

Методические указания к практическим занятиям по дисциплине «Основы рационального питания»:

Разработаны:

Ассистент кафедры пропедевтики детских
болезней с курсом дополнительного
профессионального образования

Савина Г.Я.

Обсуждены

на заседании кафедры пропедевтики детских
болезней с курсом дополнительного
профессионального образования, зав.
кафедрой, д.м.н., профессор

Безроднова С.М.

Согласованы и рекомендованы к использованию в образовательном процессе для
обучающихся по специальности 34.03.01 - Сестринское дело 2025 года набора очной
формы обучения

Руководитель ОПОП ВО

Шিশалова Т.Н.

Декан факультета гуманитарного и медико-
биологического
образования

Федько Н.А.

*Методические указания по дисциплине «Основы рационального питания» размещены в
ЭИОС университета в авторской редакции*

- | | |
|---------------------------|---|
| 1. Цель | Ознакомить обучающихся с лечебным питанием |
| 2. Учебные вопросы | 1. Лечебное питание: понятие, значение. Понятие о полноценности диеты.
2. Основные физиологические принципы построения лечебного питания.
3. Постепенность расширения рациона питания, степень строгости диеты.
4. Дробное питание, режим питания. |

3. Теоретическая часть

Диетическое питание: понятие, значение Научное обоснование лечебного питания

Лечебное питание (диетотерапия) – это применение в лечебных и профилактических целях специальных диет для больных людей.

Слово *диета* происходит от греч. *diáita* - жизнь, продовольствие.

Лечебное питание является одним из основных элементов комплексного лечения больных людей, а в некоторых случаях оно служит единственным или методом лечения.

При обосновании лечебного питания учитываются следующие принципы:

1. *Обеспечение больного человека в пищевых веществах и энергии.*

В основе лечебного питания лежит научно обоснованное питание здорового человека, базирующееся на физиологических нормах питания, которые количественно и качественно изменяются в соответствии с заболеванием.

2. *Обеспечение соответствия между принимаемой пищей и возможностями организма ее усваивать.* Это требование достигается путем целенаправленного назначения определенного количества пищевых веществ, подбора продуктов и методов их кулинарной обработки, режима питания с учетом особенностей обмена веществ, состояния органов и систем больного человека.

3. *Учет местного и общего действия пищи на организм.*

При **местном** воздействии пища влияет на органы чувств (зрение, обоняние, вкус) и непосредственно на пищеварительный тракт (полость рта, желудок и т.д.).

Значительные сдвиги функций органов пищеварения возникают при изменении химических, механических и температурных воздействий пищи.

Химическое воздействие пищи обусловлено веществами, которые входят в состав продуктов или образуются при их кулинарной обработке. Химические раздражители пищи – это экстрактивные вещества мяса, рыбы, грибов, эфирные масла, органические кислоты и др.

Механическое воздействие пищи - определяется ее объемом, консистенцией, степенью измельчения, характером тепловой обработки (варка, тушение, жарка и т.д.), качественным составом (наличием пищевых волокон, соединительной ткани и др.).

Температурное (термическое) воздействие пищи проявляется при ее контакте со слизистыми оболочками полости рта, пищевода и желудка. Минимальное термическое влияние оказывают продукты с температурой, близкой к телу человека. Нормальная температура горячих блюд в лечебном питании должна быть не выше 57-62⁰С, холодных – не ниже 12-15⁰С.

Общее воздействие пищи – это влияние на процессы обмена веществ в клетках, тканях и органах, что ведет к изменениям их функционального и морфологического состояния. Общее воздействие пищи влияет на иммунобиологическую реактивность организма, что способствует изменению иммунных и воспалительных реакций.

4. *Использование в питании методов щажения, тренировки и разгрузки.*

Щажение применяют при раздражении или функциональной недостаточности органа или системы. В зависимости от вида воздействия различают *механическое, химическое и температурное (термическое) щажение.*

Тренировки – постепенное расширение строгих диет за счет новых, все менее и менее щадящих продуктов и блюд. Такие нагрузки способствуют толчкообразной стимуляции пораженных органов и служат пробой на их функциональную активность.

Разгрузочные дни – это питание позволяющее облегчить функцию пораженных органов и систем, способствовать выделению из организма продуктов нарушенного обмена веществ. Они могут быть овощные, фруктовые, молочные и др. Например:

Огуречная диета – по 300 г свежих огурцов без соли 5 раз в день, всего 1,5 кг.

Яблочная диета – по 300 г яблок 5 раз в день всего 1,5 кг.

Молочная (кефирная) – по 200-250 г 6 раз в день, всего 1,2-1,5 л.

Чайная диета – 7 раз в день по 1 стакану чая с 10 г сахара.

Система диет в лечебном питании

В России действует *номерная система диет*, которая является основной формой лечебного питания в больницах, санаториях, т.д., а также в диетических столовых, залах, уголках в системе общественного питания.

В лечебно-профилактических учреждениях сейчас насчитываются десятки диет, т.к. многие из них используются в нескольких вариантах, обозначаемых буквами (например, № 7а, 7б, 7в, 7г) или словами: № 1 - протертая, № 1 - непротертая.

В системе общественного питания число диет обычно не превышает семи: диеты № 1, 2, 5, 7, 8, 9, 10.

Ранее в столовых на промышленных предприятиях диетическому питанию обязательно отводилось 20% от общего числа посадочных мест, в высших учебных заведениях – 10%, в открытой сети – 5%.

Каждая диета включает: показания, цель назначения, общую характеристику, химический состав и энергоценность, рекомендуемые и исключаемые продукты и блюда.

Диета № 1

Показания: язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, хронические гастриты с нормальной или повышенной секрецией.

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

Общая характеристика: по энергоценности, содержанию белков, жиров и углеводов физиологически полноценная диета. *Ограничены* сильные возбудители секреции желудка, раздражители его слизистой оболочки, долго задерживающиеся в желудке и трудно перевариваемые продукты и блюда. Пищу готовят в основном протертой, отварной или на пару. Мясо жуют, муку для первых блюд и соусов не пассируют с жиром. Блюда запекают без корочки. Допускаются приготовленные куском рыба и нежирные сорта мяса. *Исключают* пряности. Умеренно ограничена поваренная соль. *Исключены* очень холодные и очень горячие блюда.

Химический состав и энергоценность: белки - 75-80 г (55-60% - животные), жиры - 75-80 г (20-25% - растительные), углеводы - 360 г; поваренная соль - 8 г, свободная жидкость - 1,5 л; 2400-2500 ккал. *Режим питания:* 5-6 раз в день.

Рекомендуемые и исключаемые продукты и блюда

Хлеб и мучные изделия. Хлеб пшеничный из муки в.с. или 1-го сорта (вчерашний или подсушенный), сухой бисквит, печенье сухое. Допустимы хорошо выпеченные, но не теплые и несдобные булочки, печеные пирожки с яблоками, отварным мясом или рыбой, яйцами, джемом, ватрушки с творогом. *Исключают:* ржаной и любой свежий хлеб, изделия из слоеного теста.

Супы. Из разрешенных протертых овощей на морковном, картофельном отваре, молочные супы из хорошо разваренных круп (геркулес, манная, рис и др.); вермишель с добавлением протертых овощей; молочные супы-пюре из овощей; супы-пюре из заранее, вываренных кур или мяса, из протертых сладких ягод с манной крупой. Муку для супов только подсушивают. Супы заправляют сливочным маслом, яично-молочной смесью, сливками. *Исключают:* мясные и рыбные бульоны, грибные и крепкие отвары, щи, борщи, окрошку.

Мясо и птица. Нежирные, без сухожилий, фасций, кожи у птиц; паровые и отварные блюда из говядины, молодой нежирной баранины и обрезной свинины, кур, индейки; отварные блюда, включая мясо куском, из нежирной телятины, цыпленка, кролика; паровые котлеты, биточки, кнели, суфле, пюре, зразы; бефстроганов из вареного мяса; отварное мясо, запеченное в

духовом шкафу; отварные язык и печень. *Исключают:* жирные или жилистые сорта мяса животных и птиц (утки, гуся), консервы, копчености.

Рыба. Нежирные виды без кожи, куском или в виде котлетной массы, сваренной в воде или на пару. *Исключают:* копченую и соленую рыбу, консервы.

Молочные продукты. Молоко, сливки, не кислые кефир, простокваша, ацидофилин, йогурт; свежие не кислые творог (желательно протертый) и сметана; творожные блюда: запеченные сырники, суфле, ленивые вареники, пудинги; неострый сыр тертый, изредка - ломтиками. *Исключают* острые и соленые сыры.

Яйца. 2-3 шт. в день, всмятку, паровой омлет. *Исключают:* яйца, сваренные вкрутую и жареные.

Крупы. Манная, рис, гречневая, овсяная; каши, сваренные на молоке или воде, полувязкие и протертые (гречневая); паровые суфле, пудинги, котлеты из молотых круп. Вермишель, макароны отварные. *Исключают:* кукурузную крупу, бобовые.

Овощи. Картофель, морковь, свекла, цветная капуста, ограниченно - зеленый горошек; сваренные на пару или в воде и протертые (пюре, суфле, паровые пудинги); непротертые ранние тыква и кабачки; мелкошинкованный укроп - в супы; спелые не кислые томаты. *Исключают:* белокочанную капусту, репу, брюкву, редьку, щавель, шпинат, лук, огурцы, соленые, квашеные и маринованные овощи, грибы, овощные закусочные консервы.

Закуски. Салат из отварных овощей, мяса, рыбы; язык отварной; паштет из печени; колбаса докторская, молочная, диетическая; заливная рыба на овощном отваре; икра осетровых; изредка вымоченная нежирная сельдь и форшмак; неострый сыр. *Исключают:* все острые и соленые закуски, консервы, копчености.

Фрукты, сладкие блюда, сладости. В протертом, вареном и печеном виде сладкие ягоды и фрукты; пюре, кисели, муссы, желе, самбуки, компоты; меренги, снежки, сливочный крем, молочный кисель; сахар, мед, не кислое варенье, зефир, пастила. *Исключают:* кислые, неспелые, богатые клетчаткой фрукты и ягоды, не протертые сухофрукты, шоколад, мороженое.

Соусы и пряности. Молочные соусы без пассеровки муки, с добавлением сливочного масла, сметаны, фруктовые, молочно-фруктовые; ограниченно - укроп, петрушка, ванилин, корица. *Исключают:* мясные, рыбные, грибные, томатные соусы; хрен, кетчуп, горчицу.

Напитки. Некрепкий чай, чай с молоком, сливками, слабые какао и кофе с молоком; сладкие соки из фруктов и ягод; отвар шиповника. *Исключают:* газированные напитки, квас, черный кофе.

Жиры. Сливочное несоленое масло, коровье топленое в.с.; рафинированные растительные масла, добавляемые в блюда. *Исключают:* другие жиры.

Примерное меню диеты № 1

1-й завтрак: яйцо всмятку, каша рисовая молочная, чай с молоком.

2-й завтрак: яблоко печеное с сахаром.

Обед: суп овсяный молочный, фрикадельки мясные паровые с морковным пюре, мусс фруктовый.

Полдник: отвар шиповника, сухарики.

Ужин: рыба отварная, запеченная под молочным соусом, картофельное пюре, чай с молоком.

На ночь: молоко, сливки или не кислый йогурт, ацидофилин и др.

Диета № 2

Показания: хронические гастриты с секреторной недостаточностью и заболевания кишечника (колиты, энтероколиты).

Цель назначения: обеспечить полноценным питанием, умеренно стимулировать секреторную и нормализовать двигательную функции желудочно-кишечного тракта.

Общая характеристика: физиологически полноценная диета с умеренным механическим щажением и умеренной стимуляцией секреции пищеварительных органов. Разрешены измельченные блюда, отварные, тушеные, запеченные, жареные без образования грубой корочки (без панировки), протертые блюда - из продуктов, богатых соединительной тканью или клетчат-

кой. *Исключают*: продукты, которые долго задерживаются в желудке и раздражают слизистую оболочку, трудно перевариваются, очень холодные и очень горячие блюда.

Химический состав и энергоценность: белки - 75-85 г (55-60% - животные), жиры - 80 г, (20-25% - растительные), углеводы - 350 г; поваренная соль - 10 г, свободная жидкость - 1,5 л; 2450-2500 ккал. *Режим питания*: 4-5 раз в день без обильных приемов пищи

Рекомендуемые и исключаемые продукты и блюда

Хлеб и мучные изделия. Хлеб пшеничный из муки в.с., 1 и 2 сорта; вчерашней выпечки или подсушенный; несдобные булочные изделия и печенье, несдобные ватрушки с творогом, пироги с отварным мясом или рыбой, яйцами, рисом, яблоками, джемом. *Исключают*: свежий хлеб, мучные изделия из сдобного и слоеного теста.

Супы. На некрепком, обезжиренном мясном и рыбном бульоне, на отварах из овощей и грибов с мелко нарезанными или протертыми овощами, картофелем, разваренными или протертыми крупами, вермишелью, лапшой, фрикадельками; при переносимости - борщи, щи из свежей капусты, свекольники с мелко нарезанными овощами; рассольник с протертыми овощами и заменой соленых огурцов рассолом. *Исключают*: молочные, гороховый, фасолевый, окрошку.

Мясо и птица. Нежирные сорта, без фасций, сухожилий, кожи у птиц; отварные, запеченные, жареные (без панировки); котлеты из говядины, телятины, кроликов, кур, индеек, из молодой нежирной баранины и мясной свинины; телятину, кролика, цыплят, индюшат (реже - говядину) можно готовить куском; язык отварной; сосиски молочные; блинчики с отварным мясом запеченные. *Исключают*: жирное и богатое соединительной тканью мясо животных и птицы (утки, гуся), копчености, консервы (кроме диетических); ограничивают свинину и баранину.

Рыба. Нежирные виды рыб; куском или рубленая отварная, запеченная, тушеная, жареная без панировки. *Исключают*: жирные виды, соленую, копченую рыбу, закусочные рыбные консервы.

Молочные продукты. Кефир, простокваша, йогурт и другие кисломолочные напитки; свежий творог в натуральном виде и в блюдах (суфле, пудинг, сырники, вареники ленивые); сыр; сметана - до 15 г на блюдо; молоко и сливки в виде добавок в блюда и напитки.

Яйца. Сваренные всмятку; омлеты паровые, запеченные и жареные (без грубой корочки); омлет белковый с сыром. *Исключают*: яйца, сваренные вкрутую.

Крупы. Различные каши на воде или с добавлением молока, на мясном бульоне, хорошо разваренные рассыпчатые каши; паровые и запеченные пудинги, котлеты паровые или обжаренные без грубой корочки, вермишель, лапшевник с творогом или вареным мясом, плов с фруктами. *Исключают*: бобовые; ограничивают с учетом переносимости пшено, перловую, ячневую, кукурузную крупы.

Овощи. Картофель, кабачки, тыква, морковь, свекла, цветная капуста; при переносимости - белокочанная капуста и зеленый горошек; вареные, тушеные и запеченные кусочками, в виде пюре, запеканок, пудингов; котлеты, запеченные и жаренные без корочки; спелые томаты; мелко нашинкованная зелень в виде добавки в блюда. *Исключают*: сырые непротертые овощи, маринованные и соленые, лук, редьку, редис, сладкий перец, огурцы, брюкву, чеснок, грибы.

Закуски. Салаты из свежих томатов, вареных овощей с мясом, рыбой, яйцами (без лука, соленых огурцов, квашеной капусты); сыр неострый; вымоченная сельдь; рыба, мясо и язык заливные, студень говяжий нежирный, паштет из печени, ветчина без жира, икра кетовая и осетровая; диетическая, докторская и молочная колбасы. *Исключают*: очень острые и жирные закуски, копчености, консервы.

Фрукты, сладкие блюда, сладости. Зрелые фрукты и ягоды протертые (пюре), очень мягкие - непротертые; компоты, кисели, желе, муссы; компот из протертых сухофруктов; яблоки печеные; апельсины, лимоны (в чай, желе); при переносимости - мандарины, апельсины, арбуз; меренги, снежки, сливочная карамель; ирис, мармелад, пастила, зефир, сахар, мед, джемы, варенье. *Исключают*: грубые сорта фруктов и ягод в сыром виде, ягоды с грубыми зернами (малина, красная смородина) или грубой кожицей (крыжовник), финики, инжир; шоколадные и кремовые изделия, мороженое.

Соусы и пряности. На мясных, рыбных, грибных и овощных отварах, соус сметанный, белый с лимоном и др.; ванилин, корица; немного других пряностей; зелень укропа, петрушки, сельдерея. *Исключают:* жирные и острые соусы, горчицу, острый кетчуп, перец.

Напитки. Чай с лимоном, кофе и какао на воде и с молоком; соки овощные, фруктовые, ягодные, разбавленные водой, отвары шиповника и отрубей. *Исключают:* виноградный сок, квас, газированные напитки.

Жиры. Сливочное, топленое, растительные рафинированные масла, мягкие (наливные) маргарины. *Исключают:* сало свиное, говяжий, бараний и кулинарные жиры.

Примерное меню диеты № 2.

Завтрак: яйцо всмятку, сыр, каша овсяная молочная, чай.

Обед: бульон мясной с вермишелью, котлеты мясные жаренные без панировки, с морковным пюре.

Полдник: отвар шиповника с печеньем.

Ужин: рыба заливная, пудинг из риса с фруктовой подливкой, чай.

На ночь: Кефир или другие кисломолочные напитки.

Диета № 5

Показания: Болезни печени, желчного пузыря и другие заболевания, сопровождающиеся нарушением функции печени и желчных путей без выраженной патологии желудка и кишечника.

Цель назначения: химическое щажение печени в условиях полноценного питания, нормализация функций печени и деятельности желчных путей, улучшение желчеотделения.

Общая характеристика: физиологически нормальное содержание белков и углеводов при небольшом ограничении жиров (в основном тугоплавких). *Исключают* продукты, богатые азотистыми экстрактивными веществами, пуринами, холестерином, щавелевой кислотой, эфирными маслами и продуктами окисления перегретых жиров. Повышено содержание пищевых волокон, жидкости. Блюда готовят отварными, запеченными, реже - тушеными. Протирают жилистое мясо и богатые клетчаткой овощи; муку и овощи не пассеруют. *Исключены* очень холодные блюда.

Химический состав и энергоценность: белки - 70 г (50-55% - животные), жиры - 65-70 г (25-30% - растительные), углеводы - 370-400 г; поваренная соль - 8 г, свободная жидкость - 1,5-2 л; 2400-2500 ккал. Можно включать ксилит и сорбит (25-40 г).

Режим питания: 5 раз в день.

Рекомендуемые и исключаемые продукты и блюда

Хлеб и мучные изделия. Хлеб пшеничный из муки 1-го и 2-го сорта, ржаной из сеяной и обдирной муки вчерашней выпечки; выпечные несдобные, изделия с вареным мясом и рыбой, творогом, яблоками; печенье затяжное, сухой бисквит. *Исключают:* очень свежий хлеб, слоеное и сдобное тесто, жареные пирожки.

Супы. Овощные, крупяные на овощном отваре, молочные с макаронными изделиями, фруктовые, борщ и щи вегетарианские, свекольник; муку и овощи не пассируют. *Исключают:* мясные, рыбные и грибные бульоны, окрошку, щи зеленые.

Мясо и птица. Говядина, молодая нежирная баранина, мясная свинина, кролик, куры, индейка; птица - без кожи; отварные, запеченные после отваривания, куском и рубленые блюда; голубцы, плов с отварным мясом; сосиски молочные. *Исключают:* жирные сорта мяса, утку, гуся, печень, почки, копчености, большинство колбас, консервы.

Рыба. Нежирные и умеренно жирные виды; отварная, запеченная после отваривания, куском и в виде кнелей, фрикаделек, суфле. *Исключают:* жирные виды, копченую, соленую рыбу, консервы.

Молочные продукты. Молоко, кефир, ацидофилин, простокваша; сметана - как приправа к блюдам; полужирный и нежирный творог и блюда из него (запеканки, ленивые вареники, пудинги и др.); неострый, нежирный сыр; ограничивают: сливки, молоко 6%-ной жирности, соленый, жирный сыр.

Яйца. Запеченный белковый омлет; до 1 желтка в день - в блюда; при переносимости - одно яйцо всмятку или в виде омлета. *Исключают:* яйца, сваренные вкрутую и жареные.

Крупы. Любые блюда из разных круп, особенно гречневой и овсяной; плов с сухофруктами, морковью, пудинги с морковью и творогом, крупеники; отварные макароны. *Исключают:* бобовые.

Овощи. Различные, в сыром, отварном, тушеном виде - салаты, гарниры и т.п.; некислая квашеная капуста, лук после отваривания, пюре из зеленого горошка. *Исключают:* шпинат, щавель, редис, редьку, лук зеленый, чеснок, маринованные овощи, грибы.

Закуски. Салат из свежих овощей с растительным маслом, фруктовые салаты, винегреты, икра кабачковая, заливная рыба, вымоченная, нежирная сельдь, салаты из нерыбных морепродуктов, отварной рыбы и мяса, докторская, молочная, диетическая колбаса, нежирная ветчина, неострый, нежирный сыр. *Исключают:* острые и жирные закуски, консервы, копчености, икру.

Фрукты, сладкие блюда, сладости. Различные не кислые фрукты и ягоды - сырые, вареные, запеченные; сухофрукты; компоты, кисели, желе, муссы, самбуки; меренги, снежки; мармелад, не шоколадные конфеты, пастила, мед, варенье; сахар частично заменять ксилитом (сорбитом). *Исключают:* шоколад, кремовые изделия, мороженое.

Соусы и пряности. Сметанные, молочные, овощные, сладкие фруктовые подливки; муку не пассеруют; укроп, петрушка; ванилин, корица. *Исключают:* горчицу, перец, острый кетчуп.

Напитки. Чай, кофе с молоком, фруктовые ягодные, овощные соки, отвары из шиповника и пшеничных отрубей. *Исключают:* крепкий чёрный кофе, какао, холодные напитки.

Жиры. Сливочное масло в натуральном виде и в блюда, мягкие (наливные) маргарины, растительные рафинированные масла. *Исключают:* свиное, говяжье, баранье сало, кулинарные жиры.

Примерное меню диеты № 5

1-й завтрак: творог с сахаром и сметаной, каша овсяная молочная, чай.

2-й завтрак: яблоко печеное.

Обед: суп из сборных овощей вегетарианский на растительном масле, кура отварная в молочном соусе, рис отварной, компот из сухофруктов.

Полдник, отвар шиповника, печенье.

Ужин: рыба отварная с белым соусом на овощном отваре, картофельное пюре, ватрушка с творогом, чай.

На ночь: кефир или другие кисломолочные напитки.

Диета №7

Показания: Заболевания почек вне обострения.

Цель назначения: умеренное щажение функции почек, уменьшение артериальной гипертензии, улучшение выведения из организма азотистых и других продуктов обмена веществ.

Общая характеристика: содержание белков несколько ограничено, жиров и углеводов - в пределах физиологических норм. Пищу готовят без поваренной соли. Соль выдают больному на руки - в среднем 3-4 г. Количество свободной жидкости уменьшено в среднем до 1 л. *Исключают* экстрактивные вещества мяса, рыбы, грибов, источники щавелевой кислоты и эфирных масел. Кулинарная обработка без механического щажения и с умеренным химическим щажением органов пищеварения. Мясо и рыбу (100-150 г в день) отваривают. Температура пищи обычная.

Химический состав и энергоценность: белки - 60-65 г (50-55% - животные), жиры - 80 г (25%- растительные), углеводы - 360-370 г (70-80 г сахара); 2400-2500 ккал. **Режим питания:** 4-5 раз в день.

Рекомендуемые и исключаемые продукты и блюда

Хлеб и мучные изделия. Бессолевого хлеба, блинчики, оладьи на дрожжах и без соли. *Исключают:* хлеб обычной выпечки, мучные изделия с добавлением соли.

Супы. Вегетарианские с овощами, крупой, картофелем; фруктовые, ограниченно - молочные. Заправляют сливочным маслом, сметаной, укропом, петрушкой, лимонной кислотой, уксу-

сом, луком после отваривания и пассерования. *Исключают:* мясные, рыбные и грибные бульоны, из бобовых.

Мясо и птица. Нежирные говядина, телятина, мясная и обрезная свинина, баранина, кролик, куры, индейка; отварные и запеченные, слегка обжаренные после отваривания; куском или в рубленном виде; язык отварной. *Исключают:* жирные сорта, жареные и тушеные блюда без отваривания, колбасы, сосиски, копчености, консервы.

Рыба. Нежирная и умеренно жирная, отварная с последующим легким обжариванием или запеканием, куском и рубленая, фаршированная, заливная после отваривания. *Исключают:* жирные виды, соленую, копченую рыбу, икру, консервы.

Молочные продукты. Молоко, сливки, кисломолочные напитки, творог и творожные блюда, сметана. *Исключают:* сыры.

Яйца. Желтки, добавленные в блюда. Цельные яйца - до 2 шт. в день (всмятку, омлет) - при уменьшении мяса, рыбы или творога.

Крупы. Различные крупы и макаронные изделия любого приготовления. *Исключают:* бобовые.

Овощи. Картофель и овощи в любой кулинарной обработке. *Исключают:* бобовые, лук, чеснок, редьку, редис, щавель, шпинат, соленые, маринованные и квашеные овощи, грибы.

Закуски. Винегреты без солений, салаты из свежих овощей и фруктов.

Фрукты, сладкие блюда и сладости. Различные фрукты и ягоды, кисели, желе, мед, варенье, конфеты. *Исключают:* шоколад.

Соусы и пряности. Томатные, молочные, сметанные; фруктовые и овощные сладкие и кислые подливки; ванилин, корица, лимонная кислота, уксус. *Исключают:* мясные, рыбные и грибные соусы, перец, горчицу, хрен.

Напитки. Чай, некрепкий кофе, соки фруктовые и овощные; отвар шиповника. *Исключают:* крепкий кофе, какао, минеральные воды, богатые натрием.

Жиры. Сливочное несоленое, коровье топленое и рафинированные растительные масла, несоленые мягкие маргарины; *ограниченно* - свиное сало.

Примерное меню диеты № 7

1-й завтрак: яйцо всмятку, каша гречневая рассыпчатая, чай.

2-й завтрак: яблоки печеные.

Обед: борщ вегетарианский со сметаной (200-250 г), мясо отварное с жареным картофелем, компот из сухофруктов.

Полдник: яблоки или другие фрукты.

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

Диета № 8

Показания: ожирение как основное заболевание или сопутствующее при других болезнях, не требующих специальных диет.

Цель назначения: воздействие на обмен веществ для устранения избыточных отложений жира.

Общая характеристика: уменьшение энергоценности рациона за счет жиров (в основном животных) и углеводов, в первую очередь легкоусвояемых, при нормальном или незначительно повышенном содержании белка. *Ограничение* свободной жидкости, поваренной соли и возбуждающих аппетит продуктов и блюд. Увеличение содержания пищевых волокон. Блюда готовят вареные, тушеные, запеченные. Жареные, протертые и рубленые изделия нежелательны. Используют подсластители для сладких блюд и напитков. Температура блюд обычная.

Химический состав и энергоценность: белки - 70-80 г (55-60% - животные), жиры - 50-60 г (30% — растительные), углеводы — 200-250 г; поваренная соль - 4-6 г, свободная жидкость - 1,2 л; 1600-1700 ккал.

Режим питания: 5-6 раз в день с достаточным объемом для чувства насыщения.

Рекомендуемые и исключаемые продукты и блюда

Хлеб и мучные изделия. Ржаной и пшеничный хлеб из муки грубого помола, белково-пшеничный и белково-отрубной хлеб. *Исключают:* изделия из пшеничной муки высшего и 1-го сорта, сдобного и слоеного теста.

Супы. До 250-300 г на прием; из разных овощей с небольшим добавлением картофеля или крупы; щи, борщ, окрошка, свекольник; 2-3 раза в неделю супы на слабом обезжиренном мясном или рыбном бульоне с овощами, фрикадельками. *Исключают:* молочные, картофельные, крупяные, бобовые, с макаронными изделиями.

Мясо и птица. Нежирная говядина, телятина, кролик, куры, индейка; ограниченно - нежирная свинина и баранина, преимущественно отварные, а также тушеные, запеченные крупными и мелкими кусками; мясо обжаривают после отваривания; студень говяжий; сардельки говяжьи. *Исключают:* жирные сорта мяса, гуся, утку, ветчину, сосиски, колбасы вареные и копченые, консервы.

Рыба. Нежирные виды; отварная, запеченная, жареная; нерыбные продукты моря (мидии, кальмары и др.). *Исключают:* жирные виды, соленую, копченую, рыбные консервы в масле, икру.

Молочные продукты. Молоко и кисломолочные напитки пониженной жирности; сметана - в блюда; творог нежирный и 9% жирности - натуральный и в виде не сладких сырников, пудингов; нежирные сорта сыра. *Исключают:* жирный творог, сливки, сладкий йогурт, ряженку, топленое молоко, жирные и соленые сыры.

Яйца. 1-2 шт. в день; сваренные вкрутую, омлеты с овощами. *Исключают:* жареные яйца.

Крупы. Ограниченно для добавления в овощные супы; рассыпчатые каши из гречневой, перловой, ячневой круп за счет уменьшения хлеба. *Исключают:* другие крупы, особенно рис, манную и овсяную, макаронные изделия, бобовые.

Овощи. Применяют широко, во всех видах, частью обязательно сырыми; желательны все виды капусты, свежие огурцы, редис, салат, кабачки, тыква, томаты, репа; квашеная капуста - после промывания; *ограничивают* блюда из картофеля, свеклы, моркови, а также соленые и маринованные овощи.

Закуски. Салаты из сырых и квашеных овощей, винегреты, салаты овощные с отварным мясом и рыбой, морепродуктами; заливное из рыбы или мяса. *Исключают:* жирные и острые закуски.

Фрукты, сладкие блюда, сладости. Фрукты и ягоды кисло-сладких сортов, сырые и варенные; желе, муссы, компоты несладкие или с подсластителями. *Исключают:* виноград, изюм, бананы, инжир, финики и другие очень сладкие фрукты; сахар, кондитерские изделия, варенье, мед, мороженое, кисели.

Соусы и пряности. Томатный, красный, белый с овощами, слабый грибной; уксус. *Исключают:* жирные и острые соусы, майонез, все пряности.

Напитки. Чай, черный кофе и кофе с молоком; малосладкие соки фруктовые, ягодные, овощные. *Исключают:* виноградный и другие сладкие соки, какао.

Жиры. Сливочное масло (ограниченно), мягкие (наливные) маргарины и растительные масла - в блюдах. *Исключают:* мясные и кулинарные жиры.

Примерное меню диеты № 8

1-й завтрак: салат овощной с растительным маслом, творог нежирный, чай.

2-й завтрак: яблоки свежие.

Обед: борщ вегетарианский со сметаной (1/2 порции - 200-250 г), мясо отварное, капуста, тушенная с растительным маслом, компот из сухофруктов без сахара.

Полдник: творог нежирный с молоком.

Ужин: рыба отварная, рагу из овощей, чай.

На ночь: кефир нежирный.

Питание при сахарном диабете

Сахарный диабет - это группа метаболических заболеваний, характеризующихся гипергликемией вследствие дефекта секреции инсулина, дефекта действия инсулина или сочетания обеих причин.

Сахарный диабет является важнейшей социальной и медицинской проблемой, стоящей в одном ряду с сердечно-сосудистыми и онкологическими заболеваниями, т.к. характеризуется высокой распространенностью, хроническим и неизлечимым течением, ранней инвалидизацией и повышенной смертностью. Сахарный диабет может осложняться поражением мелких и крупных кровеносных сосудов и периферической нервной системы. Наиболее характерные осложнения: атеросклероз и ишемическая болезнь сердца, поражения почек (диабетическая нефропатия), сетчатки глаз, нервов, ног и кожи. Эти поражения связаны с нарушениями углеводного и липидного обмена веществ.

Сахарный диабет считают «неинфекционной эпидемией», которая к концу XX века охватила более 160 млн человек. В России официально зарегистрировано около 2 млн больных сахарным диабетом, но реальное число достигает 6-8 млн человек.

В 1999 году эксперты ВОЗ предложили новую классификацию и более строгие диагностические критерии сахарного диабета. Диагноз сахарного диабета может быть поставлен при уровне глюкозы в крови в плазме крови натощак выше 7,0 ммоль/л (126 мг/дл) и в капиллярной крови – выше 6,1 ммоль/л (110 мг/дл). Все виды сахарного диабета имеют разные причины и механизмы развития, требующие разных подходов к лечению, в т.ч. диетическому. Объединяет эти заболевания общий признак – хроническое повышение концентрации глюкозы в крови (гипергликемия).

Среди включенных в классификацию этиологически различных сахарных диабетов в настоящее время выделяют четыре класса. Наиболее распространены следующие:

Сахарный диабет 1 типа (устаревшее название «инсулинзависимый») - составляет 5-10% всех случаев сахарного диабета, возникает у людей главным образом в молодом возрасте, обусловлен деструкцией β -клеток поджелудочной железы, приводящей к абсолютному дефициту инсулина и требует его введения в течение всей жизни больного. В настоящее время установлено, что генез этого диабета не связан с какими-либо факторами питания, но инсулинотерапия обязательно проводится на фоне соответствующего питания, причем очень важное значение имеет режим приема пищи, взаимосвязанный с инъекцией инсулина.

Сахарный диабет 2 типа (устаревшее название «инсулинонезависимый») - составляет 85-90% всех случаев сахарного диабета, возникает, как правило, у людей среднего и пожилого возраста, обусловлен снижением чувствительности мышечной, жировой и других тканей к инсулину при количественно достаточном его образовании в поджелудочной железе. В некоторых случаях, наряду с диетой для снижения гипергликемии, применяют глюкозоснижающие препараты. Однако при длительном течении этого типа диабета продукция инсулина может сокращаться, что требует инъекций инсулина.

К достоверным факторам риска сахарного диабета 2 типа относят ожирение, превышение потребления насыщенных жиров и дефицит в питании пищевых волокон (ВОЗ, 2002). Следует отметить, что в перечень факторов питания, доказано влияющих на риск развития сахарного диабета 2 типа, эксперты ВОЗ не включили сахар и сахаросодержащие продукты. Это положение отнесено к высшему уровню доказательной медицины. В России пока придерживаются существующих диетических рекомендаций, хотя с некоторым «смягчением».

Диета № 9

Показания:

1. больные сахарным диабетом 2 типа, легкой и средней тяжести, не получающие инсулина;
2. для определения выносливости к углеводам и подбора доз инсулина или других препаратов

Цель назначения: способствовать нормализации углеводного обмена и предупредить нарушения жирового обмена, определить *толерантность к углеводам*, т.е. установить, какое количество углеводов пищи у больного усваивается.

Общая характеристика: диета с умеренно сниженной энергоценностью за счет легкоусвояемых углеводов и животных жиров. Белки соответствуют физиологической норме или несколько выше. *Исключены* сахар и сладости. Умеренно ограничено содержание поваренной соли, холестерина, экстрактивных веществ. Увеличено содержание витаминов, а также пищевых волокон (овощи, фрукты, крупа из цельного зерна, хлеб из муки грубого помола). Предпочти-

тельно вареные и запеченные изделия, реже - жареные и тушеные. Для сладких блюд и напитков используются подсластители. Температура блюд обычная.

Химический состав и энергоценность: белки - 70-80 г (55% - животные), жиры - 70 г (30% - растительные), углеводы - 300-340 г (в основном полисахариды); поваренная соль - 8-10 г, свободная жидкость - 1,5 л; 2200-2300 ккал.

Режим питания: 5-6 раз в день с равномерным распределением углеводов.

Рекомендуемые и исключаемые продукты и блюда

Хлеб и мучные изделия. Ржаной, белково-отрубной, белково-пшеничный, пшеничный хлеб из муки 2 сорта; несдобные мучные изделия за счет уменьшения количества хлеба. *Исключают:* изделия из сдобного и слоеного теста.

Супы. Из разных овощей, щи, борщ, свекольник, окрошка мясная и овощная; слабые нежирные мясные, рыбные и грибные бульоны с овощами, разрешенной крупой, картофелем, фрикадельками. *Исключают:* крепкие, жирные бульоны, молочные с манной крупой, рисом, лапшой.

Мясо и птица. Нежирные говядина, телятина, обрезная и мясная свинина, баранина, кролик, куры, индейка в отварном, тушеном и жареном после отваривания виде, рубленые и куском; колбаса диабетическая, диетическая; язык отварной; печень - ограниченно. *Исключают:* жирные сорта мяса, утку, гуся, копчености, копченые колбасы, консервы.

Рыба. Нежирные и умеренно жирные виды, отварная, запеченная, иногда жареная; рыбные консервы в собственном соку и в томате. *Исключают:* жирные виды рыб, соленую, консервы в масле, икру.

Молочные продукты. Молоко и кисломолочные напитки, творог полужирный и нежирный и блюда из него. *Ограничивают:* несоленый, нежирный сыр. *Исключают:* соленые сыры, сладкие творожные сырки, сливки.

Яйца. До 1,5 шт. в день, сваренные всмятку, вкрутую, *ограничивают* белковые омлеты; желтки.

Крупы. Ограниченно в пределах норм углеводов; каши из гречневой, ячневой, пшениной, перловой, овсяной круп; бобовые; *ограничивают* рис, манную крупу и макаронные изделия.

Овощи. Картофель с учетом нормы углеводов; углеводы учитывают также в моркови, свекле, зеленом горошке; предпочтительны овощи, содержащие менее 5% углеводов (капуста, кабачки, тыква, салат, огурцы, томаты, баклажаны); овощи сырые, вареные, запеченные, тушеные, реже - жареные. *Исключают:* соленые и маринованные.

Закуски. Винегреты, салаты из свежих овощей, икра овощная, вымоченная сельдь, мясо, рыба заливная, салаты из морепродуктов, нежирный говяжий студень, сыр несоленый.

Фрукты, сладкие блюда, сладости. Свежие фрукты и ягоды кисло-сладких сортов в любом виде; желе, самбуки, муссы, компоты, конфеты на заменителях сахара; ограниченно - мед. *Исключают:* виноград, изюм, бананы, инжир, финики, сахар, варенье, мороженое.

Соусы и пряности. Нежирные на слабых мясных, рыбных, грибных бульонах, овощном отваре, томатный; допустимы различные пряности и приправы. *Исключают:* жирные и соленые соусы.

Напитки. Чай, кофе черный и с молоком, соки из овощей, малосладких фруктов и ягод, отвар из шиповника. *Исключают:* виноградный и другие сладкие соки, напитки на сахаре.

Жиры. Несоленое сливочное и топленое масло, мягкие маргарины; растительные масла - в блюда. *Исключают:* мясные и кулинарные жиры.

Примерное меню диеты № 9

1-й завтрак: творог нежирный с молоком, каша гречневая рассыпчатая, чай.

2-й завтрак, отвар шиповника или пшеничных отрубей, хлеб.

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

Полдник: яблоки свежие, хлеб.

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

На ночь: кефир или другие кисломолочные напитки.

Диета № 10

Показания: заболевания сердечно-сосудистой системы.

Цель назначения: способствовать улучшению кровообращения, функций сердечно-сосудистой системы, печени, почек, нормализации обмена веществ, щажению сердечно-сосудистой системы и органов пищеварения.

Общая характеристика: небольшое снижение энергоценности за счет жиров и отчасти углеводов. Умеренно ограничено количество натрия и потребление жидкости. *Существенно ограничены* вещества, возбуждающие сердечно-сосудистую и нервную системы, раздражающие печень и почки, перегружающие желудочно-кишечный тракт, способствующие метеоризму (экстрактивные вещества мяса и рыбы, грубая клетчатка, жирные изделия, бобовые, крепкие чай и кофе и т. д.). Увеличено содержание калия, магния, продуктов, оказывающих ошелачивающее действие (молочные, овощи, фрукты). Кулинарная обработка с умеренным механическим щажением. Мясо и рыбу отваривают. *Исключают* трудноперевариваемые блюда. Пищу готовят без соли. Температура пищи обычная.

Химический состав и энергоценность: белки - 70 г (55% -животные), жиры - 65-70 г (25-30% - растительные), углеводы - 350 г; поваренная соль - 6 г (2-3 г выдают больному на руки для подсаливания пищи), свободная жидкость - 1,2 л; 2300 ккал.

Режим питания: 4-5 раз в день относительно равномерными порциями.

Рекомендуемые и исключаемые продукты и блюда

Хлеб и мучные изделия. Хлеб пшеничный из муки 1 и 2 сорта, вчерашней выпечки или слегка подсушенный; диетический бессолевой хлеб; несдобные печенье и бисквит. *Исключают:* свежий хлеб, изделия из сдобного и слоеного теста, блины, оладьи.

Супы. 250-400 г на прием; вегетарианские с разными крупами, картофелем, овощами (лучше с измельченными), молочные, фруктовые; холодный свекольник; супы сдабривают сметаной, лимонной кислотой, зеленью. *Исключают:* супы из бобовых, мясные, рыбные, грибные бульоны.

Мясо и птица. Нежирная говядина, телятина, мясная и обрезная свинина, кролик, куры, индейка; мясо отваривают, а потом запекают или обжаривают; блюда из рубленого мяса или отварного куском; заливное из отварного мяса; ограниченно - докторская и диетическая колбасы. *Исключают:* жирные сорта мяса животных, птиц (гуся, утки), печень, почки, копчености, мясные консервы.

Рыба. Нежирные и умеренно жирные виды - вареная или с последующим обжариванием, куском и рубленая; отварные нерыбных продуктов моря. *Исключают:* жирную, соленую, копченую, консервы.

Молочные продукты. Молоко - при переносимости; кисломолочные напитки, творог и блюда из него с крупами, морковью, фруктами; ограничены сметана и сливки (только в блюда), сыр. *Исключают:* соленые и жирные сыры.

Яйца. До 1 шт. в день, сваренные всмятку, паровые и запеченные омлеты, в блюда. *Исключают:* сваренные вкрутую, жареные яйца.

Крупы. Блюда из различных круп на воде или молоке (каши, запеченные пудинги и др.); отварные макаронные изделия. *Исключают:* бобовые.

Овощи. В отварном, запеченном, реже - в сыром виде; картофель, цветная капуста, морковь, свекла, кабачки, тыква, томаты, салат, огурцы; белокочанная капуста, зеленый горошек - ограниченно; зеленый лук, укроп, петрушка - в блюда. *Исключают:* соленые, маринованные, квашенные овощи; шпинат, щавель, редьку, редис, репчатый лук, грибы.

Закуски. Салаты из свежих овощей (тертая морковь, томаты, огурцы), винегреты с растительным маслом, овощная икра, салаты фруктовые, с морепродуктами, рыба отварная заливная. *Исключают:* острые, жирные и соленые закуски, копчености, икру рыб.

Фрукты, сладкие блюда, сладости. Мягкие спелые фрукты и ягоды в свежем виде; сухофрукты, компоты, кисели, муссы, желе, мед, варенье, ограниченно - шоколад. *Исключают* грубую клетчатку.

Соусы и пряности. На овощном отваре, сметанные, молочные, томатные, фруктовые подливки; лавровый лист, ванилин, корица, лимонная кислота. *Исключают:* на мясном, рыбном, грибном отваре; горчицу, перец, острый кетчуп.

Напитки. Некрепкий чай, какао, кофе натуральный некрепкий, кофейные напитки с молоком, фруктовые и овощные соки, отвар шиповника, *ограниченно* - виноградный сок.

Жиры. Несолёное сливочное и топленое масло, несолёные мягкие (наливные) маргарины; растительные масла в натуральном виде. *Исключают:* мясные и кулинарные жиры.

Примерное меню диеты № 10

1-й завтрак: яйцо всмятку, каша овсяная молочная, чай.

2-й завтрак: яблоки печеные с сахаром.

Обед: суп перловый с овощами на растительном масле (200-250 г), мясо отварное с морковным пюре, компот из сухофруктов.

Полдник: отвар шиповника, печенье.

Ужин: пудинг творожный, отварные рыба и картофель, чай.

На ночь: кефир или другие кисломолочные напитки.

4. Практическая часть - нет.

5. Вопросы для собеседования

1. Лечебное питание: понятие, значение. Понятие о полноценности диеты.
2. Основные физиологические принципы построения лечебного питания.
3. Постепенность расширения рациона питания, степень строгости диеты.
4. Дробное питание, режим питания.

6. Тестовые задания

1. В ЕЖЕДНЕВНОМ РАЦИОНЕ СОДЕРЖАНИЕ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ ПО РЕКОМЕНДАЦИИ ВОЗ ДОЛЖНО СОСТАВЛЯТЬ

- 1) не менее 100 гр.
- 2) не менее 200 гр.
- 3) не менее 300 гр.
- 4) **не менее 400 гр.**

2. ПРИ АТЕРОСКЛЕРОЗЕ РЕКОМЕНДУЮТ ОГРАНИЧИТЬ В РАЦИОНЕ ПИТАНИЯ ПРОДУКТЫ, СОДЕРЖАЩИЕ

- 1) жиры растительного происхождения
- 2) **жиры животного происхождения**
- 3) углеводы
- 4) белки

3. В РАЦИОНЕ ПИТАНИЯ ПАЦИЕНТА С АТЕРОСКЛЕРОЗОМ ПРЕДПОЧТИТЕЛЬНЫ

- 1) кофе, крепкий чай
- 2) **растительные жиры**
- 3) продукты, богатые углеводами
- 4) животные жиры и молочные продукты

4. ПРИ ХРОНИЧЕСКОМ ГАСТРИТЕ В РАЦИОН ПИТАНИЯ ВКЛЮЧАЮТ ПРОДУКТЫ ИЗ ЗЛАКОВ, СОДЕРЖАЩИЕ

- 1) углеводы
- 2) микроэлементы
- 3) **витамины группы В**
- 4) растительную клетчатку

5. ПРИ ПОДГОТОВКЕ К УЛЬТРАЗВУКОВОМУ ИССЛЕДОВАНИЮ ОРГАНОВ БРЮШНОЙ ПОЛОСТИ ИЗ РАЦИОНА ПИТАНИЯ СЛЕДУЕТ ИСКЛЮЧИТЬ

1. гречневую кашу
- 2. овощи**
3. рыбу
4. мясо

**6. ДЛЯ УСИЛЕНИЯ ПЕРИСТАЛЬТИКИ КИШЕЧНИКА НЕОБХОДИМО
ВКЛЮЧИТЬ В РАЦИОН**

- 1. овощи, фрукты, кисломолочные продукты**
2. газированные напитки, соки
3. цельное молоко
4. хлеб белый