тыква, кабачки, цветная капуста – в виде пюре и паровых суфле; сырые тертые овощи.	Сырые овощи. Бобовые, брюкву, щавель, шпинат, грибы, капусту белокочанную, овощи, богатые эфирными маслами (лук, чеснок, редька, редис), орехи, семечки.
Фрукты, сладости	Сладкие блюда, фрукты, ягоды: пюре, соки, кисели, протертые компоты, желе, мусс, самбук, суфле из сладких сортов ягод и фруктов; яблоки печеные. Фрукты, ягоды спелые, мягкие, сладкие в сыром и протертом виде.	Кондитерские изделия с кремом, сдоба, шоколад, мороженое. Кислые сорта фруктов и ягод, сырые фрукты
Соусы, пряности	Соусы на овощных и крупяных отварах, молоке, фруктовые. Используется только белая безжировая пассеровка муки.	Специи, пряности, соленья, маринады.
Напитки	Чай, чай с молоком, отвар шиповника.	Кофе, какао. Газированные напитки. Алкоголь.
Жиры	Сливочное и растительное масло добавляют в готовые блюда.	Тугоплавкие жиры

ДИЕТА № 5П

Первый вариант диеты № 5П

Показания: Острый панкреатит и хронический панкреатит в стадии резкого обострения.

Цель:

Создание максимального функционального покоя поджелудочной железе, снятие болевого синдрома. Механическое щажение желудка, двенадцатиперстной кишки и кишечника, уменьшение рефлексорной возбудимости желчного пузыря.

Диета № 5 может применяться длительно, в течение 1,5-2 лет, расширять ее следует только по рекомендации врача.

Общая характеристика:

Диета механически и химически максимально щадящая. Ввиду недостаточного по сравнению с физиологическими нормами и потребностями организма содержания основных нутриентов данный вариант панкреатической диеты назначается обычно сроком на 3-7 дней.

Рекомендуют частые (6–8 раз/сут) приемы пищи малыми порциями (не более 300 г.).

Пища должна готовиться на пару или отвариваться, иметь полужидкую консистенцию. Диета должна быть полноценной в отношении витаминного и минерального состава.

Температура готовых блюд 20–52°C.

Из суточного рациона необходимо исключить все продукты, вызывающие вздутие кишечника, грубую клетчатку, а также продукты, усиливающие секрецию пищеварительных соков.

В первые дни болезни ребенка только поят щелочной минеральной водой (без газа), отваром шиповника (до литра в сутки). Их дают в теплом виде, часто, маленькими дозами. Ограничение в питании (голодании) разрешается только для взрослых и определяется состоянием больного, обычно 1-3 дня. Детям голодание противопоказано. Альтернативой голоданию может быть рекомендация по использованию энтерального питания с помощью специальных лечебных смесей.

С 3-го дня добавляют протертые гречневую и рисовую кашу на молоке, разведенном наполовину водой, слизистые супы, паровой белковый омлет.

С 4-го дня каши готовят на цельном молоке, в меню вводят несвежий белый хлеб, протертый творог с молоком.

С 6-го дня в блюда начинают добавлять сливочное масло (до 10-15гр в день), готовить протертые овощные супы (без капусты), овощные пюре: морковное, свекольное, в ограниченном количестве картофельное.

На 7-8 день в рацион добавляют мясо и рыбу нежирных сортов в виде паровых суфле из отварных продуктов, на 9-10-й – в виде паровых фрикаделек, кнелей.

На такой разгрузочной диете ребенок находится до истечения второй недели.

После снятия острых явлений и уменьшения болевого синдрома диета постепенно расширяется и назначается в виде второго варианта.

Второй вариант диеты № 5П

Показания: Острый панкреатит в фазе стихания основных проявлений болезни, хронический панкреатит в фазе нерезкого обострения.

Цель:

При стихании обострения при панкреатите важно предотвратить развитие рецидивов и прогрессирования панкреатита, а также скорректировать возникшие нутриционные нарушения.

Общая характеристика:

Диета с повышенным содержанием белка, сниженным количеством жира и простых углеводов, ограничением экстрактивных веществ и грубой клетчатки. Сохраняется дробное (5–6 раз/сут) питание небольшими порциями. Диету назначают на 2–3 месяца, постепенно увеличивая объем пищи и перечень продуктов и блюд. Все блюда отварные или паровые, измельченные.

При ухудшении самочувствия возвращаются к первому варианту диеты.

Продукты, блюда	Рекомендуемые продукты и блюда	Исключаемые продукты и блюда
Хлеб и мучные изделия	Хлеб пшеничный из муки I и II сорта вчерашней выпечки или подсушенный.	Свежий хлеб. Слоеное и сдобное тесто, пирожные, торты, жареные пирожки.
Супы		Мясные, рыбные и грибные бульоны, окрошки, соленые щи.
Мясо, птица	Нежирные сорта говядины, телятины, кролика; курица, индейка в отварном,	Жирные сорта мяса, птицы (гусь, утка), печень, почки,

	паровом виде, протертые и рубленые. Суфле из мяса, паровые фрикадели, кнели или тефтели.	мозги, копчености, большинство колбас, консервы.
Рыба	Нежирные сорта (треска, судак, сазан, окунь, щука), отварная куском или рубленая. Суфле из речной рыбы нежирных сортов. Паровые фрикадели, кнели или тефтели.	Жирные сорта рыбы, соленая рыба, икра, копчености, консервы.
Молоко, молочные продукты	Свежий творог пониженной жирности. Некоторые врачи разрешают при отсутствии лактазной недостаточности использование молока, но только в блюдах. Сметана и сливки в малых количествах только в блюдо. Паровой творожный пудинг. Лицам с дефицитом кальция показан кальцинированный творог.	Сливки, молоко 6%-й жирности.
Яйца	В виде белковых паровых омлетов или яйцо всмятку (не более 1–2 яиц/сут).	Яйца вкрутую и жареные.
Крупы	Протертые и полувязкие каши из овсяной, гречневой и манной круп, риса, сваренные на воде или пополам с молоком. Полужидкая кашу из овсяных хлопьев.	
Овощи	Овощи – картофель, морковь, свекла, цветная капуста отварные или запеченные в протертом виде. Рекомендованы соевые бобы.	Бобовые, щавель, редис, зеленый лук, чеснок, грибы, маринованные овощи.
Фрукты, сладости	Сладкие яблоки в печеном виде (антоновские и другие кислые сорта исключают), компоты и настои из сухих и протертых свежих некислых фруктов и ягод, богатых солями калия. Из сладких блюд - фруктово-ягодные соки без сахара, разбавленные водой, компоты из свежих с мякотью и сухих фруктов (яблок, груш, абрикосов), желе, муссы из соков на ксилите или сорбите, пастила, жележный мармелад.	Шоколад, кремовые изделия.
Соусы, пряности	Молочные, фруктово-ягодные соусы	Острые приправы (хрен, горчица, перец, кетчуп)
Напитки	Напитки: слабый чай с лимоном и ксилитом, отвар шиповника.	Черный кофе, какао. Алкогольные напитки.
Жиры	При хорошей переносимости второго варианта диеты № 5п в дальнейшем (через 3-5 дней) к рациону больного присоединяют жиры, сначала в виде несоленого сливочного масла,	Свиное, говяжье и баранье сало; кулинарные жиры.

	добавляющегося в готовые каши и овощные пюре (до 15–20 г в течение дня), затем – рафинированного подсолнечного масла (до 5–15 г/сут).	
--	---	--

При плохой переносимости белков животного происхождения целесообразно использовать соевый белок.

Исключены из меню продукты, богатые экстрактивными веществами, щавелевой кислотой и эфирными маслами, стимулирующими секреторную активность желудка и поджелудочной железы.

Второй вариант диеты № 5п на начальном этапе диетотерапии

1-й завтрак: пудинг из кальцинированного творога, каша овсяная молочная, чай.

2-й завтрак: язык отварной, отвар шиповника, сухарики.

Обед: суп молочный с манной крупой, котлеты мясные паровые, пюре морковное, компот из протертых сухофруктов.

Полдник: котлеты рыбные с рисом, кисель из фруктового сока.

Ужин: творог кальцинированный, рулет мясной, фаршированный омлетом, паровой, чай с молоком.

На ночь: кефир.

На весь день: хлеб пшеничный вчерашней выпечки – 200 г, сахар – 20 г.

Расширенный второй вариант диеты № 5п

1-й завтрак: омлет белковый, каша гречневая молочная, сыр, чай.

2-й завтрак: суфле из вареного мяса, отвар шиповника, сухарики.

Обед: суп с фрикадельками, кура тушеная с отварным рисом, салат из свежих огурцов и помидоров, компот из фруктов.

Полдник: запеканка творожно-рисовая, сок персиковый.

Ужин: салат из тертой моркови, треска отварная под белым соусом, картофельное пюре, чай.

На ночь: кефир.

На весь день: хлеб ржаной 100 г, хлеб пшеничный 200 г, масло сливочное 20 г, сахар 40 г.

Детям раннего возраста, больных панкреатитом, не рекомендуется голодание. Им показаны лечебные детские смеси, обогащенные среднецепочечными триглицеридами (Алфаре, Нутрилон Пепти-ТСЦ, Прегестимил, Хумана ЛП+СЦТ и т.п.). Подобные смеси назначаются детям не только при заболеваниях поджелудочной железы, но и при болезнях печени, желчевыводящих путей, нарушенном кишечном всасывании.

ДИЕТА № 5щ

Показания: Постхолецистэктомический синдром в стадии обострения, сопровождающийся сопутствующим дуоденитом, обострением хронического гастрита, гепатита.

Цель: Максимальное щажение печени и других органов пищеварения, снижение интенсивности желчеотделения.

Общая характеристика: Диета со сниженной калорийностью, нормальным содержанием легко усваиваемых белков и значительным ограничением жиров, исключением растительного масла, продуктов, содержащих большое количество холестерина; с ограничением легко всасываемых углеводов и исключением азотистых экстрактивных веществ, пуринов, грубой клетчатки.

Дробное (5–6 раз/сут) питание небольшими порциями.

Диета рассчитана на уменьшение массы тела, которая у этих пациентов чаще бывает избыточной, и улучшение липидного обмена.

Все блюда отварные или паровые протертые; жарение исключается. Один раз в неделю возможно назначение разгрузочного дня.

Продукты, блюда	Рекомендуемые продукты и блюда	Исключаемые продукты и блюда
Хлеб и мучные изделия	Хлеб пшеничный вчерашней выпечки, сухарики из пшеничного хлеба.	
Супы	Супы протертые из овощей, круп на овощном отваре; суп-пюре из моркови, цветной капусты.	
Мясо, птица. Рыба	Мясо и рыба – нежирные сорта мяса, рыбы в виде суфле, кнелей, паровых котлет; курицу отварную разрешается куском.	Жирное мясо и рыба. Мясные, рыбные и грибные бульоны.
Молоко, молочные продукты	Молоко и молочные продукты: молоко при хорошей переносимости, творог низкожирный пресный в виде суфле, пудингов, сметана только как приправа. Сыр неострый.	
Яйца	Яйца – 1 яйцо в день – белковый паровой омлет, суфле белковое.	
Крупы	Все виды круп, кроме бобовых	бобовые
Овощи	Картофель, тыква, цветная капуста, кабачки, морковь в отварном, запеченном и тушеном виде.	Сырые овощи, редис, редька, лук, чеснок.
Фрукты, сладости	Фрукты и ягоды спелые, сладкие сорта в виде протертых компотов, киселей, муссов, желе. Сладости – резко ограничиваются.	Сырые фрукты
Соусы, пряности	Соусы молочные, сметанные, фруктовые подливы.	
Напитки	Фруктовые, ягодные соки и отвары.	
Жиры	свежее несоленое сливочное масло	сало, кулинарные и животные жиры

Примерное меню диетического стола № 5Щ

Первый завтрак: пудинг из творога с фруктовой подливой, мясное суфле, компот.

Второй завтрак: фруктовый мусс, отвар шиповника.

Обед: овощной отвар с протертой овсяной крупой, рыбные котлеты, картофельное пюре, сок.

Полдник: кисель, сухари.

Ужин: отварная курица, тушеные кабачки со сметаной, сок.

На ночь: отвар шиповника или молоко.

ДИЕТА № 5Ж

Показания: Хронические заболевания печени, сопровождающиеся застоем желчи, состояние после холецистэктомии с наличием синдрома холестаза и гипомоторной дискинезии желчных путей.

Цель: Усиление желчеотделения, улучшение печеночно-кишечной циркуляции компонентов желчи, оказание липотропного действия, вводя в рацион полноценные белки, полиненасыщенные жирные кислоты.

Общая характеристика: Физиологически полноценная диета с нормальным содержанием белков, углеводов (простые углеводы ограничивают) и повышенным содержанием жиров, обогащенная липотропными факторами.

Пищу готовят на воде, пару или запекают. Измельчение пищи необязательно. Жарение исключается.

Дробное (5–6 раз/сут) питание небольшими порциями.

Продукты, блюда	Рекомендуемые продукты и блюда	Исключаемые продукты и блюда
Хлеб и мучные изделия	Хлеб пшеничный и ржаной вчерашней выпечки, отрубный хлеб.	
Супы	Супы вегетарианские, крупяные, молочные, борщ, свекольник.	
Мясо, птица.	Мясные блюда из нежирных сортов говядины, курицы, индейки в виде бефстроганов из отварного мяса; биточки, котлеты, кнели, тефтели из мяса и кур паровые или запеченные.	Мясо жирных сортов, внутренние органы животных.
Рыба	Блюда из нежирных сортов в отварном и запеченном виде, в виде суфле, кнелей, котлет – паровые и запеченные.	Рыба жирных сортов
Молоко, молочные продукты	при переносимости любые с осторожностью	
Яйца	Яйца и блюда из них – яйцо всмятку, омлет.	
Крупы	Блюда из круп и макарон – рассыпчатые и вязкие каши из манной, рисовой, гречневой и овсяной круп.	
Овощи	Овощи в отварном, запеченном виде.	Пряные овощи, чеснок, лук,
Фрукты, сладости	Фрукты и ягоды спелые, сладкие в сыром виде. Сахар, варенье, мед.	Шоколад, какао,
Соусы, пряности	сметанные, молочные, фруктовые	острые приправы и соусы
Напитки	чай, кофе, компоты, отвары, соки из сладких фруктов и ягод	Газированные и алкогольные напитки.

Жиры	Масло сливочное, топленое, оливковое, кукурузное. Соотношение животного и растительного жира 1:1.	
-------------	---	--

Примерное меню диетического стола № 5Ж

Первый завтрак: яйцо всмятку, манная каша со сливочным маслом, кофе.

Второй завтрак: ягоды, чай.

Обед: рисовый суп, отварная рыба, винегрет с растительным маслом, сок.

Полдник: творог, отвар шиповника.

Ужин: бефстроганов из отварного мяса, суфле из тыквы, чай.

На ночь: протертый компот или кефир.

ДИЕТА №6

Показания: Подагра, мочекаменная болезнь с образованием камней из мочевой кислоты (уратурия), мочекислый диатез, оксалурия, цистинурия.

Цель: Нормализация обмена веществ (пуринов), снижение образования в организме мочевой кислоты и ее солей, сдвиг реакции мочи в щелочную сторону, а также нормализация всех функций кишечника.

Общая характеристика: Диета с резким ограничением продуктов, содержащих пурины, щавелевую кислоту, хлорид натрия, и увеличением количества ощелачивающих продуктов (молоко, овощи, плоды) и свободной жидкости, с небольшим ограничением белков и жиров.

Кулинарная обработка обычная. Исключение составляет кулинарная обработка мяса, птицы и рыбы, которая заключается в обязательном предварительном отваривании. Это делается, потому что при варке до 50% содержащихся в продукте пуринов переходят в бульон. После отваривания мясо, птицу, рыбу можно использовать для приготовления различных блюд (тушеных, запеченных, жареных), рубленых изделий. Можно сочетать мясо и рыбу примерно в равных количествах. В рацион мясные и рыбные блюда включают не чаще 2—3 раз в неделю. Кусочек мяса не должен быть более 150 г. Рыбы допускается употреблять до 170 г.

Режим питания при данной диете дробный, 4-6 раз в день, в промежутках и натощак обязательно дополнительно принимать жидкость. Температура пищи обычная.

Продукты, блюда	Рекомендуемые продукты и блюда	Исключаемые продукты и блюда
Хлеб и мучные изделия	Хлеб любой из муки 1-го и 2-го сорта, пшеничный и ржаной, отрубный.	Ограничивают изделия из сдобного теста
Супы	Вегетарианские борщи, щи, овощные картофельные супы с добавлением круп.	Мясные, рыбные и грибные бульоны. Супы из щавеля, бобовых.
Мясо, птица. Рыба	Нежирные сорта. Ограничиваются до 3 раз в неделю, в отварном или запеченном виде.	Мороженое мясо, рыба. Копчености, консервы. Печень, почки, язык, колбаса, копчености, соленая рыба.
Молоко, молочные	Молоко, кисломолочные продукты, творог и блюда из них.	Соленые сыры.

продукты		
Яйца	1 яйцо в день в любой кулинарной обработке.	
Крупы	Любые крупы в умеренном количестве.	Сушеные злаки, за исключением очищенного риса, очищенной пшеницы и измельченной пшеницы.
Овощи	Овощи любые, кроме бобовых.	Бобовые, соленые и маринованные овощи.
Фрукты, сладости	Фрукты и ягоды в повышенном количестве - сырые и в любой кулинарной обработке, сухофрукты. Кремы и кисели молочные и фруктовые. Сухофрукты, за исключением чернослива. Мармелад, пастила, варенье, мед.	Шоколад, малина, клюква Печенье, кондитерские изделия, приготовленные с солью и сахарной пудрой.
Соусы, пряности	Соусы на овощном отваре, томатный, молочный.	Соусы на мясном, рыбном и грибном отварах.
Напитки	Чай с лимоном, молоком, кофе некрепкий с молоком. Соки фруктов, ягод и овощей, морсы, вода с соками, квасы. Отвары шиповника, пшеничных отрубей, сухофруктов.	Какао, крепкий чай и кофе.
Жиры	Сливочное, коровье топленое и растительные масла.	Говяжий, бараний и кулинарные жиры.

Некоторые продукты питания с содержанием уратов

Продукт	мг уратов /100 г продукта
Телячий тимус	900
Печень	260-360
Почки	210-255
Куриная кожа	300
Сельдь, сардины, анчоусы, шпроты	260-500

Содержание пуринов в продуктах (мг на 100 г) (Воронцов И.М., Мазурин А.В., 1980)

<i>Продукты с низким содержанием пуринов (до 30 мг/100 г)</i>	<i>Продукты со средним содержанием пуринов (от 30 до 50 мг/100 г)</i>	<i>Продукты с высоким содержанием пуринов (свыше 50 мг/100 г)</i>
Гречневая, овсяная, пшенная крупы, рис, яйцо, молочные продукты (в первую половину дня), фрукты, картофель, цветная и белокочанная капуста, редис. Разрешается	Горох, бобы, говядина, курица, кролик, гусь, треска, судак, щука, грибы	Печень, почки, мозги, мясо молодых животных (цыплята, телятина), жирные сорта мяса и рыбы, баранина, мясные и рыбные бульоны, сельдь, сардины, шпроты, паштет, бобовые (горох, фасоль,

сливочное и растительное масло, пшеничный и ржаной хлеб. Рекомендуются продукты богатые магнием (курага, чернослив, морская капуста, пшеничные отруби)		чечевица), брюссельская капуста, кофе, шоколад, крепкий чай, газированные напитки, черная икра, ветчина, сало
--	--	---

Растительные продукты

Продукт (100 г)	Пуриновые основания (мг)	Мочевая кислота (мг)
Свежие бобовые (стручки)		
Чечевица	54	102
Горох	18	54
Бобы	17	51
Свежие грибы		
Белые грибы	18,5	54
Грузди	18,5	54
Шампиньоны	5,1	15
Овощи		
Шпинат	24,4	72
Цветная капуста	8,4	24
Салат	3	9
Картофель	2,6	6
Прочие		
Хлеб черный	следы	следы
Зерно, крупы, фрукты, ягоды, орехи пуриновые основания и мочевую кислоту не содержат		

1. Продукты животного происхождения

Продукт (100 г)	Пуриновые основания (мг)	Мочевая кислота (мг)
Мясные продукты		
Свинина	41,2	123
Телятина	38,5	114
Мясо говяжье	37,5	111
Баранина	26,5	78
Копченая ветчина	17,6	51
Мясной бульон (2-х часовой варки)	15,9	45
Субпродукты		
Мозги	830	990
Язык	176	61
Говяжья печень	93,5	279
Говяжьих почки	80,4	240

Гусь	33,6	99
Курытина	29	87
Мясо индейки	20	70
Рыба (продукты моря)		
Сардины	118,2	354
Шпроты	82,9	268
Сельдь	69	207
Судак	48,5	144
Щука	45,8	135
Треска	28,7	114
Икра, яйцо, молоко и кисломолочные продукты, а также сыры практически не содержат мочевую кислоту и пуриновые основания		

**Ориентировочный ассортимент блюд для детей с уратурией
(Гнатюк А.И., 1986)**

<i>Рекомендуемые блюда</i>	
Завтрак	Каша гречневая с молоком, каша рисовая молочная, каша геркулесовая молочная, каша пшеничная молочная, каша рисово-пшеничная молочная
Обед	Суп молочный вермишелевый, суп вегетарианский картофельный, суп рисовый молочный, борщ вегетарианский, щи вегетарианские, суп молочный картофельный, свекольник вегетарианский. Клецки картофельные со сметаной, гуляш из отварного мяса, картофельное пюре, тушеный кролик, отварной рис с молоком, тефтели из отварного мяса, омлет картофельная запеканка с яйцом. Компот из сухофруктов, свежие фрукты, соки, напиток лимонный, настой шиповника
Полдник	Картофель печеный с растительным маслом, печеные яблоки с сахаром, свекла с лимоном, сок абрикосовый, сок вишневый, напиток лимонный
Ужин	Овощное рагу, картофель тушеный, капустная запеканка, картофельные котлеты, сок абрикосовый, сок вишневый, напиток лимонный

Употребление продуктов богатых уратами должно быть ограничено для пациентов с гиперурикозурической формой оксалатных камней, а также для пациентов, склонных к образованию мочекислых камней. Доза уратов не должна превышать 500 мг/день.

Примерное меню диеты № 6 (уратурия)

Первый завтрак: салат овощной с растительным маслом, яйцо всмятку, пудинг из моркови с яблоками и пшеном, чай.

Второй завтрак: отвар шиповника.

Обед: суп-лапша молочный, котлеты картофельные жареные, кисель.

Полдник: яблоки свежие.

Ужин: сырники запеченные, голубцы, фаршированные овощами с рисом, чай.

На ночь: отвар пшеничных отрубей.

ДИЕТА ПРИ ОКСАЛУРИИ

Показания: оксалурия.

Цель: Профилактика направлена на ощелачивание мочи и ограничение продуктов, богатых щавелевой кислотой, нормализация обмена веществ (оксалатов), а также нормализация всех функций кишечника.

Общая характеристика: см. диета №6

Продукты, блюда	Рекомендуемые продукты и блюда	Исключаемые продукты и блюда
Хлеб и мучные изделия	хлеб белый и черный (вчерашний);	изделия из сдобного теста, проросшая пшеница;
Супы	вегетарианские супы (на разрешенных овощах и фруктах);	
Мясо, птица, Рыба	мясо (не более 150 г в сутки), рыба (не более 150 г в сутки), птица (в отварном виде); ограничивают: говядина, курица, заливное, печень, треска;	желатин, студень;
Молоко, молочные продукты	Ограничивают молоко и молочные продукты (в период обострения);	
Яйца	яйца (без желтков);	
Крупы	все виды круп	
Овощи	огурцы, тыква, капуста белокочанная; ограничивают баклажаны, кабачки, морковь, брюссельская капуста, свекла, фасоль, горох, соя, лук, сок томатный, помидоры, картофель, салат, сельдерей, петрушка, ревень, перец красный сладкий, мангольд, укроп, хрен, черемша, грибы (сушеные белые и подосиновики);	продукты, богатые щавелевой кислотой (щавель, шпинат);
Фрукты, сладости	груши, яблоки не кислых сортов, абрикосы, бананы, бахчевые, персики, айва; Ограничивают углеводы (до 300 г в сутки); ограничивают фрукты, богатые вит.С: смородина, рябина садовая, антоновские яблоки, сливы, земляника, клубника, крыжовник, клюква, грейпфрут, апельсины, мандарины, лимон и лимонная цедра, шиповник.	шоколад;
Соусы, пряности	Ограничивают: поваренная соль, пряности, перец;	
Напитки	жидкости и соки до 2 л в день (если нет противопоказаний); сок кинзы, огуречный и тыквенный (их необходимо принимать только в сочетании с антигипоксантами: листьями крапивы, липы,	чай (крепкий), какао, кофе, хлебный квас,

	листьями или почками березы, цветками ноготков (календулы), слабощелочные минеральные воды типа «Нафтуси», рекомендуются курсовые приемы на протяжении 3-4 недель с последующим 3-4-месячным перерывом);	
Жиры	масло животное и растительное;	

* исключают прием поливитаминов и добавок, содержащих витамин С.

**Содержание оксалатов в продуктах (г/кг)
(Воронцов И.М., Мазурин А.В., 1980)**

<i>Разрешаются продукты с содержанием оксалатов < 0,9 г/кг</i>	<i>Ограничиваются продукты с содержанием оксалатов от 1 до 3 г/кг</i>	<i>Исключаются продукты с содержанием оксалатов > 3 г/кг</i>
Белокочанная и брюссельская капуста, абрикосы, бананы, смородина, кизил, слива, айва, баклажаны, грибы, цветная капуста, огурцы, салат, горох, тыква, белый хлеб, растительное масло. Рекомендуются все виды круп. Молочные продукты и мясо - в первую половину дня	Морковь, зеленая фасоль, бобы, цикорий, лук, кукуруза, помидоры, настой чая, земляника, крыжовник, говядина, курица, заливное, печень, треска, сливочное масло, продукты, содержащие большое количество витамина С - смородину, антоновские яблоки, редис	Какао, шоколад, свекла, сельдерей, шпинат, петрушка, щавель, ревень, укроп, инжир, цитрусовые, экстрактивные вещества (бульоны)

Ориентировочная диета при оксалурии (Каблукова Е.К., 1974)

Меню	
День первый	
Первый завтрак	Картофель отварной со сметаной, хлеб белый с маслом, напиток из кураги
Второй завтрак	Картофель печеный, напиток из яблок
Обед	Суп вегетарианский, рулет мясной с картофелем, черный хлеб, яблоки
Ужин	Котлеты капустные со сметаной, хлеб белый с маслом, напиток из груш
День второй	
Первый завтрак	Каша гречневая, хлеб белый с маслом, напиток из абрикосов
Второй завтрак	Картофель тушеный с маслом Напиток из яблок
Обед	Щи вегетарианские, бефстроганов с картофелем, черный хлеб, яблоки

Ужин	Котлеты картофельные со сметаной, хлеб белый с маслом, напиток из груш
День третий	
Первый завтрак	Каша пшенная, хлеб белый с маслом, напиток из кураги
Второй завтрак	Картофель печеный, яблоки
Обед	Щи вегетарианские, котлеты мясные с картофелем, черный хлеб, яблоки
Ужин	Запеканка из капусты, хлеб белый с маслом, напиток из яблок
День четвертый	
Первый завтрак	Капуста тушеная, хлеб белый с маслом, напиток из кураги
Второй завтрак	Картофель отварной с соусом, яблоки
Обед	Суп вегетарианский рисовый, суфле мясное с тушеным картофелем, черный хлеб, арбуз
Ужин	Котлеты картофельные со сметаной, хлеб белый с маслом, груши
День пятый	
Первый завтрак	Каша геркулесовая, хлеб белый с маслом, напиток из кураги
Второй завтрак	Картофель печеный, яблоки
Обед	Щи вегетарианские, мясо молотое с картофелем, черный хлеб
Ужин	Картофель тушеный со сметаной, хлеб черный с маслом, груши
День шестой	
Первый завтрак	Картофель тушеный со сметаной, хлеб белый с маслом, напиток из кураги
Второй завтрак	Картофель печеный, яблоки
Обед	Суп картофельный, голубцы с мясом, черный хлеб, арбуз
Ужин	Котлеты капустные со сметаной, хлеб белый с маслом, напиток из груш
День седьмой	
Первый завтрак	Капуста тушеная, хлеб белый с маслом, напиток из кураги
Второй завтрак	Картофель печеный, яблоки
Обед	Щи вегетарианские, рулет мясной с картофелем, черный хлеб, арбуз
Ужин	Оладьи картофельные, груши

Продукты, богатые калием и содержащие минимальное количество кальция и оксалатов

Продукты	Содержание калия (мг в 100 г)
Морская капуста	970
Изюм	800
Финики	800
Грибы сухие	580
Персик	363

Бананы	350
Смородина белая	350
Картофель вареный	330
Апельсины	250
Сливы	240

Продукт	Содержание кальция в мг на 100 г продукта
Молоко, яйцо	
Коровье молоко 2,5% - 3,5%	120
Обезжиренное молоко	125
Соевое молоко *	80 *
Кефир	120
Сметана 10%	80
Яйцо 1шт. (ок. 50 г)	58
Сыры и творог	
Пармезан	1300
Российский сыр	1000
Латвийский сыр	900
Твердые сыры (в среднем)	800 - 1200
Сыр "Рокфор"	750
Козий сыр	500
Творог (обезжиренный)	120
Бобовые	
Соевые бобы *	240 *
Фасоль	194
Бобы	100
Горох	50
Орехи, семена	
Кунжут	780
Миндаль	250
Лещина	225
Фисташки	130
Семена подсолнуха	100
Грецкие орехи	90
Арахис	60
Рыба, морепродукты	
Сардины атлантические (консервы)	380
Крабы	100
Креветки	90
Анчоусы	82
Устрицы	82
Карп	50
Треска	25
Щука	20
Форель	19
Лосось	10

Мясо и мясопродукты	
Цыпленок	28
Телятина	26
Курятина	10
Печень говяжья	10
Крольчатина	9
Говядина	5
Свинина	5
Баранина	3
Колбаса	22
Сосиски	12
Ветчина	11
Зерновые	
Зерновой хлеб	55
Хлеб из отрубей	23
Белый хлеб	52
Овсяные хлопья	50
Хлеб ржаной	30
Гречка	21
Рис	33
Манная крупа	18
Перловая крупа	15
Овощи	
Бasilik	370
Зелень петрушки	245
Савойская капуста	212
Белокочанная капуста	210
Кресс-салат	180
Лук-шнит	130
Укроп	126
Брокколи	105
Оливки зеленые консервированные	96
Лук зеленый	86
Салат листовой	37
Морковь	35
Редис	35
Огурцы	15
Помидоры	14
Картофель	6
Фрукты, ягоды (сухофрукты)	
Курага	80
Инжир вяленый	54
Изюм	50
Апельсины	42
Малина	40
Киви	38
Мандарины	33

Смородина	30
Земляника	26
Финики	21
Виноград	18
Ананасы	16
Абрикосы	16
Арбуз	10
Груши	10
Бананы	9
Персики	8
Яблоки	7
Дыня	6
Кондитерские	
Шоколад молочный *	240 *
Шоколад темный	60
Мороженое молочное	140
Мороженое фруктовое	20
Печенье песочное	14
Мед натуральный	4

Общие принципы построения диет при кристаллуриях

(Е.К.Кутафина, Н.Н.Картамышева, Т.Э.Боровик, Л.И.Дмитриенко, 2008)

1. Ограничение поступления пищевых веществ (белок, оксалаты, ураты, фосфаты), продукты обмена которых выделяются почками.
2. Коррекция нарушений азотистого и водно-электролитного баланса, кислотно-щелочного состояния, гиперкристаллурии.
3. Исключение из рациона продуктов, способствующих увеличению сенсibilизации организма ребенка.
4. При исключении продуктов с повышенным содержанием оксалатов следует поддерживать пищевой баланс Са для предупреждения развития костных нарушений.
5. Ограничение потребления животного белка на ночь, что способствует снижению кислых валентностей и кислотности мочи.
6. Соблюдение питьевого режима (с учетом вида кристаллурии), контроль потребленной и выделенной жидкости.
7. Кулинарная обработка пищи предусматривает приготовление на пару, отваривание, тушение, запекание. Первые блюда – вегетарианские.
8. Поваренная соль не ограничивается (разрешается в соответствии возрастными потребностями, возможно ее употребление как в натуральном виде, так и в виде соленых продуктов).
9. При расширении диеты (стойкое снижение экскреции солей с мочой) исключаемые и ограничиваемые продукты и блюда даются через день в первую половину дня.

ДИЕТА №7

Показания: острый нефрит в период выздоровления (с 3-4 недели лечения), хронический нефрит с мало выраженными изменениями в осадке мочи, пиелонефрит, гипертоническая болезнь и другие ситуации, когда необходима бессолевая диета;

Цель: Создание благоприятных условий для функции почек при их воспалительном поражении, повышение эффективности лечения за счет улучшения обменных процессов в тканях почек и других органов, противоаллергического действия, улучшения мочеотделения. Щажение функции почек, снижение АД, уменьшение отеков, восстановление водно-электролитного баланса.

Общая характеристика: Бессолевая диета с нормальным содержанием белка. Содержание поваренной соли в продуктах около 2 г; увеличивается доза витаминов С, Р и группы В; для больных с нефротическим синдромом и сохранённой функцией почек назначают диету № 7 с повышенным содержанием белка (до 140 г), липотропных факторов, полиненасыщенных жирных кислот и витаминов. Мясо и рыбу отваривают, температура пищи обычная. В день употребляют 100–150 г рыбы или мяса, куском или рубленые. Режим питания: частое, дробное 6 раз в сутки

Продукты, блюда	Рекомендуемые продукты и блюда	Исключаемые продукты и блюда
Хлеб и мучные изделия	Хлеб безбелковый, белый пшеничный отрубной (выпекается без соли).	Хлеб обычной выпечки, черный хлеб.
Супы	Преимущественно вегетарианские с овощами, крупами, макаронными изделиями, готовятся без соли, заправляются сливочным маслом, сдабриваются зеленью, лимоном.	Мясные, рыбные и грибные бульоны.
Мясо, птица.	Мясо и птица ограничиваются первые 2 недели лечения. В дальнейшем мясо нежирных сортов, в отварном виде и с последующим обжариванием, рубленые и куском.	Жирные сорта мяса, птицы; колбасы, копчености, мясные консервы.
Рыба	Нежирные сорта в отварном и запеченном виде.	Жирные сорта рыбы; рыбные консервы, соленая рыба.
Молоко, молочные продукты	Молоко, кисломолочные напитки, творог натуральный и в виде запеканок, пудингов. Все в ограниченном количестве.	Соленые сыры.
Яйца	1-2 яйца в день в виде белковых омлетов, всмятку.	
Крупы	Крупяные и макаронные изделия – ограничены; заменяются саго и специальными макаронными изделиями.	
Овощи	картофель, морковь, свекла, цветная капуста, салат, помидоры, огурцы, петрушка, укроп; отварные и в натуральном виде.	Бобовые, лук, чеснок, щавель, грибы; соленые, маринованные и квашеные овощи.

Фрукты, сладости	фрукты и ягоды отварные и в натуральном виде (особенно рекомендуются арбуз, дыня); пюре, желе, муссы на крахмале; сахар, мед, варенье, джемы.	Шоколад.
Соусы, пряности	Соусы - молочный, сметанный, овощной, фруктовые сладкие подливы, с исключением мясных, грибных и рыбных отваров.	Соусы на мясном, рыбном и грибном отварах.
Напитки	некрепкий чай, чай с молоком; отвар шиповника и черной смородины, разбавленные водой 1:1 фруктовые овощные и ягодные соки.	крепкий кофе, какао. Минеральная вода, богатая натрием. Алкоголь любой.
Жиры	Разные	Тугоплавкие жиры.

Исключаются все соленые продукты.

Примерное меню диеты № 7

Первый завтрак: яйцо всмятку, каша гречневая рассыпчатая, чай.

Второй завтрак: яблоки печеные.

Обед: борщ вегетарианский со сметаной (1/2 порции), мясо отварное с жареным картофелем, компот из сухофруктов.

Полдник: отвар шиповника.

Ужин: биточки морковно-яблочные запеченные, лапшевник с творогом, чай.

ДИЕТА № 7А

Показания: Хронический нефрит с выраженной почечной недостаточностью.

Цель: Максимальное щажение функции почек, увеличение выведения из организма азотистых шлаков и недоокисленных продуктов белкового обмена, снижение симптомов уремии и достижение гипотензивного эффекта, противовоспалительное действие.

Общая характеристика: диета бессолевая, малобелковая, в связи с чем 3/4 белковой части обеспечивается за счет животного белка как источника незаменимых аминокислот. Для улучшения вкусовых качеств используют солезаменители, лимон и листовую зелень. Широко применяют специализированные малобелковые продукты (безбелковый хлеб, искусственное саго, амилопектиновый набухающий крахмал).

Эту диету назначают после разгрузочных дней. Малобелковая (20г) диета № 7а назначается на короткое время (до 7 дней); по мере снижения азотемии больного переводят на диету № 7б, содержащую 40 г белка. Соль допускается только в продуктах.

Режим питания: прием пищи обязательно должен осуществляться в постели, 4—5 раз в день. Жидкость (в виде напитков и жидких блюд) — до 0,5 л в день. Мясо и рыба даются в вареном виде или с последующим поджариванием, исключая азотистые экстрактивные вещества.

Мучные блюда и блюда из круп исключаются или ограничиваются. Вместо них даётся безбелковый хлеб и различные блюда из саго.

Продукты, блюда	Рекомендуемые продукты и блюда	Исключаемые продукты и блюда
Хлеб и мучные изделия	Безбелковый бессолевой хлеб на кукурузном крахмале - 100 г, при его отсутствии 50 г пшеничного бессолевого хлеба или других выпекаемых на дрожжах без соли мучных изделий	обычный хлеб, мучные изделия с добавлением соли
Супы	С учетом разрешенной жидкости - с саго, овощные, картофельные, фруктовые. Заправляют вываренным пассерованным луком, сметаной, зеленью	мясные, рыбные и грибные бульоны, молочные, крупяные (кроме саго) и бобовые
Мясо, птица.	До 50-60 г брутто нежирной говядины, телятины, мясной и обрезной свинины, кролика, кури, индейки, рыбы. После отваривания можно запекать или слегка обжаривать куском или рубленые	все мясо и рыбопродукты
Рыба		
Молоко, молочные продукты	60 г (или больше за счет мяса и рыбы) молока, сливок, сметаны. Творог - при исключении мяса и рыбы.	сыры.
Яйца	В блюда 1/4 - 1/2 яйца в день или 2-3 раза в неделю (всмятку, омлет)	
Крупы	Саго, ограничено - рис, безбелковые макаронные изделия. На воде и молоке в виде каш, пудингов, запеканок, плова, котлет.	другие крупы и макаронные изделия, бобовые.
Овощи	Картофель и свежие овощи (соответственно 200-250 г и 400-450 г брутто) в виде различных блюд. Вываренный и обжаренный лук - в блюда. Укроп, петрушка.	соленые, маринованные и квашенные овощи, бобовые, шпинат, щавель, цветную капусту, грибы, редьку, чеснок.
Фрукты, сладости	Разные фрукты и ягоды. Сырые, сушеные, печеные. Кисели, компоты и желе. Сахар, мед, варенье, нешоколадные конфеты.	шоколад, молочный кисель, мороженое.
Соусы, пряности	Для "маскировки" бессолевых диет: кислосладкие соусы, томатный, сметанный, овощные и фруктовые подливки, ванилин, корица, лимонная кислота. Вываренный, поджаренный лук.	мясной, рыбный и грибной соусы, перец, горчицу, хрен
Напитки	Слабый чай с лимоном, соки фруктов и ягод, томатный, отвар шиповника.	какао, натуральный кофе, минеральные воды, богатые натрием Алкоголь любой.
Жиры	Сливочное несоленое, коровье топленое, растительные масла	другие жиры.

Исключаются все соленые продукты.

Примерное меню диеты № 7А

1-й завтрак: котлеты морковно-яблочные, запеченные в растительном масле, каша из саго молочная, чай.

2-й завтрак: свежие фрукты.

Обед: суп из сборных овощей вегетарианский (1/2 порции), мясо отварное с томатным соусом, картофель отварной, кисель.

Полдник: отвар пшеничных отрубей с сахаром.

Ужин: плов из саго с фруктами, салат овощной с растительным маслом, чай.

На ночь: сок фруктовый.

При необходимости уменьшают количество свободной жидкости (чай, кисель).

ДИЕТА № 7Б

Показания: Хронические заболевания почек с выраженной азотемией.

Цель: Максимальное щажение функции почек, выведение из организма азотистых веществ и недоокисленных продуктов белкового обмена, препятствие накоплению азотистых шлаков в крови, снижение уремии и артериальной гипертензии, а также увеличение количества отделяемой мочи и оказание противовоспалительного действия.

Общая характеристика: Малобелковая (40г) диета № 7б назначается после малобелковой (20г) диеты № 7а (примерно на 18-20-й день лечения).

Все блюда готовятся без соли.

Мясо и рыба даются в вареном виде или с последующим поджариванием, исключая азотистые экстрактивные вещества.

Мучные блюда и блюда из круп исключаются или ограничиваются. Вместо них даётся безбелковый хлеб и различные блюда из саго.

Количество свободной жидкости: разрешается употреблять до 0,6 л. Режим питания 5-6 раз в день, с равномерным распределением пищи, обязательно в постели.

Продукты, блюда	Рекомендуемые продукты и блюда	Исключаемые продукты и блюда
<i>Хлеб и мучные изделия</i>	хлеб безбелковый, белый пшеничный отрубной (выпекается без соли).	Хлеб обычной выпечки, черный хлеб.
<i>Супы</i>	преимущественно вегетарианские с овощами, крупами, макаронными изделиями, готовятся без соли, заправляются сливочным маслом, сдабриваются зеленью, лимоном.	Мясные, рыбные и грибные бульоны.
<i>Мясо, птица.</i>	Мясо и птица ограничиваются первые 2 недели лечения. В дальнейшем мясо нежирных сортов, в отварном виде и с последующим обжариванием, рубленые и куском.	Жирные сорта мяса, птицы; колбасы, копчености, мясные консервы.
<i>Рыба</i>	Нежирных сортов в отварном и запеченном виде.	Жирные сорта рыбы; рыбные консервы, соленая рыба.
<i>Молоко, молочные</i>	Молоко, кисломолочные напитки, творог натуральный и в виде запеканок,	Соленые сыры.

продукты	пудингов. Все в ограниченном количестве.	
Яйца	1-2 яйца в день в виде белковых омлетов, всмятку.	
Крупы	Крупяные и макаронные изделия – ограничены; заменяются саго и специальными макаронными изделиями.	
Овощи	картофель, морковь, свекла, цветная капуста, салат, помидоры, огурцы, петрушка, укроп; отварные и в натуральном виде.	Бобовые, лук, чеснок, щавель, грибы; соленые, маринованные и квашеные овощи.
Фрукты, сладости	Фрукты и ягоды отварные и в натуральном виде (особенно рекомендуются арбуз, дыня); пюре, желе, муссы на крахмале; сахар, мед, варенье, джемы.	Шоколад.
Соусы, пряности	Соусы - молочный, сметанный, овощной, фруктовые сладкие подливы, с исключением мясных, грибных и рыбных отваров.	Соусы на мясном, рыбном и грибном отварах.
Напитки	некрепкий чай, чай с молоком; отвар шиповника и черной смородины, разбавленные водой 1:1 фруктовые овощные и ягодные соки.	крепкий кофе, какао. Минеральная вода, богатая натрием. Алкоголь любой.
Жиры	Разные	Тугоплавкие жиры.

Исключаются все соленые продукты

ДИЕТА № 7В

Показания: нефротический синдром.

Цель: восполнить теряемые с мочой белки, способствовать нормализации обмена белков, жиров, холестерина, уменьшились отеки.

Общая характеристика: диета физиологически нормальной калорийности с увеличением белков, умеренным снижением жиров (за счет животных), нормальным содержанием углеводов. Резкое ограничение натрия хлорида, жидкости, экстрактивных веществ, холестерина, щавелевой кислоты, ограничение сахара, увеличение количества липотропных веществ. Кулинарная обработка без механического щажения. Мясо и рыбу отваривают. Пищу готовят без соли. Температура блюд обычная.

Продукты, блюда	Рекомендуемые продукты и блюда	Исключаемые продукты и блюда
Хлеб и мучные изделия	Хлеб бессолевой, выпечные изделия без соли и соды, с добавлением пшеничных отрубей.	обычный хлеб, сдобное и слоеное тесто
Супы	Вегетарианские с крупой, овощами, молочные, фруктовые	мясные, рыбные, грибные бульоны;
Мясо, птица	Нежирные сорта говядины, телятины, свинины, баранины, кролика, курицы, индейки в вареном виде или с	жирные виды и сорта, печень, почки, мозги, колбасы, копчености,

	последующим запеканием, обжариванием, куском и рубленые	консервы
Рыба	Нежирные виды. Куском и рубленые, вареные или с последующим запеканием, обжариванием. Продукты моря.	жирные виды, соленая, копченая рыба, консервы, икра;
Молоко, молочные продукты	Молоко и кисломолочные напитки, особенно пониженной жирности, творог нежирный и блюда из него (пудинги, ленивые вареники и др.). Ограничивают сметану и сливки.	соленые, острые сыры
Яйца	Белковые омлеты. 1 яйцо для приготовления блюд. Ограничивают желтки	
Крупы	Различные блюда из разных круп и макаронных изделий (каши на воде и молоке, пудинги, крупеники, плов и др.)	
Овощи	Блюда из картофеля, моркови, капусты белокочанной и цветной, тыквы, кабачков, свеклы, зеленого горошка. Томаты, огурцы, лук зеленый, салат, укроп, петрушка, редис.	редька, чеснок, щавель, шпинат, овощные консервы, соленые овощи
Фрукты, сладости	сырые и в виде различных блюд. Молочные кисели, желе. Меренги, снежки. Сахар и кондитерские изделия ограничивают. Мед вместо сахара	шоколад, кремовые изделия
Соусы, пряности	Молочный, сметанный, томатный, соус-маринад, овощной. Сладкие и кислые овощные и фруктовые подливки. Лимонная кислота, ванилин. Укроп, петрушка	мясные, рыбные, грибные соусы, горчицу, хрен, перец
Напитки	Чай с лимоном, молоком, некрепкий кофе с молоком. Свежие соки из овощей, фруктов, ягод. Отвар шиповника и пшеничных отрубей	какао, богатые натрием минеральные воды;
Жиры	Сливочное несоленое, коровье топленое, растительные масла	

Примерное меню диеты № 7В

Первый завтрак: салат овощной на растительном масле, омлет белковый, чай с молоком,

Второй завтрак: размоченные сухофрукты.

Обед: борщ вегетарианский (1/2 порции), биточки мясные, запеченные в сметане, морковь тушеная, яблоки свежие.

Полдник: отвар шиповника.

Ужин: рыба отварная, пудинг паровой из нежирного творога, чай.

На ночь: кефир.

ДИЕТА N 7Г

Показания: терминальная стадия ХПН (гемодиализ).

Общая характеристика: оптимальное содержание белков, жиров и углеводов с резким ограничением поваренной соли (2-3 г в продуктах). Свободная жидкость ограничивается до 700-800 мл в сутки при одновременном введении в организм необходимого количества вымываемых при диализе аминокислот (валин, треонин, изолейцин, гистидин, серии, цитруллин, аргинин, аланин, орнитин) с полноценным животным белком. Полноценное обеспечение витаминами. Ограничиваются мучные и крупяные блюда из-за высокого содержания в них растительного белка, продукты с большим содержанием калия (чёрная смородина, изюм, вишня, чернослив, грибы и т.д.).

Технология приготовления: все блюда готовят без соли, мясо и рыбу отваривают для уменьшения количества экстрактивных веществ. Режим питания: Частое дробное питание 6 раз в сутки.

Примерное меню диеты № 7Г

1-й завтрак: 2 яйца всмятку, салат из овощей с растительным маслом, кисель.

2-й завтрак: яблоко печеное с сахаром.

Обед: борщ вегетарианский со сметаной (1/2 порции), мясо отварное, желе фруктовое.

Полдник: мусс фруктовый.

Ужин: зразы картофельные с яичным белком на растительном масле, сметана, кисель.

На ночь: отвар шиповника или пшеничных отрубей.

ДИЕТА №8

Показания: избыточная масса тела больного: различная степень ожирения в условиях выполнения умственного или физического труда, при отсутствии осложнений со стороны органов пищеварения, кровообращения и других систем, требующих специальных режимов питания.

Цель: Воздействие на нарушенный обмен веществ, в первую очередь липидный, на устранение прогрессирования избыточного отложения жира.

Общая характеристика: Диета гипокалорийная, гипонатриевая, с физиологической нормой белка и значительным ограничением углеводов за счет уменьшения хлеба и полного исключения простых углеводов, обогащенная липотропными веществами, пищевыми волокнами. Уменьшение энергоценности рациона (калорийности пищи) осуществляется за счет углеводов, особенно легкоусвояемых, частично жиров, при нормальном содержании белка; ограничение свободной жидкости, хлористого натрия и возбуждающих аппетит продуктов и блюд.

Для данной диеты характерен дробный режим питания (5-6 раз в день) с объемом, достаточным для чувства насыщения. Достаточный объем формируется за счет низкокалорийной пищи (сырых овощей, фруктов), при этом отсутствует чувство голода. Это позволяет избежать стресса и соблюдать предложенную диету длительное время.

Кулинарная обработка блюд - варение, тушение, запекание. Мясо перед обжариванием обязательно отваривают. Следует ограничить потребление жареных, протертых и рубленых изделий.

При диете № 8 также следует ограничить количество свободной жидкости до 1,5-1,8 л (супа на 1 прием не более половины тарелки и 3-4 стаканов жидкости в виде молока, чая, компота, всего около 5-6 стаканов свободной жидкости в день).

Ограничение поваренной соли до 3-5 г и возбуждающих аппетит продуктов и блюд (перца, горчицы, чеснока).

Употребление алкоголя не допустимо.

Основные принципы питания при ожирении:

- Низкокалорийная (редуцированная) диета;
- Ограничение углеводов;
- Ограничение жиров животного происхождения;
- Ограничение соли;
- Использование разгрузочных дней. Они могут быть углеводными (яблочный – 1,5 кг яблок в сутки, ягодный – 1 кг ягод, огуречный -2 кг огурцов), белковыми (творожный – 400-600 г нежирного творога, 60 г сметаны, 100 мл молока, мясной – 400-600 г нежирного мяса в сочетании со 120 г зеленого горошка и 200 г капусты). В разгрузочные дни противопоказана тяжелая физическая нагрузка и длительная ходьба (более 2-3 км).

Продукты, блюда	Рекомендуемые продукты и блюда	Исключаемые продукты и блюда
Хлеб и мучные изделия	Ржаной, белково-пшеничный и отрубный 100-150 г. в день	Изделия из пшеничной муки высшего и 1-го сорта, сдобного теста. Макароны изделия.
Супы	Преимущественно вегетарианские из овощей, круп, молочные, фруктовые (1/2 порции); 1-2 раза в неделю разрешается на слабом рыбном или мясном бульоне. При тяжелой степени ожирения первое блюдо исключается	Картофельные, крупяные, бобовые, макаронные супы.
Мясо, птица	Мясо, птица: нежирная говядина, курица, индейка, кролик в отварном виде куском.	Жирные сорта мяса, птицы. Колбасы, копчености, мясные консервы.
Рыба	Нежирные сорта в отварном виде или запеченные после отваривания куском или в рубленом виде. Продукты моря (мидии, креветки и т. п.) - до 150-200 г в день.	Жирные сорта рыбы. Рыбные консервы, копчености.
Молоко, молочные продукты	Молоко в натуральном виде, кисломолочные напитки (кефир, простокваша и т.п.), творог обезжиренный в натуральном виде или в виде творожников, сырников, пудингов; неострые сорта сыра; сметана в ограниченном количестве – 1 -2 ст. л. для заправки.	Жирный творог, сыры, сливки.
Яйца	1 яйцо в день всмятку, белковый омлет, омлет с овощами.	
Крупы	Крупы ограничивают, только для добавления в овощные супы. С ограничением можно использовать	Рис, манная и овсяная крупы.

	гречневую, ячневую и перловую крупы.	
Овощи	Овощи широко используют в любом виде, ограничивают картофель, сладкие морковь, свеклу, зеленый горошек. Рекомендуются овощи в сыром виде.	Бобовые. Ограничивают картофель, сладкие морковь, свеклу, зеленый горошек.
Фрукты, сладости	Кислые и кисло-сладкие сорта фруктов и ягод (яблоки, лимоны, апельсины, красная смородина, крыжовник, клюква и др.) до 200 г в день в сыром виде, компотов и киселей без сахара. Сахар заменяют сахарозаменителями - сорбитом, ксилитом, аспартамом, сахарином.	Сладкие сорта плодов и ягод. Сахар, кондитерские изделия, конфеты, шоколад, варенье, мед, сладкие соки, какао, сдоба, мороженое.
Соусы, пряности	-	Жирные, острые, пряные, копченые и соленые закуска, соусы, майонез, все пряности и специи. Перец, хрен.
Напитки	Некрепкий чай. Чай с молоком. Некрепкий кофе. Томатный сок. Фруктово-ягодные соки из кислых сортов ягод и фруктов, щелочная минеральная вода. Отвар шиповника.	Алкоголь, алкогольные напитки.
Жиры	Масло растительное, сливочное (добавлять в блюда)	Мясные и кулинарные жиры.

Исключают острые, соленые блюда и продукты, кондитерские изделия.

Объем пищи дополняется продуктами, богатыми растительной клетчаткой, сбалансированным содержанием белка.

Примерное меню диеты № 8

Первый завтрак: салат овощной с растительным маслом, творог нежирный, чай.

Второй завтрак: яблоки свежие.

Обед: борщ вегетарианский со сметаной (полпорции), мясо отварное, капуста тушеная с растительным маслом, компот из сухофруктов без сахара (на ксилите).

Полдник: творог нежирный с молоком.

Ужин: рыба отварная, рагу из овощей, чай.

На ночь: кефир нежирный.

ДИЕТА №9

Показания: 1) сахарный диабет легкой и средней тяжести: больные с нормальной или слегка избыточной массой тела не получают инсулин или получают его в небольших дозах (20-30 ЕД);

2) для установления выносливости к углеводам и подбора доз инсулина или других препаратов.

Цель: способствовать нормализации углеводного обмена и предупредить нарушения жирового обмена, определить выносливость к углеводам, т. е. какое количество углеводов пищи усваивается.

Общая характеристика: диета с умеренно сниженной калорийностью за счет легкоусвояемых углеводов и животных жиров. Белки соответствуют физиологической норме. Исключены сахар и сладости. Умеренно ограничено содержание натрия хлорида, холестерина, экстрактивных веществ. Увеличено содержание липотронных веществ, витаминов, пищевых волокон (творог, нежирная рыба, морепродукты, овощи, фрукты, крупа из цельного зерна, хлеб из муки грубого помола). Предпочтительны вареные и запеченные изделия, реже - жареные и тушеные. Для сладких блюд и напитков - ксилит или сорбит, которые учитывают в калорийности диеты. Температура блюд обычная. Прием пищи 5-6 раз в день.

Продукты, блюда	Рекомендуемые продукты и блюда	Исключаемые продукты и блюда
Хлеб и мучные изделия	преимущественно из цельного зерна или с добавлением отрубей; диабетические сорта хлеба: белково-отрубной, белково-пшеничный.	Изделия из сдобного теста.
Супы	преимущественно вегетарианские или на костном бульоне из сборных овощей, борщи, рассольники, окрошка, фасолевый (один-два раза в неделю на мясном или рыбном бульоне).	Крепкие и жирные бульоны
Мясо, птица	нежирные сорта мяса и птицы – говядина, баранина, свинина, курица, индейка, кролик в отварном, заливном, запеченном виде (один раз в неделю разрешается в жареном виде). Не рекомендуются гусь, утка, внутренние органы животных, мозги. Колбасные изделия – с невысоким содержанием жира	Мясо гуся, утки, копчености. Жирные сорта мяса, рыбы, птицы, колбасы
Рыба	разнообразная морская и речная рыба – треска, навага, ледяная, судак, щука преимущественно в отварном, заливном, запеченном виде	соленая рыба
Молоко, молочные продукты	преимущественно обезжиренные или низко жирные – творог в свежем виде или в виде сырников, пудингов, творожников (без добавления сахара), кефир, простокваша, молоко, сыр, сливки, сливочное масло пониженной жирности.	Топленое молоко, сливки, ряженка, сладкий йогурт, айран
Яйца	одно яйцо в день, всмятку или в виде омлета, яичницы, для добавления в блюда	
Крупы	овсяная, гречневая, «геркулес», пшено, диетические макаронные изделия с включением отрубей, в виде разнообразных каш, запеканок, с учетом	Рис, манная крупа, макаронные изделия

	общего количества углеводов в диете.	
Овощи	капуста цветная и белокочанная, лиственный салат, баклажаны, кабачки, арбуз, тыква, огурцы, помидоры, зеленый горошек, бобы, фасоль, чечевица, перец болгарский, лук, свекла, морковь, петрушка, укроп, сельдерей, экстрагон, кинза. Ограничивается картофель.	Соленые и маринованные овощи. Маринованная и квашеная капуста
Фрукты, сладости	несладкие сорта ягод и фруктов: яблоки, груши, айва, апельсины, лимоны, грейпфрут, гранат, вишня, слива, персики, смородина, брусника, малина, земляника, клюква, рябина в сыром, сушеном виде, в виде компотов, желе, киселей без добавления сахара, с использованием сахарозаменителей. Не рекомендуются бананы, инжир, ограничивается виноград, изюм.	Виноград, изюм, инжир, бананы и другие сладкие фрукты. Сахар, конфеты, шоколад, кондитерские изделия с добавлением сахара, сдоба, пироги, варенье, мороженое и другие сладости.
Соусы, пряности	-	Полностью исключаются
Напитки	чай, чай с молоком, кофейный напиток, томатный сок, фруктовые и ягодные соки без сахара, отвар шиповника, безалкогольные напитки без сахара, минеральная вода.	Соки и фруктовые воды с добавлением сахара
Жиры	масло сливочное (крестьянское), бутербродный маргарин, подсолнечное, кукурузное, оливковое масло в натуральном виде.	Мясные и кулинарные жиры

Примерное меню диеты №9

Первый завтрак: творог нежирный с молоком, каша гречневая рассыпчатая, чай.

Второй завтрак: отвар пшеничных отрубей.

Обед: щи из свежей капусты вегетарианские с растительным маслом, мясо отварное с соусом молочным, тушеная морковь, желе фруктовое на ксилите.

Полдник: яблоки свежие.

Ужин: шницель капустный, рыба отварная, запеченная в молочном соусе, чай.

На ночь: кефир.

ДИЕТА №10

Показания: заболевания сердечно-сосудистой системы с недостаточностью кровообращения I-IIА ст.

Цель: способствовать улучшению кровообращения, функции сердечнососудистой системы, печени и почек, нормализации обмена веществ, щажению сердечнососудистой системы и органов пищеварения.

Общая характеристика: небольшое снижение калорийности за счет жиров и отчасти углеводов. Значительное ограничение количества натрия хлорида,

уменьшение потребления жидкостей. Ограничено содержание веществ, возбуждающих сердечно-сосудистую и нервную систему, раздражающих печень и почки, излишне обременяющих желудочно-кишечный тракт, способствующих метеоризму (см. диету № 10А). Увеличено содержание калия, магния, липотропных веществ, продуктов, оказывающих ощелачивающее действие (молочные, овощи, фрукты). Кулинарная обработка с умеренным механическим щажением. Мясо и рыбу отваривают. Исключают: трудноперевариваемые блюда. Пищу готовят без соли. Температура пищи обычная.

Продукты, блюда	Рекомендуемые продукты и блюда	Исключаемые продукты и блюда
Хлеб и мучные изделия	Хлеб пшеничный из муки 1-го и 2-ю сорта, вчерашней выпечки или слегка подсушенный; диетический бессолевой хлеб. Несдобные печенье и бисквит	свежий хлеб, изделия из сдобного и слоеного теста, блины, оладьи
Супы	Вегетарианские с разными крупами, картофелем, овощами (лучше с измельченными), молочные, фруктовые. Холодный свекольник. Супы сдабривают сметаной, лимонной кислотой, зеленью.	из бобовых, мясные, рыбные, грибные бульоны
Мясо, птица	Нежирные сорта говядины, телятины, мясной и обрезной свинины, кролика, курицы, индейки. После зачистки от сухожилий и фасций мясо отваривают, а потом запекают или обжаривают. Блюда из рубленого или кускового отварного мяса. Заливное из отварного мяса. Ограниченно - докторская и диетическая колбасы.	жирные сорта, гуся, утку, печень, почки, мозги, копчености, колбасные изделия, мясные консервы;
Рыба	Нежирные виды - вареная или с последующим обжариванием, куском и рубленая. Блюда из отварных продуктов моря.	жирные виды, соленая, копченая, икра, консервы
Молоко, молочные продукты	при переносимости, кисломолочные напитки, творог и блюда из него с крупами, морковью, фруктами. Ограничены сметана и сливки (только в блюда), сыр.	соленые и жирные сыры
Яйца	До 1 яйца в день. Всмятку, паровые и запеченные омлеты, белковые омлеты, в блюда	вкрутую, жареные
Крупы	Блюда из различных круп, приготовленные на воде или молоке (каши, запеченные пудинги и др.). Отварные макаронные изделия.	бобовые
Овощи	В отварном, запеченном, реже - сыром	соленые, маринованные,

	виде. Картофель, цветная капуста, морковь, свекла, кабачки, тыква, томаты, салат, огурцы. Белокочанная капуста и зеленый горошек - ограниченно. Зеленый лук, укроп, петрушка - в блюда.	квашенные овощи; шпинат, щавель, редьку, редис, чеснок, репчатый лук, грибы
Фрукты, сладости	Мягкие спелые фрукты и ягоды в свежем виде. Сухофрукты, компоты, кисели, муссы, самбуки, желе, молочные кисели и кремы, мед, варенье, нешоколадные конфеты.	плоды с грубой клетчаткой, шоколад, пирожные
Соусы, пряности	На овощном отваре, сметанные, молочные, томатные, луковый из вываренного и поджаренного лука, фруктовые подливки. Лавровый лист, ванилин, корица, лимонная кислота.	на мясном, рыбном, грибном отваре, горчицу, перец, хрен;
Напитки	Некрепкий чай, кофейные напитки с молоком, фруктовые и овощные соки, отвар шиповника, ограниченно - виноградный сок	натуральный кофе, какао
Жиры	Несоленое сливочное и топленое масло. Растительные масла в натуральном виде.	мясные и кулинарные жиры

Примерное меню диеты № 10.

Первый завтрак: яйцо всмятку, каша овсяная молочная, чай.

Второй завтрак: яблоки печеные с сахаром.

Обед: суп перловый с овощами на растительном масле (1/2 порции), мясо отварное с морковным пюре, компот из сухофруктов.

Полдник: отвар шиповника.

Ужин: пудинг творожный (1/2 порции), отварная рыба с картофелем отварным, чай.

На ночь: кефир.

ДИЕТА №11

Показания: 1) туберкулез легких, костей, лимфатических узлов, суставов при нерезком обострении или его затухании, при пониженной массе тела;
2) истощение после инфекционных болезней, операции, травм. Во всех случаях - при отсутствии поражений органов пищеварения. Разработаны варианты диеты № 11 учетом локализации и характера туберкулезного процесса, состояния органов пищеварения, наличия осложнений.

Цель: улучшить состояние питания организма, повысить его защитные силы, усилить восстановительные процессы в пораженном органе.

Общая характеристика: диета повышенной калорийностью с преимущественным увеличением содержания белков, особенно молочных, витаминов, минеральных веществ (кальций, железо и др.), умеренным увеличением количеств жиров и углеводов. Кулинарная обработка и температура пищи обычные. Режим питания: 5 раз в день.

Продукты, блюда	Рекомендуемые продукты и блюда	Исключаемые продукты и блюда
Хлеб и мучные изделия	Пшеничный и ржаной хлеб и различные мучные изделия (пирожки, печенье, бисквиты, сдоба и др.);	
Супы	Любые	
Мясо, птица	Различные виды мяса, птицы и рыбы, в любой кулинарной обработке. Печень, мясопродукты (колбаса, ветчина, сосиски), рыбопродукты (сельди, балыки, икра, консервы - шпроты, сардины и др.); нерыбные морепродукты;	очень жирные сорта мяса, рыбы
Рыба		
Молоко, молочные продукты	В полном ассортименте с обязательным включением творога и сыра;	
Яйца	В разном приготовлении;	
Крупы	Разная крупа (особенно гречневая, овсяная), макаронные изделия. Бобовые, хорошо разваренные, в виде пюре;	
Овощи	В любой кулинарной обработке, но частью обязательно сырые;	
Фрукты, сладости	Различные сладкие блюда, мед, варенье и др.;	торты и пирожные с большим количеством крема.
Соусы, пряности	Мясной красный, молочный бешамель, сметанный, молочно-яичный и др.;	острые и жирные соусы,
Напитки	Любые, обязательно овощные и фруктовые соки, отвар шиповника и пшеничных отрубей.	
Жиры	Сливочное, растительное масла в натуральном виде, топленое - для приготовления блюд;	бараний, говяжий и кулинарные жиры;

Примерное меню диеты № 11

1-й завтрак: салат из свежей капусты с яблоками со сметаной, омлет, каша овсяная молочная, чай с молоком.

2-й завтрак: сыр, чай.

Обед: борщ на мясном бульоне со сметаной, курица жареная с отварным рисом, компот.

Полдник: отвар шиповника.

Ужин: зразы мясные, фаршированные луком и яйцом, морковное пюре, запеканка из гречневой крупы с творогом, чай.

На ночь: кефир.

ДИЕТА №12

Показания: Заболевания нервной системы функционального типа

Цель: Восстановление нормальной работы нервной системы

Общая характеристика: Для снижения нагрузки на систему в диете урезано количество углеводов и жиров, поваренной соли, исключены продукты, возбуждающие нервную систему (кофе, алкоголь, острая и жареная пища), а количество положительно влияющих продуктов, насыщенных фосфорными солями, увеличено (печень, бобы, молоко и молочные продукты). Режим питания: 5 раз в день.

Продукты, блюда	Рекомендуемые продукты и блюда	Исключаемые продукты и блюда
Хлеб и мучные изделия	Хлеб диетический, вчерашний или подсушенный, несдобные бисквит и печенье.	свежий хлеб, изделия из слоеного теста
Мясо, птица	Нежирное: телятина, говядина, печень, крольчатина, индюшатина, язык.	жирные сорта, колбасу, полуфабрикаты, консервы
Рыба	Нежирная: окунь, щука, треска, морепродукты	икра, консервы, рыба в соленом и жареном виде
Молоко, молочные продукты	Молоко, творог, кефир, сметана, нежирный сыр	
Яйца	Только всмятку. Запрещено более двух в день	Нельзя в жареном виде и сваренные вкрутую
Крупы	Все: каши, пудинги, супы с добавлением крупы.	
Овощи	Все, кроме острых: морковь, свекла, картофель, бобовые, тыква, кабачки, томаты, капуста.	щавель, редька, чеснок и репчатый лук, огурцы, редис
Фрукты, сладости	Сухофрукты и свежие фрукты, мед, конфеты без шоколада.	шоколад в любом виде
Соусы, пряности	Томатный, луковый (из вываренного лука), сметанный, на овощных отварах.	острые соусы, горчица, хрен, перец
Напитки	Травяные чаи, отвар из плодов шиповника, соки из овощей и фруктов.	алкоголь, черный чай и кофе, какао
Жиры	Масло растительное, топленое сливочное.	животные жиры, в т.ч. сало.

Примерное меню диеты №12

Первый завтрак: Молочная каша, 2 яйца всмятку, чай травяной.

Второй завтрак: Печенье или бисквит несдобный, отвар шиповника.

Обед: Картофельный суп, мясо отварное или тефтели с пюре из фасоли, компот.

Полдник: Отвар шиповника или сок.

Ужин: Запеканка или пудинг, рыба в сметане, запеченная в фольге с отварным картофелем, чай.

На ночь: Кефир или молоко.

ДИЕТА №13

Показания: острые инфекционные заболевания.

Цель: поддержание общих сил организма и повышение его сопротивляемости инфекции, уменьшение интоксикации, щажение органов пищеварения в условиях лихорадочного состояния и постельного режима.

Общая характеристика: диета пониженной калорийности за счет жиров, углеводов и в меньшей степени - белков; повышено содержание витаминов и жидкостей. При разнообразии продуктового набора преобладают легкоперевариваемые, не способствующие метеоризму и запорам продукты и блюда. Исключены источники грубой клетчатки, жирные, соленые, трудноперевариваемые продукты и блюда. Пищу готовят в рубленом и протертом виде, варят в воде или на пару. Блюда подают горячими (не ниже 55-60 °С) или холодными (не ниже 12 °С).

Продукты, блюда	Рекомендуемые продукты и блюда	Исключаемые продукты и блюда
Хлеб и мучные изделия	Хлеб пшеничный из муки высшего и 1-го сорта, подсушенный или сухари; сухое несдобное печенье и бисквит.	ржаной и любой свежий хлеб, сдобу, выпечные изделия
Супы	Некрепкие обезжиренные мясные и рыбные бульоны с яичными хлопьями, кнелями; суп-пюре из мяса; слизистые отвары из крупы с бульоном; супы на бульоне или овощном отваре с разваренной манной, рисовой, овсяной крупой, вермишелью, разрешенными овощами в виде пюре.	жирные бульоны, щи, борщи, супы из бобовых, пшеница
Мясо, птица	Мясо зачищают от жира, фасций, сухожилий, кожи (птица). В мелкорубленном виде: паровые блюда из говядины, кур, индеек; отварные - из телятины, цыплят, кроликов. Суфле и пюре из отварного мяса; котлеты, фрикадельки паровые.	жирные сорта, утку, гуся, баранину, свинину, колбасу, консервы
Рыба	Нежирные виды. Кожу удаляют. Отварные, паровые в виде котлетной массы или куском.	жирные виды, соленую, копченую рыбу, консервы
Молоко, молочные продукты	Кефир, ацидофилин и другие кисломолочные напитки. Свежий творог и блюда из него (паста, суфле, пудинг, сырники паровые), сметана 10-20% жирности. Тертый сыр. Молоко, сливки добавляют в блюда	цельное молоко и сливки, жирную сметану, острый, жирный сыр
Яйца	Всмятку, паровые, белковые омлеты.	яйца вкрутую и жареные
Крупы	Протертые, хорошо разваренные полужидкие и полувязкие каши с добавлением бульона или молока, паровые пудинги и суфле из манной	пшено, перловую, ячневую, кукурузную крупы, бобовые, макаронные

	крупы, риса, молотой гречневой и геркулеса (или каши протирают). Отварная вермишель.	
Овощи	Картофель, морковь, свекла, цветная капуста в виде пюре, суфле, паровых пудингов. Ранние кабачки и тыкву можно не протирать. Спелые томаты.	белокочанную капусту, редис, редьку, лук, чеснок, огурцы, брюкву, бобовые, грибы;
Фрукты, сладости	В сыром виде очень спелые. Мягкие фрукты и ягоды сладкие и кисло-сладкие, чаще протертые; печеные яблоки; пюре из сухофруктов; кисели, муссы, протертые компоты, самбуки, желе; крем и кисель молочные; меренги, снежки с киселем. Сахар, мед, варенье, джем, пас гида. мармелад.	плоды, богатые клетчаткой, с грубой кожицей, шоколад, пирожные;
Соусы, пряности	Белый соус на мясном бульоне, овощном отваре; молочный, сметанный, вегетарианский кисло-сладкий, польский. Муку для соуса подсушивают.	острые, жирные соусы, пряности;
Напитки	Чай с лимоном, чай и кофе некрепкие с молоком. Разбавленные соки фруктов и ягод, овощей; отвар шиповника и пшеничных отрубей, морсы.	какао;
Жиры	Сливочное масло в натуральном виде и в блюда. До 10 г рафинированного растительного масла в блюда.	другие жиры.

Примерное меню диеты № 13

Первый завтрак: каша манная молочная, чай с лимоном.

Второй завтрак: яйцо всмятку, отвар шиповника.

Обед: суп овощной протертый на мясном бульоне (1/2 порции), биточки мясные паровые, каша рисовая (1/2 порции), компот протертый.

Полдник: яблоко печеное.

Ужин: рыба отварная, картофельное пюре (1/2 порции), разбавленный фруктовый сок.

На ночь: кефир.

ДИЕТА №14

Показания: мочекаменная болезнь со щелочной реакцией мочи и выпадением осадка фосфорно-кальциевых солей (фосфатурия).

Цель: восстановление кислой реакции мочи и создание этим препятствия для образования осадка.

Общая характеристика: по калорийности, содержанию белков, жиров и углеводов рацион соответствует физиологическим нормам; в диете ограничены продукты ощелачивающего действия и богатые кальцием (молочные продукты, большинство овощей и плодов), преобладают продукты, изменяющие реакцию мочи в кислую сторону (хлеб и мучные изделия, крупа, мясо, рыба). Кулинарная обработка и температура пищи обычные.

При отсутствии противопоказаний - обильное питье.

Режим питания: 4 раза в день, в промежутках и натошак - питье.

Продукты, блюда	Рекомендуемые продукты и блюда	Исключаемые продукты и блюда
<i>Хлеб и мучные изделия</i>	Различные виды. Мучные изделия - с ограничением молока и желтков.	-
<i>Супы</i>	На слабом мясном, рыбном, грибном бульонах с крупой, лапшой, бобовыми.	Молочные, овощные и фруктовые супы.
<i>Мясо, птица</i>	Различные виды в любом приготовлении.	Копчености. Закуски мясные.
<i>Рыба</i>	Различные виды в любом приготовлении. В небольшом количестве рыбные консервы.	Копчености, соленая рыба. Закуски рыбные.
<i>Молоко, молочные продукты</i>	Только немного сметаны в блюдах.	молоко, кисломолочные напитки, творог, сыр;
<i>Яйца</i>	В различном приготовлении и в блюдах 1 яйцо в день. Ограничивают желтки;	-
<i>Крупы</i>	Любые в разнообразном приготовлении, но без молока;	-
<i>Овощи</i>	Тыква, зеленый горошек и грибы.	другие овощи и картофель. Закуски овощные исключаются.
<i>Фрукты, сладости</i>	Кислые сорта яблок, клюква, брусника, компоты, желе и кисели из них. Меренги, снежки. Сахар, мед, кондитерские изделия, фруктовое мороженое.	другие фрукты и ягоды, сладкие блюда на молоке;
<i>Соусы, пряности</i>	Неострые соусы на мясном, рыбном, грибном бульонах. Пряности в очень ограниченном количестве;	Закуски мясные, рыбные, овощные
<i>Напитки</i>	Некрепкий чай и кофе без молока. Отвар шиповника, морсы из клюквы или брусники.	Фруктовые, ягодные и овощные соки.
<i>Жиры</i>	Сливочное, коровье топленое и растительные масла в натуральном виде и для приготовления блюд.	Мясные и кулинарные жиры.

Примерное меню диеты № 14

Завтрак: сельдь вымоченная, каша гречневая рассыпчатая, чай.

Обед: суп-лапша на курином бульоне, кура жареная с отварным рисом, кисель клюквенный.

Полдник: отвар шиповника.

Ужин: котлеты мясные жареные с растительным маслом, горошек зеленый, чай.

На ночь: отвар шиповника.

Содержание фосфора в продуктах

<i>Продукты с низким содержанием фосфора до 50 мг в 100 г</i>	<i>Продукты со средним содержанием фосфора от 50 до 200 мг в 100 г</i>	<i>Продукты с высоким содержанием фосфора более 200 мг в 100 г</i>
Масло сливочное и растительное, рис, манная крупа, макароны, мучные блюда во всех видах, некрепкий чай, горох, белокочанная и брюссельская капуста, спаржа, тыква, морковь, огурцы, свекла, томаты, кислые яблоки, брусника, красная смородина, клубника оливы	Говядина, свинина, колбасы, яйцо, крупа кукурузная, мука 2 сорта, молоко, сметана, слабощелочные минеральные воды	Сыр, творог, печень говяжья, мясо куриное, рыба, икра, фасоль, горох, шоколад, крупа овсяная, перловая, гречневая, пшеница, щелочные минеральные воды

Продукты, обладающие кислыми и щелочными валентностями

<i>Продукты, обладающие кислыми валентностями</i>	<i>Продукты, обладающие щелочными валентностями</i>
Мясо	Морковь
Яйцо	Яблоки
Творог	Картофель
Йогурт	Дыня
Сыр	Груши
Овсянка	Помидоры
Грецкие орехи	Арбуз
Земляные орехи	
Брусника	

ДИЕТА №15

Показания: 1) различные заболевания, не требующие специальных лечебных диет и без нарушений состояния пищеварительной системы;

2) переходная диета к обычному питанию в период выздоровления и после пользования лечебными диетами.

Цель: обеспечить физиологически полноценным питанием в условиях больницы.

Общая характеристика: калорийность и содержание белков, жиров и углеводов почти полностью соответствуют нормам питания для здорового человека, не занятого физическим трудом. Витамины вводят в повышенном количестве. Допускаются все способы кулинарной обработки пищи. Температура пищи обычная. Из диеты исключают наиболее трудноперевариваемые и острые продукты. Режим питания: 4 раза в день.

Продукты, блюда	Рекомендуемые продукты и блюда	Исключаемые продукты и блюда
<i>Хлеб и мучные</i>	хлеб пшеничный и ржаной, мучные изделия	

изделия		
Супы	Борщи, щи, свекольник, рассольник; молочные; овощные и крупяные супы на мясном, рыбном бульонах, отваре грибов и овощей; фруктовые.	
Мясо, птица	Мясные и рыбные блюда различного кулинарного приготовления; сосиски, сардельки, вареные колбасы.	жирные сорта мяса, утка, гусь,
Рыба		
Молоко, молочные продукты	Молоко и молочные продукты в натуральном виде и в блюдах. Обязательное включение кисломолочных напитков.	
Яйца	Яйца в отварном виде и в блюдах.	
Крупы	Блюда из различной крупы, макаронных изделий, бобовых.	
Овощи	Овощи и фрукты в сыром виде и после тепловой обработки. Зелень.	
Фрукты, сладости	Разнообразные. В меню включают сырые фрукты и ягоды.	
Соусы, пряности	разнообразные	перец, горчица
Напитки	Фруктовые и овощные соки, отвар шиповника и пшеничных отрубей. Чай, кофе, какао.	
Жиры	Масло сливочное, коровье топленое, растительные масла; ограниченно - маргарины.	тугоплавкие животные жиры

Примерное меню диеты №15

Завтрак. Творог с молоком. Каша пшеничная молочная. Кофе с молоком.

Обед. Рассольник на мясном бульоне. Плов мясной. Кисель яблочный.

Ужин. Рыба жареная с гречневой вязкой кашей.

Перед сном. Кефира 200 г.

На весь день. Хлеба пшеничного 200 г. Хлеба ржаного 200 г. Сахара 25 г. Масла сливочного 15 г.

ГИПОАЛЛЕРГЕННАЯ ДИЕТА

Показания: все виды аллергических заболеваний, особенно в период обострения аллергического процесса

Цель: уменьшение антигенного и гистамино-либераторного воздействия пищи и улучшение или нормализация процессов пищеварения, что позволяет добиться более длительной и стойкой ремиссии аллергического заболевания

Общая характеристика: Диета ребенка, страдающего аллергическим заболеванием, должна отвечать следующим требованиям:

1. Соответствовать возрастным потребностям по калорийности и соотношению ингредиентов.
2. Содержать минимальные количества продуктов, обладающих потенциальной сенсibilизирующей активностью.

3. Давать неспецифический десенсибилизирующий эффект.

Диета, построенная в соответствии с изложенными принципами, в дальнейшем будет обозначаться как неспецифическая гипосенсибилизирующая диета.

Пищевые продукты, обладающие высокой сенсибилизирующей активностью, вызывающие при систематическом употреблении сенсибилизацию у большинства лиц с аллергической аномалией конституции, называются облигатными пищевыми аллергенами. По пищевой ценности и значимости в рационе здорового человека облигатные аллергены могут быть разделены на две группы:

1. Продукты, которые без существенного ущерба могут быть полностью исключены из рациона при наличии аллергического диатеза (шоколад, какао, цитрусовые, гранаты, дыни, черная смородина, земляника, малина, мед, рыба, икра, орехи, грибы).

2. Продукты, которые, несмотря на сенсибилизирующую способность, не исключаются полностью из рациона ребенка, страдающего аллергическими заболеваниями, при условии отсутствия к ним индивидуальной непереносимости.

Это продукты, труднозаменяемые и имеющие высокую пищевую ценность: коровье молоко и куриное яйцо.

Аллергены второй группы включаются в гипоаллергенную диету в количестве, в 2-3 раза меньшем по сравнению с возрастными нормами. Для снижения их антигенной активности требуется тщательная кулинарная обработка - кипячение (не менее 10 мин) или сбраживание коровьего молока, длительное отваривание куриного яйца.

Необходимым является исключение из гипоаллергенной диеты экстрактивных веществ, острых приправ, соленых блюд, которые, вызывая реактивную гиперемия слизистой оболочки желудочно-кишечного тракта, повышают ее проницаемость для пищевых аллергенов. Исключение экстрактивных веществ достигается путем замены мясных бульонов супами на овощных отварах, жареных овощей и мяса - вареными или паровыми.

Исключаются из неспецифической гипоаллергенной диеты блюда и продукты, в состав которых входят пищевые добавки - консервированные продукты, копчености, творожные сырки, горчица, хрен, перец и др. Не обладая сенсибилизирующей активностью, пищевые добавки (красители, консерванты, специи) могут провоцировать аллергические проявления путем либерации медиаторов анафилаксии (гистамин, серотонин, кинины и др.).

Суточное количество белка в гипоаллергенной диете соответствует возрастной норме, но соотношение белоксодержащих продуктов отличается от такового в обычной диете. Белок коровьего молока обеспечивает для детей до 3 лет 25-30% общей белковой потребности (при норме 45-50%), в дошкольном возрасте - 20-25% (при норме 35-40%), в школьном возрасте 10-15% (при норме 35-40%).

Куриное яйцо, при его хорошей переносимости, может использоваться только при приготовлении блюд в количестве, не превышающем 1/2 шт. в день. Для восполнения дефицита животного белка увеличивается на 10-15% по сравнению с физиологическими нормами количество мяса (говядина), которое дается только в паровом или вареном виде. При отсутствии проявлений сенсибилизации 1-2 раза в неделю вместо говядины может даваться отварное куриное мясо. Растительный белок обеспечивает так же, как и в обычной диете здоровых детей, 25-30% белковой потребности.

Продукты, блюда	Рекомендуемые продукты и блюда	Исключаемые продукты и блюда
Хлеб и мучные изделия	хлеб пшеничный второго сорта, хлебцы зерновые, несладкие кукурузные и рисовые палочки и хлопья. Ограничивают хлеб из муки высших сортов, макаронные изделия	<i>Исключаются хлеб и мучные изделия из злаков при индивидуальной непереносимости</i>
Супы	супы на овощных отварах	Бульоны мясные, рыбные, грибные,
Мясо, птица	мясо и птица (говядина, кролик, индейка), детям – специализированные мясные консервы для детского питания; ограничивают соленые, жареные блюда, копчености, пряности, колбасные и гастрономические изделия (вареная и копченая колбасы, сосиски, сардельки, ветчина); курица, гусь, утка, баранина, свинина, печень, почки;	<i>Исключаются при индивидуальной непереносимости</i>
Рыба	-	рыба, рыбные консервы, икра, морепродукты;
Молоко, молочные продукты*	кисломолочные продукты (кефир, йогурт без добавок), неострые сорта сыра; ограничивают молочные продукты: цельное молоко и сметана (дают только в блюдах), творог, йогурты с фруктовыми добавками;	сыры, мороженное, майонез,
Яйца	-	куриные яйца;
Крупы	крупы: гречневая, рисовая, кукурузная, овсяная (осторожно пшеничная, ячневая, перловая, пшенная); ограничивают: манная крупа;	
Овощи	все виды капусты, кабачки, патиссоны, светлая тыква, огурцы, зелень петрушки, укропа, молодой зеленый горошек, стручковая фасоль, картофель; ограничивают: морковь, репа, свекла, лук, чеснок;	редька, редис, щавель, шпинат, томаты, болгарский перец, квашеная капуста, соленые огурцы; грибы, орехи, арахис;
Фрукты, сладости	зеленые и белые яблоки, груши; ягоды: светлые сорта черешни и сливы, белая и красная смородина, крыжовник, черника; фруктоза; ограничивают: бананы, вишня, черная смородина, клюква, ежевика, отвар шиповника;	цитрусовые, абрикосы, персики, гранаты, земляника, клубника, малина, виноград, облепиха, киви, ананас, дыня, арбуз; сладости: шоколад, мед, карамель, зефир, пастила, торты, кексы; жевательная

		резинка.
Соусы, пряности	-	Майонез, кетчуп;
Напитки	Чай, компоты из яблок, груш	газированные фруктовые напитки, квас, кофе, какао;
Жиры	масло: топленое сливочное масло, рафинированные растительные масла; ограничивают сливочное масло;	тугоплавкие жиры и маргарин;

* молочные продукты полностью исключают при аллергии к белку коровьего молока

Этиологически значимые пищевые продукты (аллергены) у детей первого года жизни

Пищевой продукт	Аллерген (антиген)	Частота выявления (%)
Коровье молоко	Казеин, бычий сывороточный альбумин, β -лактоглобулин, α -лактоальбумин	79-89
Куриное яйцо	Овальбумин, овомукоид, лиозим, кональбумин	65-70
Злаковые культуры	Глютен, гордеин, авенин	30-40
Соя	S-белок	20-25
Рыба	M-паральбумин	90-100
Овощи и фрукты оранжевой и красной окраски		40-45

Продукты с различной аллергизирующей активностью

Высокий	Средний	Низкий
Цельное молоко Яйца Рыба, морепродукты, икра Пшеница, рожь Морковь, помидоры, сельдерей, болгарский перец, клубника, земляника, малина, цитрусовые, ананасы, гранаты, бананы, киви, манго, хурма, дыня Кофе, какао, шоколад Грибы Орехи Мед	Говядина, мясо курицы Гречиха, овес, рис Горох, бобы, соя Картофель, свекла, репа Персики, абрикосы, клюква, брусника, вишня, черника, черная смородина, шиповник, бананы	Кисломолочные продукты Конина, мясо кролика, индейки, постная свинина, тощая баранина Перловка, кукуруза, пшено Цветная, брюссельская капуста, белокочанная капуста, брокколи, кабачки, патиссоны, огурцы Зеленые сорта яблок и груш, белая и красная смородина, белая и желтая черешня, желтые сорта слив Огородная зелень (петрушка, укроп)

**Перекрестные реакции на пищевые и непищевые агенты, обусловленные
идентичностью или сходством аллергенных структур**

[Боровик Т.Э., Ревякина В.А., Макарова С.Г., 2005, с дополнениями]

Пищевой продукт	Продукты и непищевые антигены, дающие перекрестные аллергические реакции
Коровье молоко	Козье молоко, говядина, телятина и мясопродукты из них, шерсть коровы, ферментные препараты на основе поджелудочной железы крупного рогатого скота
Кефир (кефирные дрожжи)	Плесневые грибы, плесневые сорта сыров (Рокфор, Бри, Дор-блю и т.п.), дрожжевое тесто, квас, антибиотики пенициллинового ряда
Рыба	Разные виды речной и морской рыбы, морепродукты (крабы, креветки, икра, лангусты, омары, гребешки, мидии и др.); корм для рыб (дафнии)
Куриное яйцо	Куриное мясо и бульон; перепелиные яйца и мясо; соусы с включением компонентов куриного яйца (кремы, майонез); перо подушки; лекарственные препараты (интерферон, лизоцим, бифилиз, некоторые вакцины), мясо утки
Грибы	Продукты в технологии приготовления которых используются грибки: кефир, некоторые сорта сыра, дрожжи, дрожжевой хлеб, антибиотики, плесень
Конина	Мясо лося, перхоть лошади
Мясо кролика	Конина, шерсть кролика
Морковь	Петрушка, сельдерей, β- каротин, витамин А
Клубника	Малина, ежевика, смородина, брусника
Яблоки	Груша, айва, персики, сливы, пыльца березы, ольхи, полыни
Орехи (фундук, грецкие, фисташки, кешью и др.)	Орехи других сортов, пыльца орешника, манго
Семена подсолнечника	Подсолнечное масло, халва, мед, арбуз, дыня, пыльца сложноцветных
Бананы	Глютен, пыльца подорожника
Шоколад	Кока-кола, какао
Цитрусовые	Грейпфрут, лимон, апельсин, мандарин
Подсолнечник	Артишоки, ромашка, цикорий, одуванчик, эстрагон
Свекла	Шпинат, сахарная свекла
Авокадо	Лавр
Бобовые	Арахис, соя, горох, фасоль, чечевица, манго, люцерна
Картофель	Баклажаны, томаты, перец стручковый зеленый и красный, паприка, табак
Лук репчатый	Спаржа, лук-резанец, чеснок, лук-порей
Слива	Миндаль, абрикосы, вишня, нектарины, персики, дикая вишня, черешня, чернослив, яблоки
Персики, абрикосы, слива, клубника, малина,	Аспирин, амидопирин

вишня, виноград, картофель	
Киви	Банан, авокадо, орехи, мука (рисовая, гречневая, овсяная), кунжут, латекс, пыльца березы, пыльца злаковых трав

Наиболее опасные пищевые добавки:

1. Консерванты:

- Сульфиты и их производные (E 220-227)
- Нитриты (E 249-252)
- Бензойная кислота и ее производные (E 210-219)

2. Антиоксиданты:

- Бутил-гидроанизол (E 321)
- Бутил-гидрокситолуол (E 321)

3. Красители:

- Тартразин (E 102), желто-оранжевый S (E 110)
- Азорубин (E 122), амарант (E 123), красная кошениль (E 124)
- Эритрозин (E127), бриллиантовая чернь BN (E 151)

4. Ароматизаторы:

- Глутаматы В 550-553

Пищевые добавки, наиболее часто вызывающие реакцию, и их коды.

1. Пищевые красители, содержащие азогруппу:

- Тартразин E 120
- Желто-оранжевый E 110

2. Пищевые красители, не содержащие азогруппу:

- Эритрозин E 127
- Аннато E 160

3. Консерванты:

- Бензойная кислота E 210
- Бензоаты E 211-219
- Сорбиновая кислота E 200-203

4. Вкусовые добавки:

- Глютамат натрия (вечин) E 621
- Глютамат калия E 622
- Глютамат кальция E 623
- Глютамат аммония E 624
- Глютамат магния E 625

Продукты с высоким содержанием биологически активных аминов:

1. Гистамин: Ферментированные сыры, вина, кислая капуста, вяленая ветчина, свиная печень, консервы, особенно тунец, хамса, филе сельди, копчености, шпинат, томаты.

2. Тирамин: квашенные сыры: рокфор, бри, камамбер, грияр, чеддер. Плавленные сыры. Маринованная сельдь. Авокадо. Пивные дрожжи.
3. Бетафилэтиламин (вазоактивный амин): Шоколад, сыры, ферментированные бобы.

Продукты и непищевые антигены, дающие перекрестные аллергические реакции:

Возможная перекрестная пищевая аллергия при поллинозе. При аллергии к пыльце деревьев - возможна аллергия на орехи (особенно фундук), яблоки, черешню, вишню, персик, нектарин, сливу, морковь, петрушку, сельдерей, помидоры (томаты), киви, картофель.

При аллергии к пыльце злаковых трав - возможна аллергия на хлеб, хлебобулочные изделия, хлебный квас, изделия из муки, манная крупа, отруби, проростки злаков, панировочные сухари, мороженное, щербет, пудинги, клецки, блины, геркулес и крупы (овес, пшеница, ячмень и т.д.), кукуруза, сорго, колбасы, заменители кофе, солод, пиво, пшеничная водка, щавель.

При аллергии к пыльце сорных трав - возможна аллергия на дыню, семена подсолнечника, подсолнечное масло, халва, майонез, арбуз, кабачки, баклажаны, горчица, шпинат, свекла, абсент, вермут, латук, топинамбур, цикорий, цитрусовые, мед.

Перекрестная пищевая аллергия при аллергии на латекс: Наиболее часто встречаются реакции на бананы, киви и папайю, а также авокадо, каштан, инжир, дыню, манго, ананас, персик и томаты, маракуйи.

Пищевые продукты, прием которых противопоказан при аспириновой бронхиальной астме:

1. Все консервы и продукты длительного хранения
2. Гастрономические изделия: колбасы, колбасные изделия, ветчина, буженина и т.д.
3. Фрукты, содержащие природные салицилаты: яблоки, абрикосы, апельсины, грейпфрут, лимоны, виноград, персики, дыни, сливы, ежевика, малина, клубника, вишня, черная смородина, чернослив, изюм
4. Миндаль
5. Овощи, содержащие природные салицилаты: картофель, томаты, огурцы, перец.
6. Пиво.

Наиболее распространенные пищевые добавки

Пищевые добавки	Характеристика	
	Искусственные	Натуральные
Консерванты	Нитраты, нитриты (E 249-252), бензоаты (E 211-219), антибиотики	Овес (рис, ячмень), хитины, лимонная кислота, салицилаты
Красители	Гартразин (E 102), красная кошениль (E 124), бриллиантовая чернь (E 151), азорубин (E 122), амарант (E 123)	Куркума, шафран, амарант, β-каротин
Загустители	Крахмал модифицированный	Желатин, инулин, крахмал, гуммиарабик, гуаровая

		камедь, камедь рожкового дерева
Усилители вкуса	Глутамат натрия (Е 621), глутамат калия (Е 622), глутамат кальция (Е 623), глутамат аммония (Е 624), глютаамат магния (Е 625)	Корица, ваниль, мята, кардамон, мускатный орех, имбирь, лавровый лист, перец

АГЛИАДИНОВАЯ ДИЕТА

Аглиадиновая (син.: безглютеновая) диета – это не диета, а образ жизни.

Показания: Целиакия, непереносимость глютена

Цель: Прекращение патологического иммунного ответа, возникающего после контакта с глютеном, и постепенное - вплоть до полного - восстановление поврежденной слизистой оболочки тонкой кишки.

Исключение из питания продуктов, содержащих глютен, приводит сначала к быстрому исчезновению симптомов, а затем нормализации всех биохимических показателей. Первым признаком выздоровления является устранение учащенного и обильного стула. Затем происходит увеличение массы тела и исчезновение всех симптомов недостаточности в организме. Медленнее всего ликвидируется остеопороз, поэтому, кроме диетотерапии, необходимо принимать препараты кальция и витамин D. На протяжении от 3—8 месяцев лечения улучшаются самочувствие, работоспособность и настроение.

Аглиадиновая диета применяться строго пожизненно.

Общая характеристика: В основе диеты лежит полное исключение из рациона питания продуктов, содержащих глютен или его следы. Важным является отказ от употребления не только тех продуктов, которые содержат «явный» глютен, но и тех, которые содержат «скрытый» глютен, который используется в качестве пищевой добавки в процессе производства.

Аглиадиновая диета содержит повышенное количество белков, физиологическую норму жира, обогащена витаминами и солями кальция. Пища отварная или приготовленная на пару.

Для детей пища должна соответствовать возрасту, быть протертой (шадящей). Объемы одной порции небольшие, а число кормлений можно увеличить. Пить ребенок может по желанию, без ограничений.

Кулинарная обработка продуктов в начальном периоде лечения — тушение, варка, причем чуть больше, чем обычно. Продукты пропускать через мясорубку, тереть или протирать сквозь сито. Овощи и фрукты очищать от кожуры. От винограда и виноградного сока в начале лечения лучше отказаться, так как ягоды имеют жесткую кожицу, а сок может вызвать брожение в кишечнике и вздутие живота.

Первые несколько месяцев диеты не рекомендуется включать в меню грибы, бобовые, орехи, сырую капусту, яблоки, так как они содержат грубую клетчатку, что может замедлить восстановление кишечника. Ограничить чеснок, лук, пряности.

Цельное молоко следует ограничить. Особенно данное ограничение касается фабричного молока, в которое часто может быть добавлена мука.

Домашнее молоко и непромышленные молочные продукты могут применяться при отсутствии лактазной недостаточности.

Сладости не ограничивать. Простые углеводы частично восполняют нарушения энергетического обмена, улучшат питание головного мозга. По мере выздоровления потребность в сладком будет уменьшаться.

Основные источники пищевых ингредиентов:

- Белка: мясо, рыба, натуральные молочные продукты, яйца.
- Жиры: растительное масло и жир, который содержится в мясе, домашнем молоке и рыбе.
- Углеводов: рис, кукуруза, греча (ограниченно разрешена), крахмал картофельный, рисовый, кукурузный, овощи, фрукты, варенье, мед, сахар

Продукты и блюда	Разрешено	Запрещено
Крупы, каши	Гречневая, кукурузная, рис, пшено, саго. Протертые каши на воде или с добавлением молока, пудинги паровые;	Все каши из пшеницы (пшеничная, манная), ржи (ржаная), ячменя (ячменная, перловая, ячневая) и овса (овсяная, «Геркулес», «Спортивная», толокно). Каши «Артек», «Полтавская», «4 злака», «7 злаков» и т.п., кускус, булгур, спельта, полба
Супы	На слабом, обезжиренном мясном и рыбном бульонах с фрикадельками, кнелями, яичными хлопьями, рисом, разрешенными мелкошинкованными или протертыми овощами;	
Молоко	Некислый, свежий творог, кальцинированный творог в натуральном виде и в блюдах (творожная паста, паровые пудинги с протертой крупой и овощами). Некислая сметана в блюда. При переносимости - кисломолочные напитки, а также до 50 г молока или сливок с чаем и в блюдах. Неострый тертый сыр;	Молочные смеси с овсяным и пшеничным отварами и мукой. Смесь «Малыш Истринский» с овсяной мукой.

Мясо	Нежирные виды и сорта или хорошо обезжиренные, без фасций и сухожилий, паровые и отварные, в рубленном виде. Телятина, цыплята, кролик - куском;	Консервированное мясо, гомогенизированные мясные консервы, содержащие муку, ветчина, вареная колбаса, сосиски, полуфабрикаты котлет и др., изделия из рубленного мяса, пельмени, вареники, подливы к мясным блюдам из пшеничной муки, мука и сухари для панировки
Рыба	Нежирные виды куском и рубленые, отварные и паровые; Рыба заливная, икра осетровых;	Панированная рыба и рыбные консервы, в которые добавлена мука
Яйца	1-2 в день всмятку, омлеты паровые, белковые;	-
Жиры	Масло сливочное в готовые блюда и к столу; растительные масла до 5 г в блюда.	-
Овощи	Картофель, морковь, кабачки, тыква, цветная капуста - отварные и протертые (пюре). Цветную капусту, ранние кабачки и тыкву можно не протирать;	Овощи и овощные консервы, в которых добавлена пшеничная или овсяная мука, ячмень
Детские овощные и мясные консервы	Любые овощные, мясные, мясо-овощные, рыбо-овощные консервы для детского питания промышленного производства без глютена (Gluten free)	Детские мясо-овощные, рыбные, фруктовые консервы с овсяной мукой/хлопьями, с добавками пшеничной муки или манной крупы (см. состав на упаковке).
Хлебные изделия	Из картофельного, кукурузного и пшеничного крахмала, соевой, рисовой, гречневой, кукурузной муки;	Продукты, приготовленные из пшеницы, ржи, ячменя, овса; бисквиты, печенье, пряники, сушки, баранки, бублики, сухари, соломка, сдоба, хлебцы, торты, выпечка, блины и пироги
Макаронные изделия	Макаронные изделия без глютена, без добавления молока и яиц «Glutano», «Dr. Schär»	Макароны, вермишель, рожки, спагетти, лапша, лазанья из пшеничной, овсяной, ржаной муки
Фрукты	Все виды фруктов в натуральном виде. Любые фруктовые / ягодные пюре для детского питания промышленного производства без глютена (Gluten free)	Компоты фруктовые консервированные
Сладости	Кисели, желе, муссы, хорошо протертые компоты из яблок, груш, айвы, черники, черемухи, черной смородины, клубники. Печеные яблоки и груши; при	Все кондитерские изделия, конфеты, карамель, драже, шоколад

	переносимости - тертые сырые яблоки без кожуры. Сахар, мед, джемы, мармелад, пастила, зефир, меренги, снежки; Кондитерские изделия без глютена, без добавления молока и яиц «Glutano», «Dr. Schär»	
Напитки	Био-рисовый отвар	Хлебный квас, кофейные напитки (суррогаты), быстрорастворимый кофе и чай.
Приправы	Молочный (бешамель) на крахмале или рисовой муке, на слабом обезжиренном бульоне, овощном отваре, фруктовый. Лавровый лист, ванилин, корица, при переносимости - другие пряности, кроме перца;	Соусы, горчица

Содержат глютен:

E 160 b- краситель аннато

E 150 a - E 150 d- карамельные красители

E 636-мальтол

E 953- изомальтол

E 965- мальтит и мальтитный сироп

Скрытый глютен могут содержать

(по С.В. Бельмер, Ю.Г.Мухиной, Т.В.Гасиловой и соавт.)

- Вареные колбасы, сосиски, полуфабрикаты из измельченного мяса и рыбы;
- Многие мясные, рыбные консервы;
- Многие овощные и фруктовые консервы, в т.ч. томатная паста, кетчупы;
- Некоторые сорта мороженого, йогуртов, творожные сырки и пасты, плавленые сыры; маргарины с глютенсодержащими стабилизаторами;
- Некоторые виды уксусов и салатных соусов, майонезов, готовые смеси тертых препправ и специй;
- Соевые соусы;
- Концентрированные сухие супы, бульонные кубики, картофельное пюре быстрого приготовления;
- Картофельные и кукурузные чипсы;
- Замороженный картофель - «фри»;
- Некоторые виды чая, кофе - и какао-смеси для быстрого приготовления (быстрорастворимые);
- Кукурузные хлопья;
- «Крабовые палочки», «крабовое мясо»;
- Карамель, соевые и шоколадные конфеты с начинкой, «чупа-чупс», восточные сладости, повидло промышленного производства;
- Некоторые пищевые добавки (краситель аннато *E-160b*, карамельные красители *E-150a – E-150d*, мальтол *E-636*, изомальтол *E-953*, мальтит и мальтитный сироп *E-965*);
- Квас, пиво.

Примерное меню на 7 дней для взрослых и детей школьного возраста

(И.В. Василькова, А.Д. Прокофьева, 2002):

Первый день

Завтрак: молочная каша, яйцо, кофе из смолотого зерна с молоком, печенье и (или) пирог из кукурузной муки.

Обед: суп на мясном бульоне с мясом, оладьи из кукурузной муки вместо хлеба, творог со сметаной и тертой черникой, чай, печенье или пирог из кукурузной муки.

Полдник: свежавыжатый апельсиновый сок.

Ужин: картофель с растительным маслом, жареная рыба, салат из квашеной капусты, чай, печенье и (или) пирог из кукурузной муки или варенье.

Второй день

Завтрак: кукурузная молочная каша, безглютеновый сыр, чай из тертой клюквы или брусники, печенье из кукурузной муки.

Обед: щи на мясном бульоне с мясом и сметаной, оладьи из кукурузной муки, салат из картофеля, свеклы, зелени со сметаной, вареный язык, яблоко.

Полдник: биорезанка с печеньем из кукурузной муки.

Ужин: картофель с растительным маслом, салат из огурцов и зеленого лука со сметаной (или просто соленый огурец), печеная рыба под сметанным соусом, к чаю пирог или печенье из кукурузной муки или варенье.

Третий день

Завтрак: тертая морковь с яблоком и сметаной, мясо тушеное, чай, печенье и (или) пирог на кукурузной муке.

Обед: грибной суп на мясном бульоне с мясом и сметаной, оладьи из кукурузной муки, сырники на кукурузной муке со сметаной, печенье и (или) пирог из кукурузной муки, компот из яблок.

Полдник: свежавыжатый грейпфрутовый сок.

Ужин: жаренный на растительном масле картофель, салат из зелени со сметаной, жареная рыба, к чаю пирог и (или) печенье из кукурузной муки или варенье.

Четвертый день

Завтрак: рис с отварной курицей, салат из квашеной капусты, чай из тертой клюквы или брусники, печенье из кукурузной муки.

Обед: картофельный суп на мясном бульоне с мясом, оладьи из кукурузной муки, печеночные оладьи со сметаной и зеленью, чай, печенье и (или) пирог из кукурузной муки или варенье.

Полдник: фрукты.

Ужин: картофельное пюре на молоке с растительным маслом, зеленый салат со сметаной, сельдь, к чаю пирог, печенье из кукурузной муки.

Пятый день

Завтрак: оладьи из кукурузной муки с безглютеновым самодельным сыром, тертая морковь со сметаной, чай из тертой клюквы или брусники, печенье из кукурузной муки.

Обед: кислые щи на мясном бульоне с мясом и сметаной, оладьи из кукурузной муки, гречневая каша с котлетой, чай или кофе (смолотый из зерен), печенье и (или) пирог из кукурузной муки или варенье.

Ужин: винегрет с растительным маслом и соленой рыбой, к чаю пирог и (или) печенье из кукурузной муки или варенье.

Шестой день

Завтрак: картофельное пюре на молоке с растительным маслом и свиной, запеченной с чесноком, салат из помидоров с луком и сметаной, чай или кофе (смолотый из зерен), печенье и (или) пирог из кукурузной муки или варенье.

Обед: щи из щавеля на мясном бульоне с мясом и сметаной, оладьи из кукурузной муки, фаршированные кабачки с начинкой из риса, жареной моркови с луком и сметаной, компот из сухофруктов.

Полдник: чай или кофе (смолотый из зерен), печенье и (или) пирог из кукурузной муки или варенье.

Ужин: салат из вареной свеклы и лука с растительным маслом и рыбные котлеты, чай, печенье и (или) пирог из кукурузной муки или варенье.

Седьмой день

Завтрак: омлет с гречневой кашей, салат из помидоров с луком и растительным маслом, чай, печенье и (или) пирог из кукурузной муки или варенье.

Обед: вегетарианский суп со сметаной, оладьи из кукурузной муки, голубцы с начинкой из риса, мясного фарша, моркови, жареного лука со сметаной, чай, печенье и (или) пирог из кукурузной муки и варенье.

Полдник: фрукты.

Ужин: рыба под сметанным соусом, салат из огурцов, зелени, лука с растительным маслом, чай, печенье и (или) пирог из кукурузной муки или варенье.

ДИЕТА ПРИ ЛАКТАЗНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТИ (ЛН)

Показания: первичная и вторичная лактазная недостаточность

Цель: при первичной ЛН в основе лечения пациента лежит снижение количества лактозы в пище вплоть до полного ее исключения, при вторичной ЛН основное внимание должно быть уделено лечению основного заболевания, а снижение количества лактозы в диете является временным мероприятием, которое проводится до восстановления слизистой оболочки тонкой кишки.

Общая характеристика: дифференцированный подход к терапии в зависимости от возраста ребенка (доношенный или недоношенный новорожденный, ребенок грудного возраста, раннего, старшего возраста); степени ферментативной недостаточности (алактазия, гиполактазия); генеза ферментопатии (первичного или вторичного).

При первичной врожденной лактазной недостаточности низколактозная диета назначается пожизненно. При транзиторной лактазной недостаточности недоношенных детей обычно к 3-4 месяцам жизни.

При вторичной гиполактазии симптомы лактазной недостаточности являются транзиторными. При восстановлении нормальной структуры и функции слизистой оболочки тонкой кишки активность лактазы восстанавливается. Поэтому при разрешении (достижении ремиссии) основного заболевания через 1–3 месяца диету следует постепенно расширять, вводя лактозо-содержащие молочные продукты, под контролем клинических симптомов (диарея, метеоризм) и экскреции углеводов с калом. Отмена терапии проводится под индивидуальным контролем переносимости лактозы.

Продукты и блюда	Разрешено	Запрещено
Молоко	При гиполактазии – сохранение грудного молока с приемом препаратов лактазы, низколактозные (Нестожен Низколактозный, Хумана-ЛП, Хумана ДП+СЦТ и т.п.) и безлактозные смеси (НАН безлактозный, Нутрилон безлактозный, Нутрилак безлактозный). В некоторых случаях по незначительной лактазной недостаточности допускаются кисломолочные смеси (НАН кисломолочный и др.). При алактазии – безлактозные смеси, а также смеси на основе высокого гидролиза белка (Алфаре, Нутрилон Пепти Гастро, Нутрилак Пептиди-СЦТ, Нутрамиген, Прегестемил, Фрисопеп АС), соевые смеси (Нутрилак Соя, Нутрилон Соя Премиум, Фрисосой, Энфамил Соя).	Коровье молоко, все виды сухого молока, сыры, кремы с добавлением сои.
Животного происхождения	Мясо, птица, рыба, яйца	Печень, мозги, паштеты, все виды колбас, ветчина
Жиры	Растительные масла, свиное сало	Сливочное масло, свежий крем, маргарин
Фрукты	Все	Без ограничений
Овощи	Все	Горох, красная свекла, зеленые бобы, сушеный картофель, чечевица.
Напитки	-	Молочные напитки заводского производства
Мука	Мука натуральная, хлеб	Бисквит, пирожные, хлеб с молоком, продукты с соей
Сладости	Обычный сахар, глюкоза, фруктоза	Шоколад с молоком, конфеты с молоком (тянучки), карамель с молоком
Медикаменты	-	Медикаменты, в которые добавлена лактоза

Содержание лактозы в молоке и молочных продуктах

Продукт	Лактоза, %
Молоко сгущенное с сахаром	12,5
Молоко женское	6,6-7,0
Молоко кобылье	6,4
Молоко овечье	4,8
Молоко коровье	4,7
Молоко козье	4,5
Простокваша	4,1
Мороженое сливочное	5,8
Кумыс	5,0
Кефир *	3,8-4,1
Йогурт простой	3,4
Йогурт фруктовый	2,9-3,6
Ацидофилин	3,8
Творог	2,5
Сливки, сметана цельные	3,1
Сливки, сметана обезжиренные	3,7
Масло топленое	-
Масло сливочное	0,81
Масло крестьянское	1,35
Масло бутербродное	1,89
Брынза	2,9
Твердые сыры *	0-2,8

Лактозосодержащие продукты	Лактоза, г (в 100 мл, г)	Низколактозные продукты	Лактоза, г (в 100 мл, г)
Кефир свежий однодневный, ряженка	4,1	Кефир трехсуточный	1,1-1,3
Йогурт, простокваша, ацидофилин	3,5-3,8		
Сметана	2,9-3,1		
Творог детский	4,1	Творог, отмытый от сыворотки	0-0,5
Сыр плавленый	2	Сыр твердый, рассольный	0
Масло сливочное	0,8-1,7	Масло растительное	0

ДИЕТА ПРИ НЕПЕРЕНОСИМОСТИ САХАРОЗЫ И ИЗОМАЛЬТОЗЫ

Показания: Непереносимость сахарозы (сахарозно-изомальтазная недостаточность). Генетически детерминированные формы наследуются по аутосомно-рецессивному типу, а приобретенные формы обусловлены острыми и хроническими заболеваниями кишечника, сопровождающимися угнетением

ферментативной активности или атрофическими (субатрофическими) процессами в слизистой оболочке тонкого кишечника.

Цель: заключается в полной элиминации (при врожденной сахарно-изомальтазной недостаточности) или временном ограничении потребления сахарозы, крахмалов и декстрин-содержащих продуктов в рационе.

Продукты и блюда	Разрешено	Запрещено
Молоко	максимально долгое сохранение грудного вскармливания, а при его отсутствии необходимо назначать детскую молочную смесь с лактозным углеводным компонентом, у старших детей – молочные продукты без добавления сахарозы. При вторичной недостаточности – кисломолочные продукты без сахарозы	Искусственные смеси с мальтозодекстрином, крахмалом, сахарозой Молочные продукты с добавлением крахмала, сахарозы
Животного происхождения	Мясо, гомогенизированные мясные консервы для детей 1 года жизни (осторожно), рыба, яйца	Консервы с овощами
Жиры	Сливочное и растительное масло, маргарин	-
Мука	Мука из риса и маиса	Все другие виды муки
Фрукты	Лимонный сок, сок из вишни, винограда, инжир	Все другие (даже сухие) соки и фрукты, десерты
Овощи	Зеленые бобы, цветная капуста, брюссельская капуста, щавель, шпинат, баклажаны, зеленый салат, томаты, лук-порей, лимоны, вишня	Все другие свежие и сухие овощи, гомогенизированные овощи и фруктовые консервы для детей
Напитки	Чай, кофе, какао	Лимонад, фруктовые воды, кока-кола, соки из фруктов, сиропы, бананы
Сладости	Глюкоза, фруктоза, конфеты и шоколад на фруктозе, сахарин	Мед, конфеты, конфитюр, нуга, мармелад из фруктов, повидло, шоколад с мальтозой, декстрином, сахарозой
Медикаменты	-	Медикаменты с сахаром (сиропы, гранулы, драже и т.д.).

Овощи и фрукты, содержащие минимальные количества сахарозы и крахмала

Основной углевод – фруктоза	Основной углевод – глюкоза
цветная капуста	помидоры
брокколи	лимоны
брюссельская капуста	вишня
шпинат	клюква
салат	облепиха
стручковая фасоль	
щавель	
зеленый горошек	

ДИЕТА ПРИ ГАЛАКТОЗЕМИИ

Галактоземия — наследственное моногенное заболевание, обусловленное снижением или отсутствием активности одного из ферментов, участвующих в метаболизме галактозы: галактозо-1-фосфат-уридилтрансферазы (Г1ФУТ), галактокиназы и уридиндифосфат-глюкоза-4-эпимеразы (УДФЭ). Тип наследования — аутосомно-рецессивный.

По данным различных авторов, частота встречаемости галактоземии в популяции колеблется от 1:18000 до 1:187000, а в странах Европы составляет в среднем 1:40000.

Основным методом лечения классической галактоземии является диетотерапия, предусматривающая пожизненное исключение из рациона продуктов, содержащих галактозу и лактозу. Необходимо полностью исключить из рациона любого вид молока (в том числе женское, коровье, козье, детские молочные смеси и др.) и все молочные продукты, а также тщательно избегать употребления тех продуктов, куда они могут добавляться (хлеб, выпечка, карамель, сладости, маргарины и т.п.). Запрещается также использование низколактозных молока и смесей.

Ряд продуктов растительного происхождения содержит олигосахариды — галактозиды (раффинозу, стахиозу), животного происхождения — нуклеопротейны, которые могут быть потенциальными источниками галактозы.

Продукты, содержащие галактозиды и богатые нуклеопротейнами

Галактозиды	• бобовые: горох, бобы, фасоль, чечевица, маш, нут и др. соя (но не изолят соевого белка), шпинат, какао, шоколад, орехи
Нуклеопротейны	печень, почки, мозги и др. субпродукты, печеночный паштет, ливерная колбаса, яйца

В настоящее время диета с максимально строгим исключением галактозы/лактозы — это единственный способ сократить накопление токсичного компонента — галактозо-1-фосфата в тканях больного с классической галактоземией и галактитола у больных с дефицитом галактокиназы. При галактоземии, обусловленной дефицитом УДФ-галактозо-4-эпимеразы, возможно использование низкогалактозной диеты в соответствии с допустимыми количествами галактозы в рационе под контролем уровня галактозы в сыворотке крови.

При составлении лечебных рационов для детей первого года количество основных пищевых ингредиентов и энергии должно быть приближено к физиологическим нормам.

Для лечения больных галактоземией используются специализированные смеси на основе изолята соевого белка, гидролизата казеина, безлактозные казеинпредоминантные молочные смеси. Лечебными продуктами первоочередного выбора для больных первого года жизни с галактоземией являются смеси на основе изолята соевого белка. В современных смесях, созданных на основе изолята соевого белка, растительные галактозиды полностью отсутствуют, поэтому им отдается предпочтение при назначении лечебной диеты.

Необходимо помнить, что при использовании соевых смесей в питании грудных детей, возможно появление аллергических реакций на соевый белок и функциональных запоров. В таких случаях целесообразно назначать смеси на основе гидролизата казеина.

В зависимости от состояния ребенка возможно сочетанное применение соевой смеси и смеси на основе гидролизата казеина в соотношении 1:1.

Безлактозные молочные смеси с преобладанием сывороточных белков не рекомендуется использовать в диетотерапии у детей с галактоземией грудного возраста, так как могут содержать следовые количества галактозы, поэтому следует применять только казеинпредоминантные безлактозные молочные смеси.

Специализированные смеси вводят в рацион больного с галактоземией постепенно, в течение 5–7 дней, начальные дозы составляют 1/5–1/10 часть от необходимого суточного количества, одновременно уменьшают долю женского молока или детской молочной смеси до полного их исключения.

Особенности состава продуктов и блюд прикорма и сроки их введения при галактоземии отражены в таблице

Продукты и блюда	Возраст, мес
Сок фруктовый	4
Фруктовое пюре	4,5
Овощное пюре	5
Каша молочные	-
Каша безмолочные	5-5,5
Творог	-
Яйцо (желток) - не чаще 2–3 раз в неделю	после 12 месяцев
Мясное пюре	6
Рыба	8
Кефир и другие кисломолочные продукты	-
Сухари, печенье (обычные)	-
Сухари, печенье, (не содержащие компонентов молока)	7
Растительное масло	4,5
Сливочное масло	-

При составлении рациона детям первого года жизни желательно учитывать содержание галактозы в продуктах прикорма. При выборе продуктов прикорма промышленного производства ориентируются на содержание в них галактозы (при наличии маркировки на этикетке): безопасными считаются продукты с содержанием в них галактозы не более 5 мг на 100 г продукта. При наличии галактозы в количестве от 5 до 20 мг на 100 г — продукт применяется с осторожностью под контролем содержания общей галактозы в сыворотке крови, при содержании галактозы более 20 мг в 100 г — продукт не используется.

При лечении галактоземии следует обращать внимание на содержание лактозы в лекарственных средствах, так как она нередко используется в качестве вспомогательного вещества, например, в процессе приготовления гранул гомеопатических препаратов. Нельзя также пользоваться настойками и спиртовыми лекарственными препаратами, которые замедляют элиминацию галактозы из печени.

Контроль адекватности проводимой терапии осуществляют путем определения содержания общей галактозы (галактоза+галактозо-1-фосфат) в сыворотке крови 1 раз в 3 месяца. В течение первых месяцев жизни ребенка на фоне безлактозной диеты уровень общей галактозы может быть выше, чем у здоровых детей, однако, он не должен превышать 3–5 мг%.

ДИЕТА ПРИ ФЕНИЛКЕТОНУРИИ

Показания: Фенилкетонурия (ФКУ) — генетическое заболевание, характеризующееся нарушениями обмена фенилаланина.

Диетические ограничения не показаны младенцам, у которых уровень фенилаланина в крови находится в пределах 2–6 мг% (120–360 мкмоль/л). Диетотерапию начинают при уровне фенилаланина в крови от 360–480 мкмоль/л и выше. Именно показатель его содержания в крови считается главным критерием диагностики и оценки эффективности проводимого лечения.

Цель: предотвращения интеллектуального дефицита при тяжелой (классической) ФКУ. Наибольшее значение имеет возраст пациента к моменту начала диетотерапии (IQ снижается примерно на 4 балла за каждый месяц от рождения до начала лечения).

Общая характеристика: назначение рационов питания с низким содержанием фенилаланина, источником которого является белковая пища. Такая диета назначается всем пациентам первого года жизни. Она должна быть назначена детям с выявленной ФКУ до 8-недельного возраста; ее применение в более позднем возрасте гораздо менее эффективно.

Лечебный рацион питания при ФКУ представлен тремя основными компонентами: лечебные продукты (смеси аминокислот без фенилаланина), натуральные продукты питания (подобранные), малобелковые продукты на основе крахмала

Из рациона питания при ФКУ исключают продукты животного происхождения с высоким содержанием белка (мясо, птица, рыба, молочные продукты и т. д.). Грудное молоко на первом году жизни ограничивается (ранее отменялось полностью). Из смесей (заменителей грудного молока) предпочтение отдается содержащим меньшее количество белка [1–4].

Диетотерапия на первом году жизни. Эквивалентную замену по белку и фенилаланину производят с использованием «порционного» способа расчета: 50 мг фенилаланина приравниваются к 1 г белка (для адекватной замены продуктов по белку и фенилаланину). Так как фенилаланин является эссенциальной аминокислотой, для обеспечения нормального развития ребенка с ФКУ должна быть удовлетворена минимальная потребность в ней. В течение первого года жизни допустимое количество фенилаланина составляет от 90 до 35 мг/кг ребенка.

Для детей с ФКУ в возрасте до 12 месяцев в РФ в настоящее время представлены следующие лечебные продукты зарубежного и отечественного производства: Афенилак (РФ), MD мил ФКУ-0 (Испания) и ХР Аналог LCP (Нидерланды-Великобритания).

Диетотерапию начинают при уровне фенилаланина в крови от 360–480 ммоль/л и выше. Именно показатель его содержания в крови считается главным критерием диагностики и оценки эффективности проводимого лечения.

Введение прикорма и дополнительных продуктов питания. После четырех месяцев рацион питания начинают расширять за счет использования соков (фруктовых и ягодных), назначая их с 3–5 капель, с постепенным увеличением объема до 30–50 мл, а к концу первого года жизни — до 100 мл. Основные соки: яблочный, грушевый, сливовый и т. д. Фруктовые пюре назначают, увеличивая их количество в рационе питания аналогично с таковым вводимого сока.

В период с 4–4,5 месяцев в рацион питания вводят первый прикорм в виде овощного пюре, приготовленного самостоятельно (или плодовоовощных консервов для питания детей грудного возраста — последние без добавления молока). Далее последовательно назначается 2-й прикорм — каша (10%) из молотого саго или безбелковой крупки. Могут быть использованы безмолочные каши промышленного производства на основе кукурузной и/или рисовой муки, содержащие не более 1 г белка в 100 мл готового к употреблению продукта.

После 6 месяцев в питание можно ввести кисели и/или муссы (безбелковые), которые готовятся с использованием амилопектинового набухающего крахмала и фруктового сока, безбелковый напиток с молочным вкусом Нутриген или низкобелковый молочный напиток РКУ «Лопрофин».

С 7 месяцев ребенок с ФКУ может получать низкобелковые изделия «Лопрофин», например, спиральки, спагетти, рис или безбелковую вермишель, а с 8 месяцев — специальный безбелковый хлеб.

Диетотерапия у детей старше одного года. Особенности составления лечебных диет для пациентов старше 12 месяцев заключаются в использовании продуктов на основе смесей аминокислот без фенилаланина и/или гидролизатов белка с незначительным его количеством (превышающим таковое в продуктах для детей с ФКУ первого года жизни), в состав которых введены комплексы витаминов, макро- и микроэлементов. Доля белкового эквивалента по мере роста детей постепенно увеличивается, а квота жирового и углеводного компонентов, наоборот, снижается (в дальнейшем — полностью исключается), что позволяет впоследствии значительно расширить рацион пациентов за счет подобранных натуральных продуктов.

Количество фенилаланина, которое детям различного возраста разрешается получать алиментарным путем при следовании лечебной диете, постепенно снижается с 35 до 10 мг/кг/сут.

В диетотерапии детей старше одного года принято использовать специализированные лечебные продукты (на основе смесей аминокислот без фенилаланина): Тетрафен 30, Тетрафен 40, Тетрафен 70, MD мил ФКУ-1, MD мил ФКУ-3 (Испания).

Особым разнообразием и проверенным годами качеством отличаются продукты «Нутриции» (Нидерланды–Великобритания): П-АМ 1, П-АМ 2, П-АМ 3, Изифен (готовый к употреблению продукт), а также ХР Максмейд и ХР Максимум с нейтральным и апельсиновыми вкусами.

Рекомендуется осуществлять постепенный переход со специализированной смеси (для грудного возраста) на продукты для детей более старшего возраста постепенно (в течение 1–2 недель). При этом объем предыдущей смеси уменьшают на 1/4–1/5 часть и добавляют эквивалентное по белку количество нового продукта. Новый лечебный продукт (количество которого рассчитывают в зависимости от массы тела и допустимых по возрасту количеств фенилаланина) предпочтительно

давать ребенку дробно, 3–4 раза в день, предлагая его запивать соками, водой или другими напитками [2].

Ассортимент продуктов для детей с ФКУ существенно ограничен. В периоде максимально строгого соблюдения диеты (грудной и ранний детский возраст) обязательно использование специализированных лечебных продуктов. Целью их применения при ФКУ является замещение источников белка при полном соответствии нормам потребления основных нутриентов детьми (с учетом возраста и конкретной клинической ситуации). Часть лечебных продуктов содержит полиненасыщенные жирные кислоты (омега-6 и омега-3) в соотношении 5:1–10:1; таким источникам пищи отдается предпочтение [1–4].

Из специальных продуктов применяются сухие аминокислотные смеси, лишенные содержания фенилаланина, с дотацией белкового эквивалента — его искусственного аналога (в количествах, соответствующих возрасту больных ФКУ).

Другие доступные в РФ малобелковые продукты для диетотерапии ФКУ включают саго, специальный хлеб, вермишель и другие виды лечебного питания. Эти лечебные продукты (амилофены) основаны на крахмалах, не содержащих трудноусвояемых углеводов и минеральных веществ. Они представлены макаронными изделиями, крупами, саго, специальной мукой, хлебобулочными изделиями, инстантами для приготовления киселей, муссов и т. д. Витаминные добавки повышают питательную ценность продуктов с низким содержанием белков.

Существуют также малобелковые продукты зарубежного производства, Лопрофины (Нидерланды-Великобритания), на основе крахмалов (пшеничного, рисового, картофельного, кукурузного и т. д.), включающие макаронные изделия, крупы для приготовления каш, специальные сорта хлеба (из тапиоки, пшеничного и рисового крахмала), печенье, крекеры, сухари, а также мука, различные десерты, приправы и соусы с привлекательным вкусом, значительный ассортимент напитков (включая заменители молока, сливок и кофе) и т. д.

Расчет и составление диеты.

Используется следующая формула: $A = B + C$,

где А — общая потребность в белках,

В — белок натуральной пищи,

С — белок, обеспечиваемый за счет лечебных продуктов питания.

Органолептические свойства диеты. Вкусовые свойства практически всех искусственных лечебных продуктов для пациентов с ФКУ специфические. Для маскировки органолептически неприятных качеств лечебной диеты при ФКУ используют различные вкусовые добавки (лишенные белка) и специальные рецептуры. Подсластитель аспартам не должен использоваться, так как расщепляется до фенилаланина, метанола и аспартата.

Питание при инфекционных заболеваниях. При интеркуррентных заболеваниях с гипертермией, интоксикацией и/или диспепсическими явлениями возможно временное прекращение диетотерапии (на несколько дней) с заменой лечебных продуктов на натуральные (с невысоким содержанием белка). По завершении острого периода заболевания лечебный продукт снова вводится в рацион питания, но за менее продолжительный период, чем в начале диетотерапии.

Прекращение диетотерапии. Дискутабельным моментом продолжает оставаться возраст пациентов с ФКУ, в котором можно прекращать диетотерапию.

Есть данные, что при отмене диетотерапии в 5-летнем возрасте у одной трети детей с ФКУ отмечалось снижение уровня IQ на 10 баллов и более в течение последующих 5 лет. У пациентов старше 15 лет перерывы в диетотерапии нередко

сопровождаются прогрессирующими изменениями белого вещества мозга (по данным МРТ).

Диетотерапия пациентов с классической ФКУ должна быть пожизненной.

В РФ, в соответствии с законодательством, специальная диетотерапия должна предоставляться пациенту бесплатно, независимо от степени инвалидизации и возраста пациента. Строгое, обязательное диетическое лечение ФКУ проводится обычно до 18-летнего возраста с последующим расширением рациона. Совершеннолетним пациентам рекомендуется отказаться от потребления высокобелковых продуктов животного происхождения (общее количество белка при этом не должно превышать 0,8–1,0 г/кг/сут).

Специальные виды диеты

Диета ощелачивающая предусматривает значительное ограничение жиров (примерно на 50%), исключение круп, бобовых и значительное ограничение хлеба (до 100-150 г в день), исключение поваренной соли, различных солений и консервов обычного приготовления. Кулинарная обработка пищи обычная.

Диета яблочная (плодово-ягодная). Назначают на 1- 2 дня. Состоит из 1-1,5 кг сырых плодов и ягод или яблок. Дают в 5-6 приемов равными частями с промежутками в 2 1/2-3 ч. Содержит: белков 3-5 г, углеводов 100-160 г (422-676 кал).

Показания к назначению: ожирение, гипертоническая болезнь, атеросклероз, атеросклеротический и миокардитический кардиосклероз у лиц с избыточным весом тела.

Диета компотная. Назначают на 1-2 дня. Состоит из 6 стаканов компота в день: по одному стакану через 2 1/2-3 ч. Компот варят из 200 г сушеных фруктов с 60-80 г сахара на 1,5 л воды. Содержит: белков 4 г, углеводов около 190 г (793 кал).

Показания к назначению те же, что и для диеты плодово-ягодной.

Диета из сырых овощей. Назначают на 1-2 дня. Состоит из 1,5 кг сырых овощей, 100 г сметаны или 25 г растительного масла, 15 г сахара. Дают по 300 г мелкошинкованных сырых овощей со сметаной и сахаром 5 раз в день через каждые 2 1/2—3 ч. Содержит: белков 17 г, жиров 30 г, углеводов 88 г - (709 кал).

Показания к назначению: ожирение, хронический нефрит, ревматический полиартрит, болезни печени и желчных путей, артериосклероз, состояние ацидоза.

Диета молочная. Назначают в условиях санатория на 2-5-7 дней. Пресное или кислое молоко в количестве 1-1,5 л дают в 5-6 приемов равными частями с промежутками 2 1/2-3 ч. Содержит: белков 31-46 г, жиров 35-52 г, углеводов 49-73 г (655-982 кал). При длительном применении дополняется сахаром в количестве 100—150 г, а также различными - бессолевыми блюдами из пюреванных овощей, творога и круп.

Показания к назначению: болезни сердечно-сосудистой системы, сопровождающиеся выраженной недостаточностью кровообращения, гипертоническая болезнь, ожирение, заболевания печени и желчных путей, пиелоститы и уретриты.

Диета творожная. Назначают на 1-2 дня. Состоит из 500 г свежеприготовленного творога и 150 г сахара или меда (творог получают при кипячении молока, к которому добавляют столовый 6% уксус из расчета 20 мл на 1 л молока). Дают в 5 приемов равными частями через 2 1/2-3 ч. Содержит: белков 75 г, жиров 75 г, углеводов 150 г (1620 кал).

Показания к назначению: болезни сердечно-сосудистой системы в стадии выраженной недостаточности кровообращения, хронический нефрит с отеками, но

без азотемического синдрома, истощение вследствие длительного белкового голодания.

Диета молочно-картофельная. Назначают на 2-7 дней. Состоит из 0,5 л пресного или кислого молока, 1 кг картофеля; поваренная соль исключается. Картофель дают в виде пюре или запеканок в 5 приемов равными частями. Содержит: белков 31 г, жиров 17 г, углеводов 225 г (1270 кал).

Показания к назначению; болезни сердечно-сосудистой системы в стадии выраженной недостаточности кровообращения, воспаление почек с отеками и высоким остаточным азотом, различные заболевания, сопровождающиеся ацидозом.

Молочный день. Показания: болезни сердечно-сосудистой системы в стадии субкомпенсации и декомпенсации.

Через каждые 2 ч 6 раз в день дают по 100 мл теплого молока и на ночь 200 мл фруктового сока с 20 г глюкозы или сахара. Можно добавлять 2 раза в день по 25 г подсушенного пшеничного хлеба.

Яблочный день. Показания: хронический колит с поносом, острый колит.

Через каждые 2,5—3 ч (5—6 раз в день) нужно съесть по 200-300 г протертых зрелых яблок без кожуры и семян. При гипертонической болезни, нефрите рекомендуется через каждые 2,5-3 ч давать по 300 г сырых зрелых яблок, всего в день 2 кг.

Сахарный день. Показания: болезни почек и желчных путей, нефрит.

Через каждые 3 ч 5 раз в день следует пить по стакану горячего чая, добавляя 30—40 г сахара.

Рисово-компотный день. Показания: болезни печени и желчных путей, почек, гипертоническая болезнь.

Через каждые 2,5—3 ч 6 раз в день дают по стакану сладкого компота, причем 2 раза со сладкой рисовой кашей, сваренной на воде. Всего в день 1—2 кг свежих или 240 г сушеных фруктов, 50 г риса, 120 г сахара, 1,5 л компота.

Арбузный день. Показания: гипертоническая болезнь, нефрит, атеросклероз, болезни печени.

Дают 5 раз в день по 300 г зрелого арбуза без кожуры; жидкость не добавляют.

Салатный день. Показания: атеросклероз, гипертензия, болезни почек, мочекислый диатез.

В 1,2—1,5 кг свежих овощей и фруктов, не содержащих пуриновых оснований, добавляют небольшое количество сметаны и растительного масла, 4—5 раз в день по 200—250 г в виде салатов без поваренной соли.

Мясной день. Показания: ожирение.

На весь день дают 300—350 г отварного мяса с овощным гарниром на 5—6 приемов, 2 стакана кофе с молоком без сахара, 1-2 стакана шиповника.

Творожный день. Показания: ожирение.

Творог со сметаной (400—600 г) или сырники, пудинг. Творог делят на 4 приема по 100—150 г и по 15 г сметаны на каждый прием. Кроме того, дают 2 стакана кофе с молоком без сахара и 1—2 стакана отвара шиповника.

Разгрузочный день с простоквашей. Показания: ожирение.

На весь день 1,5 л простокваши на 6 приемов через каждые 3 ч. Точно так же дают кефир.

Жировой разгрузочный день. Показания: ожирение.

Рекомендуется 5 приемов пищи, причем 3 раза дают сметану по 75—100 г, 2 раза — кофе с молоком без сахара. Добавляют 1—2 стакана отвара шиповника. Сливки

500—700 мл на день равными порциями каждые 2 ч в чистом виде или с кофе, чаем без сахара.

ДИЕТОТЕРАПИЯ ПРИ БЕЛКОВО-ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТИ

Недостаточное поступление с пищей нутриентов и энергии (частичное или полное голодание) приводит к развитию патологического состояния организма, которое обозначается в МКБ-10 как белково-энергетическая недостаточность.

Этот термин не совсем точно отражает суть проблемы, так как наряду с белковой и энергетической недостаточностью, как правило, имеется недостаточность и других нутриентов (витаминов, минеральных веществ, жиров, углеводов).

Многие родители больных с белково-энергетической недостаточностью недооценивают тяжесть состояния, отказываются от госпитализации. Белково-энергетическая недостаточность среднетяжелой и тяжелой степени должна лечиться в стационарных условиях. Пациент должен понимать, что главным показателем выздоровления является восстановление массы тела.

Лечение белково-энергетической недостаточности должно проводиться в определенной последовательности.

Первой задачей является восполнение специфических нутриционных дефицитов и лечение осложнений, таких как инфекция, нарушения кишечной микрофлоры, восстановление адаптивных функций.

В дальнейшем должна разрабатываться диета для восстановления потери тканей.

Конечной целью является нормализация состава тела.

Нутриционная поддержка (НП) больных - это комплекс мероприятий, направленных на обеспечение трофического гомеостаза с целью оптимизации структурно-функциональных и метаболических процессов организма, а также его адаптационных резервов. При реализации НП субстратное обеспечение больных осуществляется с помощью особых методов, отличающихся от обычного естественного питания, к которым относятся:

– *сипинг (частичный, полный)* - пероральное потребление энтеральных диет. Применение щадящей диеты с повышенным содержанием белка и энергии. Применяется диета № 11. В условиях стационара – высокобелковый вариант диеты. При этом обычно требуется дополнительное назначение препаратов железа, магния, кальция, фосфора, цинка, фолиевой кислоты, витамина А.

– *зондовое (энтеральное) питание*. Показано при алиментарном генезе белково-энергетической недостаточности. Назначение нутриентов через желудочно-кишечный тракт позволяет использовать кишечник как барьер между врачом и метаболизмом больного.

– *Полное или преимущественное парентеральное питание* (периферическое, центральное) Показано в тех случаях, когда исходной причиной заболевания являлись заболевания, связанные с мальабсорбцией или гиперкатаболизмом. Также применяется при развитии осложнений белково-энергетической недостаточности.

Основные принципы НП:

Своевременность назначения - кахексию легче предупредить, чем лечить.

Адекватность - введение питательных веществ ориентированное не только на фактическую потребность больных, но и на способность их усвоения организмом.

Оптимальность сроков проведения - до стабилизации основных показателей трофологического статуса и восстановления возможности адекватного питания естественным путём.

Последовательность реализации НП:

- А. Оценка трофологического статуса и ранняя диагностика его нарушений.
- Б. Выявление больных, имеющих показания для назначения НП.
- В. Определение суточной потребности пациентов в субстратном обеспечении.
- Г. Выбор рационального метода НП с учётом клинической ситуации и функционального состояния ЖКТ.
- Д. Выбор способов, скорости и объёма введения питательных смесей для энтерального питания.
- Е. Мониторинг метаболического ответа организма на осуществляемую алиментацию и эффективности проводимой НП.

Оценка трофологического статуса и диагностика его нарушений

Вопросы, позволяющие выявить факторы риска развития недостаточности питания:

- состояние аппетита;
- пищевые предпочтения и количество потребляемых продуктов;
- наличие явлений желудочной (тошнота, рвота) и (или) кишечной (метеоризм, диарея) диспепсии;
- ограничение приёма пищи (строгость соблюдаемой диеты);
- динамика массы тела за период болезни;
- наличие непереносимости каких-либо пищевых продуктов;
- наличие лихорадки, повышенной потливости;
- вид и продолжительность медикаментозного лечения.

Показания для назначения больным активной НП:

1. Быстро прогрессирующая потеря массы тела вследствие имеющегося заболевания, составляющая: более 2% за неделю или 5% за 1 месяц или 10% за 3 месяца.
2. Наличие у пациентов исходных признаков недостаточности питания: индекс массы тела $< 19 \text{ кг/м}^2$ роста; гипопропротеинемия $< 60 \text{ г/л}$ и (или) гипоальбуминемия $< 30 \text{ г/л}$; абсолютная лимфопения < 1500 .
3. Угроза развития быстро прогрессирующей недостаточности питания: отсутствие возможности оптимального естественного питания (не могут, не хотят, не должны принимать пищу естественным путём); возросшие потребности в нутриентах вследствие имеющихся явлений гиперметаболизма и гиперкатаболизма.

Алгоритм выбора метода нутриционной поддержки

При выборе метода НП следует в первую очередь использовать физиологичный пероральный или зондовый вариант доставки питательных веществ, придерживаясь принципа:

«Если ЖКТ работает – используй его, если нет - заставь его работать»

Энтеральное питание (ЭП) – вид нутритивной терапии, при которой питательные вещества вводятся перорально или через желудочный (внутрикишечный) зонд.

Сиппинговое питание (от англ. - sip – пить маленькими глотками) - это самостоятельный пероральный приём жидкого питания через трубочку, с целью поддержания и коррекции нутритивного статуса в соответствии с текущими

потребностями больного в энергии, белке, витаминах, минералах и микроэлементах.

Энтеральное питание - это введение питательных веществ в желудочно-кишечный тракт, минуя верхние отделы пищеварительной системы (рот, глотку), с целью поддержания и коррекции нутритивного статуса в соответствии с текущими потребностями больного в энергии, белке, витаминах, минералах и микроэлементах.

Преимущества энтерального питания:

- Энтеральное питание более физиологично.
- Энтеральное питание более экономично.
- предотвращает дистрофические и атрофические процессы в слизистой оболочке ЖКТ;
- стимулирует моторику желудка и кишечника;
- восстанавливает и поддерживает ферментативную активность пищеварительных соков, а также гомеостазирующую функцию тонкой кишки;
- препятствует транслокации микрофлоры в проксимальные отделы кишечника и уменьшает риск контаминации и интоксикации организма;
- увеличивает мезентериальный и печёночный кровоток;
- снижает частоту эрозивно-язвенных поражений ЖКТ;
- позволяет относительно быстро купировать катаболическую направленность обмена;
- снижает стоимость лечения в несколько раз по сравнению с применяемым парентеральным питанием;
- может применяться в качестве единственного источника питания в течение неограниченного времени.

Показания к энтеральному питанию

Показаниями к проведению ЭП, являются практически все ситуации, когда пациенту с функционирующим желудочно-кишечным трактом невозможно обеспечить потребности в белке и энергии обычным, пероральным путем.

Впервые показания для энтерального питания были четко сформулированы A. Wretling, A. Shenkin (1980):

- Энтеральное питание показано, когда пациент не может есть пищу (отсутствие сознания, нарушения глотания и др.).
- Энтеральное питание показано, когда пациент не должен есть пищу (острый панкреатит, желудочно-кишечное кровотечение и др.).
- Энтеральное питание показано, когда пациент не хочет есть пищу (нервная анорексия, инфекции и др.).
- Энтеральное питание показано, когда обычное питание не адекватно потребностям (травмы, ожоги, катаболизм).

Согласно "Инструкции по организации энтерального питания ..." МЗ РФ выделяют следующие нозологические показания к применению энтерального питания:

- Белково-энергетическая недостаточность при невозможности обеспечения адекватного поступления нутриентов естественным пероральным путем.
- Новообразования, особенно локализованные в области головы, шеи и желудка.
- Расстройства центральной нервной системы: коматозные состояния, цереброваскулярные инсульты или болезнь Паркинсона, в результате которых развиваются нарушения пищевого статуса.
- Лучевая и химиотерапия при онкологических заболеваниях.

- Заболевания желудочно-кишечного тракта: болезнь Крона, синдром мальабсорбции, синдром короткой кишки, хронический панкреатит, язвенный колит, заболевания печени и желчных путей.
- Питание в пред- и раннем послеоперационном периодах.
- Травма, ожоги, острые отравления.
- Осложнения послеоперационного периода (свищи желудочно-кишечного тракта, сепсис, несостоятельность швов анастомозов).
- Инфекционные заболевания.
- Психические расстройства: нервно-психическая анорексия, тяжелая депрессия.
- Острые и хронические радиационные поражения.

Противопоказания к энтеральному питанию

Энтеральное питание является методикой, которая интенсивно исследуется и применяется у все более разнообразных групп больных. Происходит ломка стереотипов по поводу обязательного голодания у больных после операций на желудочно-кишечном тракте, у больных непосредственно после выведения из состояния шока и даже у больных с панкреатитами. Вследствие этого нет единого мнения по поводу абсолютных противопоказаний для энтерального питания.

Абсолютные противопоказания к энтеральному питанию:

- Клинически выраженный шок.
- Ишемия кишечника.
- Полная кишечная непроходимость (илеус).
- Отказ больного или его опекуна от проведения энтерального питания.
- Продолжающееся желудочно-кишечное кровотечение.

Относительные противопоказания к энтеральному питанию:

- Частичная обструкция кишечника.
- Тяжелая неукротимая диарея.
- Наружные тонкокишечные свищи с отделяемым более 500 мл/сут.
- Острый панкреатит и киста поджелудочной железы. Однако, есть указания, что энтеральное питание возможно даже у больных с острым панкреатитом при дистальном положении зонда и использовании элементных диет, хотя по этому вопросу и нет единого мнения.
- Относительным противопоказанием также является наличие больших остаточных объемов пищевых (каловых) масс в кишечнике (по сути – парез кишечника).

Выбор способа энтерального питания

СИПИНГ	ЗОНДОВОЕ ПИТАНИЕ
Необходимое условие сохранение глотательной функции и желание больного принимать ПС	При необходимости проведения ЭП продолжительностью более 4-6 недель показано наложение гастро- или энтеростомы
<u>ПОКАЗАНИЯ</u>	<u>ПОКАЗАНИЯ</u>
<ul style="list-style-type: none"> - Выраженная общая слабость - Нарушения жевательной функции - Поражения слизистых оболочек полости рта и пищевода 	<ul style="list-style-type: none"> - Выраженная анорексия - Нарушения глотания - Плохая проходимость пищевода или желудка

– Дисфагия на твёрдую пищу	– Тяжёлый анастомозит
– Субкомпенсированный стеноз выходного отдела желудка	– Проксимальный свищ
– ИМТ менее 16 кг/мг	– Кишечный стаз
– Гиперметаболический гиперкатаболизм	– Коматозное состояние
– Ранняя реабилитация	– ИВЛ
	– Пероральная алиментация менее 70% от потребности

Задачи энтерального питания

- Повышение биологической ценности потребляемого рациона питания с целью устранения имеющихся пищевых дефицитов (частичный сипинг).
- Адекватное обеспечение организма всеми необходимыми питательными веществами (полный сипинг или зондовое питание).
- Снижение функциональной нагрузки на пищеварительную систему (максимальное механическое и химическое щажение).
- Обеспечение оптимальной внутрипросветной трофики и регенерации слизистой оболочки кишечника, а также его барьерной функции.
- Поддержка и восстановление структурной целостности и полифункциональной деятельности ЖКТ.

Показания для назначения энтерального питания - невозможность удовлетворения питательных потребностей естественным путем:

- отсутствие аппетита и желания принимать пищу;
- невозможность принимать пищу (повреждение лицевого черепа, глотки, бульбарный синдром, выраженная слабость);
- медицинские противопоказания к приёму пищи (острый панкреатит, стеноз выходного отдела желудка, кишечная непроходимость, анастомозит);
- невозможность адекватного питания больного естественным путём при резко возросших потребностях организма в нутриентах (ожоги, тяжёлая сочетанная травма, ЧМТ, инсульт, инфицированный панкреонекроз, сепсис);
- необходимость обеспечения максимально раннего послеоперационного восстановления пищеварительной функции ЖКТ - энтеротерапия (минимальное энтеральное питание 200-300 мл/сут для обеспечения внутрипросветной трофики).

Основные правила энтерального питания

- Возвышенное положение больного.
- Обязательное соблюдение гигиенических правил.
- Изначальный контроль всасывательной функции ЖКТ.
- Адаптация больного к ЭП - постепенное увеличение дозы вводимых субстратов по концентрации или объёму с учётом индивидуальной переносимости.
- Не вводить болюс в желудок объёмом более 250-300мл.
- Не осуществлять болюсное введение ЭП в кишку.
- Систему для капельного введения ЭП менять каждые 24 часа.
- Регулярно промывать зонд водой (при использовании растворов из порошка - каждые 4 часа, при применении жидких готовых смесей – каждые 6-8 часов).
- Раствор, приготовленный из порошка, должен быть использован в течение 4 часов, готовый стерильный раствор в бутылке - 8 часов, в пакете -24 часа.
- Используемый раствор должен быть тёплым.

Существуют следующие **режимы проведения энтерального питания**:

- *Питание с постоянной скоростью.* Питание через желудочный зонд начинают с изотонических смесей со скоростью 40–60 мл/ч. При хорошей переносимости скорость питания можно увеличивать на 25 мл/ч каждые 8–12 часов до достижения желаемой скорости. При питании через еюностомическую трубку начальная скорость введения смеси должна составлять 20–30 мл/ч, особенно в ближайшем послеоперационном периоде.

При тошноте, рвоте, судорогах или диарее требуется уменьшить скорость введения или концентрацию раствора. При этом следует избегать одновременного изменения скорости питания и концентрации питательной смеси.

- *Циклическое питание.*

Непрерывное капельное введение постепенно «сжимают» до 10–12-часового ночного периода. Такое питание, удобное для больного, можно проводить через гастростому.

- *Периодическое, или сеансовое питание.*

Питание сеансами по 4–6 часов проводят только при отсутствии в анамнезе диареи, синдрома мальабсорбции и операций на желудочно-кишечном тракте.

- *Болюсное питание.*

Имитирует обычный прием пищи, поэтому обеспечивает более естественное функционирование ЖКТ. Проводится только при чрезжелудочных доступах. Смесь вводят капельно или шприцем со скоростью не более 240 мл за 30 мин 3–5 раз в день. Первоначальный болюс не должен превышать 100 мл. При хорошей переносимости вводимый объем ежедневно увеличивают на 50 мл. На фоне болюсного кормления чаще развивается диарея.

Обычно если больной не получал питания в течение нескольких дней, постоянное капельное введение смесей предпочтительнее периодического. Непрерывное 24-часовое питание лучше применять и в случаях, когда есть сомнения относительно сохранности функций переваривания и всасывания.

Смеси для энтерального питания

Выбор смеси для энтерального питания зависит от множества факторов: заболевания и общего состояния больного, наличия нарушений пищеварительного тракта пациента, необходимого режима энтерального питания.

Общие требования, предъявляемые к энтеральным смесям.

- Энтеральная смесь должна иметь достаточную энергетическую плотность (не менее 1 ккал/мл).

- Энтеральная смесь не должна содержать лактозы и глютенa.

- Энтеральная смесь должна иметь низкую осмолярность (не более 300–340 мосм/л).

- Энтеральная смесь должна иметь низкую вязкость.

- Энтеральная смесь не должна вызывать избыточной стимуляции кишечной моторики.

- Энтеральная смесь должна содержать достаточные данные о составе и производителе питательной смеси, а также указания на наличие генетической модификации нутриентов (белков).

Ни одна из смесей для полного ЭП не содержит достаточного количества свободной воды, необходимого для обеспечения суточной потребности больного в жидкости. Суточная потребность в жидкости обычно оценивается как 1 мл на 1 ккал. Большинство смесей с энергетической ценностью 1 ккал/мл содержат примерно 75% необходимой воды. Поэтому, при отсутствии показаний к ограничению жидкости,

количество дополнительно потребляемой пациентом воды должно составлять примерно 25% от общего объема питания.

В настоящее время не используются для энтерального питания смеси, приготовленные из натуральных продуктов или рекомендуемые для детского питания ввиду их несбалансированности и неадекватности потребностям взрослых пациентов.

Для энтерального питания могут быть использованы как элементные (модульные) формулы, так и полимерные формулы, содержащие белки, жиры и углеводы в пропорциях, характерных для обычной диеты. Существуют и так называемые специальные формулы энтерального питания, разработанные для различных категорий больных.

Фирмы, производители энтерального питания:

- 1.Нестле
- 2.Нутриция
- 3.Эббот
- 4.Фрезениус Каби
5. B|BRAUN
6. Нутритэк

Смеси Нестле для энтерального и перорального питания

- 1.Стандартные безлактозные изо и гиперкалорические (сухие порошковые смеси)
Клинутрен;
Клинутрен Юниор.
2. Орган-специфические и специализированные смеси
Для больных сахарным диабетом (Клинутрен-Диабет);
Для больных с заболеваниями ЖКТ и/или дисбактериозом (Модулен, Клинутрен, Пептамен).
3. Полуэлементные диеты
Пептамен;
Пептамен-Юниор.
4. Энтеральные смеси для перорального приема
Клинутрен; Клинутрен Юниор; Пептамен;
Пептамен-Юниор; КМодулен.

Ряд авторов выделяют группу гиперкалорических диет, однако, с нашей точки зрения такое деление нецелесообразно, поскольку из любой сухой энтеральной смеси возможно приготовить гиперкалорическую смесь с концентрацией 1,5 ккал/мл (1500 ккал/литр).

Смеси Нутриция для энтерального и перорального питания

	Питание для пациентов с особенными потребностями				Элементное и полуэлементное питание
	Базовое питание	энергия	Пищевая энергия	Нарушение толерантности к глюкозе	
От 0 до 1 года	Инфатрини			-	Неокейт
От 1 до 6 лет	Нутрини	Нутрини Энергия	Нутрини с пищевыми волокнами	Нутризон Эдванст Диазон	Нутризон Эдванст Пептисорб
Старше 6 лет	Нутризон	Нутризон Энергия	Нутризон Энергия с пищевыми волокнами		Нутризон Эдванст Пептисорб

Пероральное питание (с 3 лет до 6 лет и пациентам с галактоземией с осторожностью):

1. Нутридринк (Nutridrink) 4 вкуса
2. Нутридринк крем 4 вкуса
3. Фортикер (Forticare) 3 вкуса
4. Энергетический модуль Ликвиджен с 1 года

Питательные смеси для энтерального питания имеют аналоги:

А) сухие смеси, требующие растворения в воде перед непосредственным употреблением (способ приготовления аналогичной приготовлению стандартных молочных смесей для здоровых детей до 1 года, получающих искусственное вскармливание при отсутствии грудного молока):

- для детей от 1 года Клинутрен Джуниор (Nestle), Нутризон (Nutricia);
- старше 7 лет – Ресурс Оптимум (Nestle), в составе этой смеси имеются про- и пребиотик, оказывающие положительное действие на микрофлору кишечника.

Б) жидкие смеси, готовые к употреблению:

- для детей старше 1 года - Нутрини (Nutricia), только для сипингового питания - Педиашур (Abbott Laboratories),
- старше 3 лет – Изосурс (Nestle), Импакт Энтерал (Nestle), Нутризон (Nutricia), только для сипингового питания Нутридринк (Nutricia)
- старше 7 лет – Ресурс 2.0 Файбер (Nestle), Нутрикомп Стандарт ликвид, Нутрикомп Файбер ликвид (B|Braun), только для сипингового питания Импакт Орал (Nestle).

В) Для детей с нарушенной пищеварительной и абсорбционной функцией кишечника, пищевой аллергии показаны смеси, содержащие гидролизованый белок. Для детей с 1 года – жидкие и сухие смеси Алфаре, Алфаре Аллерджи, Пептамен (Nestle).

Парентеральное питание

Парентеральное питание (ПП) - это особый вид заместительной терапии, при котором питательные вещества для восполнения энергетических, пластических затрат и поддержания нормального уровня обменных процессов вводят в организм, минуя желудочно-кишечный тракт непосредственно во внутренние среды организма (как правило, в сосудистое русло).

Сущность парентерального питания состоит в обеспечении организма всеми необходимыми для нормальной жизнедеятельности субстратами, участвующими в регуляции белкового, углеводного, жирового, водно-электролитного, витаминного обмена и кислотно-щелочного равновесия.

Классификация парентерального питания

– Полное (тотальное) парентеральное питание обеспечивает весь объём суточной потребности организма в пластических и энергетических субстратах, а также поддержание необходимого уровня обменных процессов.

– Неполное (частичное) парентеральное питание является вспомогательным и направлено на избирательное восполнение дефицита тех ингредиентов, поступление или усвоение которых не обеспечивается энтеральным путем. Неполное парентеральное питание рассматривают как дополнительное питание, если оно применяется в сочетании с зондовым или пероральным введением пищевых веществ.

– Смешанное искусственное питание представляет собой сочетание энтерального и парентерального питания в случаях, когда ни одно из них не является преобладающим.

Основные задачи парентерального питания

– Восстановление и поддержание водно-электролитного и кислотно-основного равновесия.

– Обеспечение организма энергетическими и пластическими субстратами.

– Обеспечение организма всеми необходимыми витаминами, макро- и микроэлементами.

Концепции парентерального питания

Разработаны две основные концепции ПП.

1. "Американская концепция" – система гипералиментации по S. Dudrick (1966) – подразумевает отдельное введение растворов углеводов с электролитами и источников азота.

2. "Европейская концепция", созданная А. Wretling (1957), подразумевает отдельное введение пластических, углеводных и жировых субстратов. Ее более поздним вариантом является концепция "три в одном" (Solasson C, Joyeux H.; 1974), согласно которой все необходимые компоненты питания (аминокислоты, моносахариды, жировые эмульсии, электролиты и витамины) смешиваются перед введением в едином контейнере в асептических условиях.

В последние годы во многих странах начали применять методику парентерального питания "все в одном" с использованием 3-х литровых контейнеров для смешивания в одном пластиковом мешке всех ингредиентов. При невозможности смешивания растворов "три в одном", инфузия пластических и энергетических субстратов должна проводиться параллельно (желательно через V-образный переходник).

В последние годы выпускаются уже готовые смеси аминокислот и жировых эмульсий. Преимущества этого метода сводятся к минимуму манипуляций с ёмкостями, содержащими питательные вещества, уменьшается их инфицированность, снижается риск гипогликемии и гиперосмолярной некетоновой комы. Недостатки: склеивание жировых частиц и образование больших глобул, могущих быть опасными для больного, не решена проблема окклюзии катетера, не известно, как долго эта смесь может безопасно находиться в холодильнике.

Основные принципы парентерального питания

Своевременное начало проведения парентерального питания.

Оптимальность срока проведения парентерального питания (до восстановления нормального трофического статуса).

Адекватность (сбалансированность) парентерального питания по количеству вводимых питательных веществ и степени их усвоения.

Правила проведения парентерального питания

Нутриенты должны вводиться в форме адекватной метаболическим потребностям клеток, то есть аналогичной поступлению нутриентов в кровяное русло после прохождения энтерального барьера. Соответственно: белки в виде аминокислот, жиры – жировых эмульсий, углеводы – моносахаридов.

Необходимо строгое соблюдение соответствующей скорости введения питательных субстратов.

Пластические и энергетические субстраты должны вводиться одновременно. Обязательно применение всех незаменимых нутриентов.

Инфузия высокоосмолярных растворов (в особенности превышающих 900 мосмоль/л) должна проводиться только в центральные вены.

Инфузионные системы для ПП меняются каждые 24 часа.

При проведении полного ПП включение в состав смеси концентратов глюкозы является обязательным.

Потребность в жидкости составляет для стабильного больного 1 мл/ ккал или 30 мл/кг массы тела. При патологических состояниях потребность в воде возрастает.

Показания к проведению парентерального питания

При проведении парентерального питания важно учитывать, что в условиях прекращения или ограничения поступления питательных веществ экзогенным путём вступает в действие важнейший приспособительный механизм: расходование мобильных запасов углеводов, жиров организма и интенсивное расщепление белка до аминокислот с последующим превращением их в углеводы. Такая метаболическая активность, будучи вначале целесообразной, призванной обеспечить жизнедеятельность, в последующем весьма отрицательно сказывается на течении всех жизненных процессов. Поэтому целесообразно покрыть потребности организма не за счёт распада собственных тканей, а за счёт экзогенного поступления питательных веществ.

Главным объективным критерием для применения парентерального питания является выраженный отрицательный азотистый баланс, который не удаётся скорректировать энтеральным путём. Средняя суточная потеря азота у больных реанимационного профиля составляет от 15 до 32 г, что соответствует потерям 94-200 г тканевого белка или 375-800 г мышечной ткани.

Основные показания к проведению ПП:

– Невозможность перорального или энтерального приема пищи в течение не менее 7 дней у стабильного больного, или в более короткие сроки у пациента истощенного (эта группа показаний обычно связана с нарушениями функции желудочно-кишечного тракта).

– Выраженный гиперметаболизм или значительные потери белка, когда только энтеральное питание не позволяет справиться с дефицитом нутриентов (классическим примером является ожоговая болезнь).

– Необходимость временного исключения кишечного пищеварения "режим отдыха кишечника" (например, при язвенном колите).

Показания к проведению полного парентерального питания

Полное парентеральное питание показано во всех случаях, когда невозможно принятие пищи естественным путём или через зонд, что сопровождается усилением катаболических и угнетением анаболических процессов, а также отрицательным азотистым балансом:

– В предоперационном периоде у больных с явлениями полного или частичного голодания при заболеваниях ЖКТ в случаях функционального или органического поражения его с нарушением пищеварения и резорбции.

– В послеоперационном периоде после обширных операций на органах брюшной полости или осложнённом его течении (несостоятельность анастомозов, свищи, перитонит, сепсис).

– В посттравматическом периоде (тяжёлые ожоги, множественные травмы).

– При усиленном распаде белка или нарушении его синтеза (гипертермия, недостаточность функций печени, почек и др.).

– Реанимационным больным, когда больной длительное время не приходит в сознание или резко нарушена деятельность ЖКТ (поражения ЦНС, столбняк, острые отравления, коматозные состояния др.).

– При инфекционных заболеваниях (холера, дизентерия).

– При нервно-психических заболеваниях в случаях анорексии, рвоты, отказа от пищи.

Противопоказания к проведению парентерального питания

Абсолютные противопоказания к проведению ПП

– Период шока, гиповолемии, электролитных нарушений.

– Возможность адекватного энтерального и перорального питания.

– Аллергические реакции на компоненты парентерального питания.

– Отказ больного (или его опекуна).

– Случаи, в которых ПП не улучшает прогноз заболевания.

В некоторых перечисленных ситуациях элементы ПП могут использоваться в ходе комплексной интенсивной терапии пациентов.

Противопоказания к применению отдельных препаратов для парентерального питания

Противопоказания к применению отдельных препаратов для парентерального питания определяют патологические изменения в организме, обусловленные основным и сопутствующими заболеваниями.

- При печёночной или почечной недостаточности противопоказаны аминокислотные смеси и жировые эмульсии.

- При гиперлипидемии, липоидном нефрозе, признаках посттравматической жировой эмболии, остром инфаркте миокарда, отёке головного мозга, сахарном диабете, в первые 5-6 суток постреанимационного периода и при нарушении коагулирующих свойств крови противопоказаны жировые эмульсии.

- Необходимо соблюдать осторожность у больных с аллергическими заболеваниями.

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ (для самоподготовки)
Выберите один или несколько правильных ответов

1. Основные требования к диетотерапии при заболеваниях органов пищеварения

- 1) физиологическая полноценность и сбалансированность
- 2) исключение из рациона питания легкоусвояемых углеводов
- 3) соблюдение режима частого дробного питания
- 4) индивидуализация
- 5) ограничение приема жидкости

2. Лечебное питание при заболеваниях органов пищеварения должно обеспечить щажение больного органа

- 1) механическое
- 2) биологическое
- 3) термическое
- 4) физическое
- 5) химическое

3. В острый период заболеваний органов пищеварения температура пищи должна быть

- 1) 20-60°C
- 2) 33-38°C
- 3) 50-60°C
- 4) 0-20 °C
- 5) 50-100°C

4. В период ремиссии заболеваний органов пищеварения температура пищи должна быть

- 1) 20-60°C
- 2) 0-100°C
- 3) 0-20°C
- 4) 50-100°C
- 5) 33-38°C

5. Цель назначения диеты при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки в стадии свежей язвы:

- 1) уменьшение секреции соляной кислоты и пепсина в желудке
- 2) повышение тонуса вегетативной нервной системы
- 3) предупреждение механического повреждения слизистой оболочки
- 4) стимуляция секреции соляной кислоты и пепсина в желудке
- 5) купирование воспалительного процесса в слизистой оболочке

6. При остром эзофагите рекомендуются продукты и блюда

- 1) кисель
- 2) мороженое
- 3) паровой омлет
- 4) окрошка
- 5) свежий ржаной хлеб

7. Стимулируют выработку соляной кислоты и пепсина в желудке

- 1) бульоны
- 2) кислые и неспелые фрукты и ягоды
- 3) пюре и желе из сладких плодов
- 4) ржаной хлеб и изделия из сдобного теста
- 5) чай с молоком

8. Наиболее быстро переваривается и покидает желудок пища

- 1) жидкая
- 2) желеобразная
- 3) жареная

- 4) пюреобразная
- 5) состоящая из больших кусков

9. Принципы назначения питания при гастроэзофагеальной рефлюксной болезни

- 1) дробный режим питания
- 2) прием пищи небольшими порциями
- 3) обязательный прием пищи в 2-3 часа ночи
- 4) не принимать горизонтальное положение после еды в течение 1,5-2 часов
- 5) последний прием пищи за 3-4 часа до сна

10. Перистальтику кишок усиливают

- 1) продукты, богатые сахарами
- 2) продукты, богатые натрием хлоридом
- 3) напитки и блюда в теплом виде
- 4) продукты, богатые пищевыми волокнами
- 5) все холодные блюда

11. Перистальтику кишок замедляют

- 1) напитки и блюда в теплом виде
- 2) напитки, содержащие углекислый газ
- 3) слизистые супы, протертые каши, кисели
- 4) мясо, богатое соединительной тканью
- 5) продукты, содержащие вяжущие дубильные вещества

12. Благоприятно воздействуют на состав кишечной микрофлоры

- 1) кисломолочные напитки
- 2) термически не обработанные пищевые волокна
- 3) фитонциды и пектины фруктов, ягод, овощей
- 4) продукты, богатые углеводами
- 5) цельное молоко

13. Основные принципы назначения диеты при заболеваниях кишечника, протекающих с выраженными поносами

- 1) снижение энергоценности пищи за счет жиров и углеводов
- 2) прием горячих и холодных продуктов и блюд
- 3) прием продуктов и блюд, приготовленных путем варки в воде, на пару, протертых
- 4) прием продуктов и блюд, усиливающих секрецию органов пищеварения
- 5) исключение продуктов, усиливающих процессы брожения и гниения в кишечнике

14. Основные принципы назначения диеты при заболеваниях кишечника, протекающих с запорами

- 1) включение в питание холодных первых и сладких блюд, напитков
- 2) употребление овощей и плодов в сыром и вареном виде
- 3) прием по утрам холодной воды с медом или соков плодов и овощей
- 4) употребление пищи не измельченной
- 5) прием пищи в протертом или пюреобразном виде

15. Улучшению желчеотделения способствуют

- 1) частый прием небольших количеств пищи
- 2) употребление растительных масел
- 3) редкий прием пищи
- 4) увеличение в рационе питания содержания пищевых волокон

16. Основные принципы назначения диеты при заболеваниях печени и желчевыводящих путей

- 1) ограничение в рационе питания тугоплавких жиров
- 2) увеличение в рационе питания животных жиров
- 3) увеличение в рационе питания липотропных веществ
- 4) приготовление блюд путем варки, запекания
- 5) содержание углеводов в диете составляет 50-60% энергетической ценности рациона

17. Основные принципы диетотерапии при обострении хронического панкреатита

- 1) снижение энергетической ценности диеты за счет ограничения жиров и углеводов
- 2) включение в рацион питания стимуляторов панкреатической секреции и желчеотделения
- 3) ограничение в рационе сливочного и растительного масел
- 4) широкое использование в рационе цельного молока
- 5) исключение из рациона продуктов, усиливающих процессы гниения и брожения в кишечнике

18. Общая калорийность питания у пациентов с сахарным диабетом 1 типа

- 1) уменьшена за счет резекции углеводов
- 2) соответствует возрасту ребенка
- 3) увеличена за счет увеличения количества белка

19. При сахарном диабете 1 типа из рациона исключаются

- 1) легкоусвояемые углеводы
- 2) трудноусвояемые углеводы
- 3) тугоплавкие жиры (бараний, гусиный, утиный)
- 4) растительные жиры
- 5) белки животного происхождения
- 6) белки растительного происхождения

20. Способ кулинарной обработки пищи у пациентов с сахарным диабетом 1 типа

- 1) соответствует общим правилам кулинарии
- 2) требует специальной обработки пищи, обеспечивая механическое и химическое щажение

21. Самый высокий гликемический индекс имеют

- 1) солодовый сахар, картофельное пюре
- 2) серый хлеб, хрустящие хлебцы
- 3) овсяные хлопья, бананы
- 4) молоко, макаронные изделия
- 5) чечевица, зелень, капуста

22. Самый низкий гликемический индекс имеют

- 1) солодовый сахар, картофельное пюре
- 2) серый хлеб, хрустящие хлебцы
- 3) овсяные хлопья, бананы
- 4) молоко, макаронные изделия
- 5) чечевица, зелень, капуста

23. В диетотерапии сахарного диабета 1 типа у детей сахарозаменители (типа аспартам, сукразид)

- 1) применяют
- 2) сахарозаменители противопоказаны

24. При ожирении общая калорийность питания

- 1) соответствует возрастной физиологической норме
- 2) уменьшена по сравнению с возрастной физиологической нормой
- 3) увеличена по сравнению с физиологической нормой

25. Из рациона пациента с ожирением исключаются

- 1) свежие овощи и фрукты
- 2) молоко и молочные продукты с нормальным содержанием жира
- 3) кондитерские изделия
- 4) колбасы вареные и копченые, сосиски, сардельки
- 5) овсяная, перловая, гречневая крупы
- 6) мороженое, компоты

26. В рацион пациента с ожирением рекомендуется включать

- 1) свежие овощи и фрукты
- 2) молоко и молочные продукты с высоким содержанием жира
- 3) кондитерские изделия

- 4) колбасы вареные и копченые, сосиски, сардельки
- 5) овсяная, перловая, гречневая крупы
- 6) мороженое, компоты
- 7) нежирные сорта мяса и рыбы

27. Основными принципами диетотерапии при гломерулонефрите с нефротическим синдромом являются

- 1) ограничение поваренной соли
- 2) исключение поваренной соли
- 3) умеренное ограничение животного белка
- 4) значительное ограничение животного белка
- 5) повышение количества животного белка

28. При нефротическом синдроме белок в рацион вводится в основном за счет

- 1) мяса
- 2) рыбы
- 3) яиц
- 4) молока
- 5) творога

29. Содержание белка в рационе больных с нефротическим синдромом составляет

- 1) 100% от нормативных показателей
- 2) 50-60% от нормативных показателей
- 3) 70-75% от нормативных показателей
- 4) менее 50% от нормативных показателей
- 5) более 100% от нормативных показателей

30. Калорийность рациона больных с нефротической формой гломерулонефрита

- 1) соответствует возрастным нормам
- 2) повышена за счет жирового компонента
- 3) повышена за счет углеводного компонента
- 4) понижена
- 5) зависит от степени протеинурии

31. Особенности диетотерапии детей, получающих кортикостероидную терапию, являются

- 1) включение в рацион продуктов с повышенным содержанием калия
- 2) включение в рацион продуктов, обогащенных кальцием
- 3) включение в рацион умеренного количества поваренной соли
- 4) временное повышение квоты белка на 10%
- 5) временное повышение квоты белка до возрастных норм

32. Из рациона питания детей с гематурической формой гломерулонефрита исключаются

- 1) молоко и молочные продукты
- 2) куриные яйца
- 3) кофе, какао, шоколад
- 4) мясные и рыбные бульоны
- 5) макаронные изделия

33. Продукты с высоким содержанием животного белка (мясо, рыба) в питании детей с гематурической формой гломерулонефрита

- 1) не используются
- 2) вводятся в отварном виде
- 3) вводятся в первую половину дня
- 4) вводятся во вторую половину дня

34. Для детей с гломерулонефритами используются следующие виды кулинарно-технологической обработки пищи

- 1) приготовление на пару

- 2) отваривание
- 3) тушение
- 4) консервирование
- 5) жарение
- 6) выпечка

35. Энергетическая ценность рациона детей с гематурической формой гломерулонефрита

- 1) понижена
- 2) повышена за счет углеводного компонента
- 3) повышена за счет жирового компонента
- 4) соответствует возрастным нормативам

36. Продукты на основе изолята соевого белка в рационе детей с нефротической формой гломерулонефрита

- 1) не используются
- 2) могут использоваться ежедневно
- 3) могут использоваться 2-3 раза в неделю
- 4) могут использоваться несколько раз в день

37. К оксалогенным продуктам относятся

- 1) зеленые листовые продукты
- 2) молочные продукты
- 3) кофе, какао, шоколад
- 4) редис, свекла, редька
- 5) крупы

38. При оксалатно-кальциевой кристаллурии используется

- 1) картофельно-капустная диета
- 2) молочно-растительная диета
- 3) безглютеновая диета

39. В диете больных дизметаболической нефропатией

С оксалатно-кальциевой кристаллурией

- 1) мясо ограничивают
- 2) мясо используют в отварном виде в первую половину дня
- 3) мясо исключают

40. В перерывах между проведением курсов картофельно-капустной диеты у детей с дизметаболической оксалатной нефропатией используют:

- 1) стол №1
- 2) стол №2
- 3) стол №3
- 4) стол №4
- 5) стол №5

41. Прием жидкости у детей с кристаллуриями

- 1) не изменяют
- 2) ограничивают
- 3) увеличивают

42. В диете больных с уратной нефропатией запрещается использовать

- 1) молочные продукты
- 2) кофе, какао, шоколад
- 3) жареное мясо, птицу
- 4) мясные и рыбные консервы
- 5) крупы

43. В диете больных с фосфатной нефропатией запрещается использовать

- 1) мясные продукты
- 2) щелочные минеральные воды
- 3) сыр, икра, печень

4) кислые сорта ягод и фруктов

5) картофель, капуста

44. У детей с пиелонефритом используют:

1) стол №1

2) стол №7

3) стол №8

4) стол №9

5) стол №5

45. Прием жидкости у детей с пиелонефритом

1) не изменяют

2) ограничивают

3) увеличивают

46. Из рациона детей с пиелонефритом исключают

1) молоко и молочные продукты

2) мясные и рыбные бульоны

3) подливы, маринады, копчености

4) капусту, картофель

5) кисломолочные продукты

ОТВЕТЫ К ТЕСТОВЫМ ЗАДАНИЯМ

1. 1), 3), 4)

2. 1), 3), 5)

3. 2)

4. 1)

5. 1), 3), 5)

6. 1), 3)

7. 1), 2), 4)

8. 1), 2), 4)

9. 1), 2), 4), 5)

10. 1), 2), 4), 5)

11. 1), 3), 5)

12. 1), 3)

13. 1), 3), 5)

14. 1), 2), 3), 4)

15. 1), 2), 4)

16. 1), 3), 4), 5)

17. 1), 3), 5)

18. 2)

19. 1), 3)

20. 1)

21. 1)

22. 5)

23. 1)

24. 1), 2)

25. 3), 4), 6)

26. 1), 5), 7)

27. 2), 3)

28. 3), 4)

29. 3)

30. 2), 3)

31. 1), 2), 4)

32. 3), 4)

33. 2), 3)

34. 1), 2), 3), 6)

35. 4)

36. 3)

37. 1), 3), 4)

38. 1)

39. 2)

40. 5)

41. 3)

42. 2), 3), 4)

43. 2), 3)

44. 5)

45. 3)

46. 2), 3)

Ситуационные задачи

СИТУАЦИОННАЯ ЗАДАЧА №1

Пациентка К. 12 лет. Жалобы на боли в верхней половине живота, которые беспокоят утром натощак, ночью, иногда через 1,5-2 часа после еды. Боли уменьшаются или проходят после приема пищи. Периодически беспокоит отрыжка кислым. Указанные жалобы появились около 1 года назад. По данным клинического и лабораторно-инструментального обследования поставлен диагноз: язвенная болезнь ДПК в стадии свежей язвы. Хронический гастродуоденит в стадии обострения, Нр(+), с повышенной секрецией.

ЗАДАНИЕ К ЗАДАЧЕ №1: НАЗНАЧЬТЕ ДИЕТУ И ДАЙТЕ ЕЕ ОБОСНОВАНИЕ.

ОТВЕТ К СИТУАЦИОННОЙ ЗАДАЧЕ №1.

Натошак: молоко, 100 мл.

Завтрак: каша гречневая молочная жидкая протертая, 250 г

омлет паровой натуральный, 80 г

чай с молоком, 200 мл.

2 завтрак: яблоко печеное, 100 мл.

Обед: суп манный молочный, 350 мл

суфле из отварного мяса паровое, 110 г

пюре овощное гомогенизированное с растительным маслом, 200/7г

кисель из фруктового сока, 200 мл.

Полдник: отвар шиповника, 200 мл.

Ужин: суфле из отварной рыбы паровое, 100 г

картофельное пюре, 250 г

чай с молоком, 200 мл

масло сливочное, 10 г

Перед сном: молоко, 200 мл

Сухарики пшеничные (на весь день), 100 г.

Указанная диета №16 назначается на срок до 7 дней с целью ограничения кислото- и ферментостимулирующего эффекта пищи, купирования воспалительного процесса в слизистой оболочке желудка и ДПК, восстановления нормальной структуры слизистой оболочки, нормализации секреторной и моторной функции верхних отделов пищеварительного тракта, обеспечения адекватного нутритивного статуса ребенка.

СИТУАЦИОННАЯ ЗАДАЧА №2

Пациентка П.13 лет. Жалобы на боли в верхней половине живота, возникающие через 10-15 минут после еды, снижение аппетита, слабость, быструю утомляемость. Указанные жалобы беспокоят около 1 года. По данным клинического и лабораторно-инструментального обследования поставлен диагноз: хронический гастрит, атрофический, Нр(-), с пониженной секреторной функцией, в стадии обострения. Осложнения: анемия средней степени тяжести, гипохромная.

ЗАДАНИЕ К ЗАДАЧЕ №2: НАЗНАЧЬТЕ ДИЕТУ И ДАЙТЕ ЕЕ ОБОСНОВАНИЕ.

ОТВЕТ К СИТУАЦИОННОЙ ЗАДАЧЕ №2.

Завтрак: каша геркулесовая молочная жидкая, 250 г

сыр, 20 г

чай сладкий, 200 мл

масло сливочное, 10 г.

2 завтрак: сок фруктовый, 200 мл.

Обед: винегрет, 80 г

суп картофельный с мелкошинкованными овощами на некрепком мясном

бульоне, 350 мл

мясо отварное, 110 г

картофельное пюре, 200 г

компот из свежих яблок, 200 мл.

Полдник: чай сладкий, 200 мл

печенье сухое, 30 г

фрукты свежие, 100 г.

Ужин: биточки мясные паровые, 100 г

рис отварной, 250 г

чай сладкий, 200 мл

масло сливочное, 10 г.

Перед сном: кефир, 200 мл.

Хлеб пшеничный подсушенный на весь день, 250 г.

Указанная диета №2 назначается на срок до 6 месяцев с целью сочетания механического щажения слизистой оболочки желудка со стимуляцией работы секреторного аппарата желудка.

СИТУАЦИОННАЯ ЗАДАЧА №3

Пациентка Ира П. 13 лет. Жалобы на периодически возникающие, кратковременные боли в животе неопределенной локализации, которые иногда возникают по утрам, но чаще на фоне переживаний (перед контрольной работой в школе, когда девочка опаздывает к назначенному

времени, ссорится с родителями или с подругами и т.п.). Возникновение болей в животе часто сопровождается резкими позывами на дефекацию, стул при этом кашицеобразный или разжижен. Иногда в течение дня таких эпизодов бывает 2-3. Кроме того, периодически к вечеру у девочки бывает вздутие живота, особенно после обильного ужина. С целью профилактики развития избыточного веса девочка предпочитает в питании фрукты и овощи, особенно сырые.

Указанные симптомы беспокоят девочку на протяжении 2-2,5 лет.

По данным клинического и лабораторно-инструментального обследования поставлен диагноз: СРК смешанный вариант.

ЗАДАНИЕ К ЗАДАЧЕ №3: НАЗНАЧЬТЕ ДИЕТУ И ДАЙТЕ ЕЕ ОБОСНОВАНИЕ.

ОТВЕТ К СИТУАЦИОННОЙ ЗАДАЧЕ №3.

Завтрак: каша манная молочная жидкая, 250 г

суфле творожное паровое, 80 г

чай слабосладкий, 200 мл

масло сливочное, 10 г

2 завтрак: кисель из черники, 200 г

Обед: суп вермишелевый на слабом курином бульоне, 350 мл

суфле куриное паровое, 110 г

пюре картофельное, 200 г

отвар шиповника, 200 мл

Полдник: напиток из сушеной черники, 200 мл

яблоко печеное, 110 г

печенье сухое, 30 г

Ужин: котлета мясная паровая, 100 г

вермишель отварная, 200 г

чай слабосладкий, 200 мл

масло сливочное, 10 г

Перед сном: напиток из сушеной черники, 200 мл

Сухарики пшеничные (на весь день), 100 г.

Указанная диета №4в назначается на 1-2 недели с целью механического, химического и термического щажения ЖКТ для создания условий функционального покоя, нормализации моторной и всасывательной деятельности кишечника.

СИТУАЦИОННАЯ ЗАДАЧА №4

В детское нефрологическое отделение поступил ребенок 5 лет (масса тела 20 кг, рост 110 см), на основании клинико-лабораторных данных (наличие олигурии, отеков, выраженной протеинурии, азотемии, гипопроteinемии, дислипидемии) диагностирован острый гломерулонефрит с нефротическим синдромом.

НАЗНАЧЬТЕ ДИЕТУ И ДАЙТЕ ЕЕ ОБОСНОВАНИЕ.

ОТВЕТ: Назначается бессолевая диета с умеренным ограничением белка (стол №7а по М.И. Певзнеру). Целевое назначение диеты: уменьшение воспалительного процесса в почках, предупреждение прогрессирования заболевания путем ограничения белковой нагрузки, уменьшение отеочного синдрома, азотемии, коррекция электролитных нарушений и кислотно-щелочного равновесия. Общая характеристика диеты: энергетическая ценность диеты повышена за счет легкоусвояемых углеводов и растительных жиров; диета бессолевая, молочно-растительная или картофельно-яичная с ограничением экстрактивных веществ и острых приправ; белок животного происхождения ограничивается на 30% от возрастной нормы (количество белка в диете составляет 24 г/сутки, из расчета 1,2 г/кг/сутки); белок вводится за счет яиц, молока, а мясо, рыба, творог исключаются. При олигурии количество жидкости рассчитывается по диурезу (диурез накануне + 10-15 мл/кг).

Примерное однодневное меню диеты:

1 завтрак

Каша гречневая молочная 150,0

Яйцо вареное 1 шт.

Масло сливочное 5,0

Хлеб бессолевой

Чай с сахаром

2 завтрак Картофель печеный с растительным маслом 70/7

Обед

Салат из моркови с растительным маслом 70,0
Щи из свежей капусты вегетарианские со сметаной 150,0
Макароны (вермишель) отварные с маслом 180,0
Хлеб бессолевой
Компот из сухофруктов с сахаром
Полдник Фрукты свежие 150,0
Ужин
Винегрет 60,0
Картофель отварной с маслом 150,0
Хлеб бессолевой
Масло сливочное 5,0
Чай с сахаром
На ночь Кефир 3,2%

СИТУАЦИОННАЯ ЗАДАЧА №5

В детское нефрологическое отделение поступил ребенок 4-х лет, на основании клинико-лабораторных данных диагностировано обострение хронического вторичного пиелонефрита, оксалурия.

НАЗНАЧЬТЕ ДИЕТУ И ДАЙТЕ ЕЕ ОБОСНОВАНИЕ.

ОТВЕТ: Назначается щадящая диета (стол №5 по М.И. Певзнеру). Целевое назначение диеты: создать условия для химического щажения эпителия канальцев почек. Общая характеристика диеты: диета полноценная по содержанию основных пищевых веществ и энергии, с учетом наличия у ребенка гипероксалурии, из диеты исключаются продукты с повышенным содержанием витамина С и щавелевой кислоты. Рекомендуется увеличить прием жидкости на 50% от возрастной нормы в виде некрепкого чая, компотов, морсов или отваров из фруктов, слабощелочных минеральных вод.

Примерное однодневное меню диеты:

1 завтрак

Каша рисовая молочная 200,0
Суфле творожное 60,0
Чай с сахаром 200,0
Хлеб пшеничный
Масло сливочное 5,0

2 завтрак

Фрукты (груши, абрикосы, бананы) или бахчевые 150,0

Обед

Суп из овощей вегетарианский 200,0
Суфле мясное 90,0
Капуста тушеная 150,0
Хлеб пшеничный
Компот из абрикосов 150,0

Полдник

Печенье сухое 20,0
Компот из сухофруктов 200,0

Ужин

Салат овощной с растительным маслом 60,0
Запеканка картофельная 180,0
Хлеб пшеничный
Чай с сахаром 200,0
На ночь Кефир 3,2%

СИТУАЦИОННАЯ ЗАДАЧА №6

Пациентка М., 8 лет. Жалобы на гиперемиию кожи, выраженный зуд, беспокойный сон. Наблюдается участковым педиатром по поводу атопического дерматита с 10 месячного возраста. Обострение болезни связано с нарушением диеты. При осмотре: на сгибательных поверхностях конечностей, переднебоковой поверхности шеи, локтевых и подколенных ямках, тыле кистей отмечается яркая гиперемия, плотный отек кожи, эритематозно-сквамозные очаги с наличием плоских мелких и фолликулярных папул, эксфолиации. Аллергологическое обследование проводилось последний раз три года назад. Установлен диагноз: Атопический дерматит, детский

период, подострая стадия, эритемато-сквамозная форма, распространенный, средней степени тяжести, обострение.

ОПРЕДЕЛИТЕ ПРИНЦИПЫ ДИЕТОТЕРАПИИ НА ДАННОМ ЭТАПЕ И СОСТАВТЕ ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

ОТВЕТ К СИТУАЦИОННОЙ ЗАДАЧЕ.

На первом этапе диетотерапии данному ребенку назначается неспецифическая гипоаллергенная диета, которую проводят до получения результатов аллергологического обследования больного. На этом этапе из рациона ребенка исключаются: блюда с высокой сенсibiliзирующей активностью; продукты, содержащие различные пищевые добавки (красители, консерванты, эмульгаторы); блюда со свойствами неспецифических раздражителей желудочно-кишечного тракта.

Примерное меню:

Завтрак: каша рисовая на половинном молоке

топленое сливочное масло

чай без сахара

Второй завтрак: отвар шиповника

сушки

Обед: вегетарианские щи из сборных овощей

паровая котлета из мяса кролика с картофельным пюре

компот из сухих яблок и груш

хлеб пшеничный второго сорта

Полдник: зеленое яблоко

Ужин: голубцы ленивые, растительное рафинированное дезодорированное масло

фрикадельки из постной свинины

чай без сахара

Перед сном: кефир.

Длительность этого этапа обычно составляет 7-10 дней (до получения результатов аллергологического обследования больной).

СИТУАЦИОННАЯ ЗАДАЧА №7

На приеме у участкового педиатра пациентка М., 8 лет (см. ситуационную задачу №1) повторно через 2 недели с жалобами на гиперемию и зуд кожи, которые стали менее выраженными. При осмотре: на сгибательных поверхностях конечностей, передне-боковой поверхности шеи, локтевых и подколенных ямках, тыле кистей отмечается гиперемия кожи, отечность, выраженная сухость, экскориации. Аллергологическое исследование показало увеличение общего IgE от нормы в три раза, повышение специфических Ig E (треска +++ , хек ++, куриный белок +++ , куриный желток ++, манная крупа ++, рисовая крупа +++ , картофель ++, коровье молоко ++, шерсть кошки ++). Диагноз: Атопический дерматит, детский период, подострая стадия, эритемато - сквамозная форма, распространенный, средней степени тяжести, с преимущественно пищевой сенсibiliзацией, улучшение.

ОПРЕДЕЛИТЕ ПРИНЦИПЫ ДИЕТОТЕРАПИИ НА ДАННОМ ЭТАПЕ И СОСТАВТЕ ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ. ПОЧЕМУ МЯСО КРОЛИКА НЕ ПОКАЗАНО ДАННОМУ РЕБЕНКУ?

ОТВЕТ К СИТУАЦИОННОЙ ЗАДАЧЕ.

На фоне неспецифической гипоаллергенной диеты составляется индивидуальный рацион, который должен быть полностью лишен выявленных по данным проведенного аллергологического исследования причинно-значимых аллергенов, т.е. составляется индивидуальная гипоаллергенная диета.

Примерное меню:

Завтрак: каша кукурузная на воде

чай без сахара

хлеб пшеничный второго сорта

Второй завтрак: зеленое яблоко

Обед: вегетарианский суп из сборных овощей

паровая котлета из мяса индейки с гречей

компот из сухих яблок и груш

хлеб пшеничный второго сорта

Полдник: разбавленный сок из белой и красной смородины

сушки

Ужин: голубцы ленивые, растительное рафинированное масло
фрикадельки из постной свинины
чай без сахара

Перед сном: груша

Длительность этого этапа - до 3 месяцев (до достижения стойкой клинико–лабораторной ремиссии). Мясо кролика не показано данному ребенку, т.к. наблюдается перекрестная реакция между шерстью кошки, на которую у данного ребенка аллергия и мясом кролика. Общение ребенка с кошками недопустимо.

Литература:

1. Дедов И.И. Руководство по детской эндокринологии / И.И. Дедов, В.А.Петеркова. – М.: Универсум Паблишинг, 2006. - 600 с.
2. Детская аллергология. Руководство для врачей / Под ред. А.А. Баранова, И.И.Балаболкина. – М.: Издательская группа «ГЭОТАР-Медиа», 2006. - 688 с.
3. Клиническая диетология детского возраста: Руководство для врачей / Под ред. Т.Э. Боровик, К.С. Ладодо. – М.: ООО «Медицинское информационное агентство», 2008. - 608 с.
4. Лечебное питание: современные подходы к стандартизации диетотерапии. Научно-практическое пособие для врачей. / Под редакцией академика РАМН В.А.Тутельяна, члена-корреспондента РАМН М.М.Г. Гаппарова, члена-корреспондента РАМН Б.С.Каганова, профессора Р.А. Хальфина. М., 2007. - 304 с.
5. Национальная программа оптимизации вскармливания детей первого года жизни в РФ. – М., 2008.
6. Питание здорового и больного ребенка / Под ред. В.А. Тутельяна, И.Я.Коня, Б.С.Каганова. - М.: Издательский Дом «Династия», 2007. – 324 с.
7. Диетотерапия при заболеваниях детей старшего возраста. Учебно-методическое пособие. – Иваново, ИГМА. – 2011.-161 с.
8. Хавкин А.И., Бельмер С.В., Горелов А.В. и др. Диагностика и лечение функционального запора у детей (Проект Консенсуса Общества детских гастроэнтерологов) // Вопросы детской диетологии. – 2013, Т. 11. - №6. – С. 51-58.
9. Целиакия у детей / Под ред. С.В.Бельмера, М.О.Ревновой. – М.: ИД «Медпрактика-М», 2010, 392 с.
10. Целиакия у детей: современный взгляд на проблему (учебно-методическое пособие для врачей) / Захарова И.Н., Боровик Т. Э., Коровина Н.А. и др. – М., 2011. – 67 с.