**Тема: Принципы правильного питания. Правила питьевого режима.**

Подготовила: Иванова Л.Н.

**План:**

1. **Роль питания в жизнедеятельности человека. Основные компоненты питания.**
2. **Рекомендации по питанию пожилых пациентов**
3. **Лечебное питание.**
4. **Роль питания в жизнедеятельности человека.**

Основой жизненных процессов в организме человека является постоянный обмен веществ. По данным ВОЗ, качество питания стоит на 1 месте по жизнеобеспечению человека, обеспечивая продолжительность жизни, снятие последствий от вредных привычек и воздействий, малоподвижности, вредной экологии. Пищевые вещества всецело обеспечивают физическую и умственную работоспособность. От питания зависит обмен веществ, структура и функция всех клеток, тканей и органов. Все вещества, необходимые для питания человека, называются *нутриентами*. Основными пищевыми веществами являются: белки (Б), жиры (Ж), углеводы (У), минеральные вещества, витамины и вода. *Энергетическая ценность питания* обеспечивается Б, Ж, У, выделяющими при разложении энергию в количестве на 1 г: Б и У — по 4 ккал, Ж — 9 ккал. Основным источником энергии для человека служат У, хотя Ж и имеют большую калорийность, при их недостатке энергию обеспечивают Б.

***Роль белков.*** Белки (Б) — это органические вещества, являются главной составной частью пищи. Основное значение — это кирпичики, из которых организм строит клетки и ткани, благодаря им растет, развивается и восстанавливает свое тело — это пластическая функция. Белки входят в состав иммунных тел, гормонов, ферментов. Второстепенное значение — источник энергии.

***Источники Б.*** Наиболее богата Б пища животного происхождения. Источником полноценного Б являются: мясо говядина (содержит 15–20% Б в съедобной части), птица (16%), рыба (13–20%), яйцо (13%), сыр (18%, а рокфор — до 40%), творог (14–18%), молоко (коровье — 2,8–3,0%; козье — 6%). Большее количество растительных Б — в бобовых: сое, горохе и фасоли (19–23%), белых грибах (до 40%), черном хлебе (5–8%), крупах — перловке, гречке, овсянке (7–13%). Так как Б растительного происхождения менее полноценны, их надо совмещать с Б животного происхождения. Необходимо знать о бедности Б картофеля (всего 2%) — основного продукта питания многих россиян.

**Роль жиров.** Жиры играют важную и разнообразную роль в питании человека:

* являются источником энергии: 1 г дает 9 ккал (37,7 кДж), т. е. в 2,2 раза больше, чем Б. За счет Ж в организм поступает 30% энергии у взрослых и 50% у детей;
* это пластический материал, с участием которого создаются клетки тканей и органов;
* вместе с Ж всасываются жирорастворимые витамины (А, D, Е, K)
* животные Ж — естественные резервуары витаминов А (ретинола) и D (кальциферола), незаменимых жирных кислот и лецитина;
* Ж улучшают качество пищи, создают чувство сытости; обезжиренная пища недолго задерживается в желудке — рефлекторно возбуждается пищевой центр и наступает чувство голода. Ценность Ж определяется по температуре их плавления: чем выше, тем труднее они усваиваются.

***Источники Ж****:* животного происхождения — мясо животных и птиц, животные жиры и масла, молоко и молочные продукты.

Основными важными функциями У являются:

* У — основные поставщики энергии в организме на основе легкоусвояемой пищи. При сгорании они выделяют, как и Б, 4 ккал (16,7 кДж), но за счет У обеспечивается 55% энергетической ценности суточного рациона;
* пектиновые вещества и клетчатка являются плохо перевариваемыми, но приносят пользу организму:

а) создают чувство объемной сытости;

б) улучшают секрецию пищеварительных желез и перевариваемость пищи; в) тонизируют его деятельность кишечника и рефлекторно сердца; в) создают определенную «здоровую» микрофлору в нем, являющуюся барьером для патогенной микрофлоры, а также одним из продуцентов иммунной системы и источником витамина K.

***Источники У.*** При правильном питании основными источниками У должны быть зерновые культуры — черный хлеб, гречка, овсянка, перловка, просо. Употребляя их, человек умеренного климатического пояса должен обеспечивать более половины энергетических ресурсов. Источники пектиновых веществ — яблоки, сливы, цитрусовые, морковь, тыква. Клетчатку содержат овощи, салаты, зелень, черный хлеб, макароны, крупы.

Глюкоза и фруктоза входят в состав меда, ягод и фруктов, откуда они из сока легко всасываются. Лактоза поступает из молока и творога.

*Рациональное питание* — это питание здорового человека в соответствии с его возрастом, полом, физиологией и профессией, при достаточном приеме с пищей всех ее составных веществ (нутриентов), в сбалансированном виде и вовремя, т. е. по режиму. Это составная часть здорового образа жизни. Рациональное питание направленно на поддержание здоровья и профилактику элементарных (сердечно-сосудистых, желудочно-кишечных и др.) и алиментарных (связанных с питанием) заболеваний.

*Сбалансированное питание* — это поступление с пищей всех пищевых веществ в определенном количественном и качественном соотношении между собой, необходимом для лучшего их усвоения. Это потребление продуктов в оптимальном соотношении.

Основные рекомендации сбалансированного питания.

1. Между Б:Ж:У должно выдерживаться соотношение: для лиц, занятых умственным трудом — 1:1,1:4,1; при тяжелом физическом труде — 1:1,3:5;

2. Б животного происхождения должны составлять 55% общего количества Б, а остальные — растительного.

3. Из общего количества Ж растительные масла должны составлять до 30% (источник незаменимых жирных кислот).

4. Среди У трудноусвояемые У должны составлять 75– 80% (крупы, хлеб, макароны, картофель), легкоусвояемые — 15–20%, клетчатка (пектины) — 5%.

*Режим питания* — это время количество приемов пищи, интервалы между ними, распределение пищевого рациона по энергоценности, продуктовому набору и массе по приемам пищи. Режим питания обеспечивает хороший аппетит, вызывая рефлекторное выделение желудочного сока к определенному времени. Этому способствует обстановка, сервировка стола, отсутствие отвлекающих от еды факторов (чтение, телефон).

Несоблюдение режима питания отрицательно сказывается на здоровье и приводит к заболеваниям (гастриту, ожирению, похуданию, атеросклерозу и др.).

*Основные принципы режима питания*:

1) рекомендуемая частота питания — 4–5 раз в день;

2) промежутки между приемами не должны превышать подростков и взрослых — 4–5 ч, обеспечивая равомерную нагрузку на пищеварительный аппарат, максимальное воздействие ферментов на пищу и более полную ее обработку;

3) исключение длительных промежутков между приемами пищи. Обильная еда, принятая 1 раз в сутки, особенно перед сном, перегружает желудочно-кишечный тракт, вызывает плохой сон, разрушает сердечно-сосудистую систему. Для восстановления деятельности пищеварительных желез требуется 8–10 ч ночного отдыха. Ужинать рекомендуется за 3 ч до сна.

***Питьевой режим.***

Рекомендации по принимаемой ежедневно жидкости у взрослых людей не меняются с возрастом и составляют 1500–2500 мл или 30 мл на 1 кг массы тела в сутки. Около 40% ежедневной потребности организма в воде удовлетворяется с пищей, остальное следует принимать в виде различных напитков (вода, сок, компот, отвар шиповника, чай).

С возрастом наш организм теряет способность ощущать жажду, что ведет к снижению потребления жидкости и равитию обезвоживания. Полезнее пить часто и понемногу, так как употребление большого количества жидкости за один прием влечет за собой большую нагрузку на сердце.

Старайтесь следить за тем, сколько жидкости вы выпиваете каждый день. Ограничивайте употребление соли до 5 г и сахара до 30 г в сутки.

1. **Рекомендации по питанию пожилых пациентов**

*Факторы, которые способны ухудшить питание в пожилом возрасте*

* Одиночество (особенно для тех, кто ранее жил в семье и не готовил самостоятельно пищу).
* Неумение готовить самостоятельно пищу, покупать продукты, как правило, распространено среди мужчин.
* Ухудшение памяти (пожилой человек забывает вовремя принимать пищу).
* Физические недостатки, при которых человек не может выходить в магазин, готовить или принимать пищу.
* Лекарственные препараты, которые принимает пожилой человек и которые могут иметь побочные проявления в виде тошноты, снижения аппетита или нарушения всасывания некоторых витаминов или минеральных веществ.
* Экономические причины (недостаточно денег или еда не является приоритетом).
* Зависимость от опекунов или других членов семьи, общества, непосредственно осуществляющих закупку продуктов и приготовление пищи, не удовлетворяющей вкусу пожилого пациента.

**Важно**

* Приготовление пищи с учетом вкуса и желания пожилого человека.
* Создание благоприятной доброжелательной атмосферы во время еды.

*Примите к сведению*

* При стабильном нормальном весе и хорошем самочувствии вы можете продолжить питаться в привычном для вас режиме, сохраняя прежний объем и состав пищи.
* Для большинства пожилых людей рекомендуется уменьшение калорийности пищи (на 5–7% каждые 10 лет в период с 30 до 70 лет), так как по мере старения человека отмечается снижение интенсивности обменных процессов, замедление расщеплении пищевых веществ и их усвоение.
* При сопутствующем длительно протекающем заболевании может развиться дефицит питания. В этих случаях необходимо увеличение количества пищи, изменение ее качественного состава. В отсутствии достаточного питания возникает опасность прогрессирования заболевания и развития осложнений.
* При некоторых заболеваниях (сахарном диабете, атеросклерозе, подагре, хронических запорах, заболеваниях почек и др.) диета является неотъемлемой частью лечебного процесса. Об особенностях питания при этих заболеваниях необходимо проконсультироваться с лечащим врачом.

*Три основных принципа правильного питания*

1. Соответствие количества энергии, или калорийности, потребляемой человеком пищи, количеству расходуемой при движении энергии в течение дня.

2. Сохранение баланса питательных веществ (белков — 15%, жиров — 30%, угводов — 55% суточной калорийности), витаминов и минеральных веществ.

3. Соблюдение режима питания — прием пищи не реже 4–5 раз в день, в одно и то же время, не переедая перед сном.

**Сбалансированное по количеству и качеству питание лежит в основе предупреждения преждевременного старения.**

Рекомендуемые ежедневные нормы потребления пищи в возрасте старше 60 лет для женщин — 2000 (1800–2100) ккал, для мужчин — 2300 (2200–2400) ккал в зависимости от уровня физической активности. Для людей, ведущих активный образ жизни, калорийность пищи может быть увеличена.

***Белки***

Норма потребления белков в пожилом возрасте составляет 1–1,25 г на 1 кг массы тела в сутки. Оптимальная пропорция между животными и растительными белками составляет 1:1.

Из белков животного происхождения предпочтение следует отдавать белкам рыбы и молочных продуктов, а при выборе мяса отдавать предпочтение нежирным сортам (говядина, телятина, крольчатина, индейка, конина, курятина).

*Мясо и субпродукты богаты пуриновыми основаниями — источником образования в организме мочевой кислоты, способствующей возникновению мочекислого диатеза и подагры. Пуриновые основания при варке мяса, птицы или рыбы переходят в бульон, поэтому нежелательно употреблять в пищу бульоны чаще чем 1–2 раза в неделю. Рекомендовано варить супы на вторичном бульоне (мясо варится после закипания 2–3 мин, затем бульон сливается, заливается новая вода и на ней уже варится суп). Мясо, рыбу или птицу рекомендовано есть в отварном виде.*

До 30% суточной потребности в белках желательно обеспечивать за счет молочных и кисломолочных продуктов. Предпочтение следует отдавать продуктам с пониженной жирностью. Кисломолочные продукты особенно полезны, так как содержат полезные микроорганизмы, которые попадая в толстую кишку препятствуют размножению болезнетворных и гнилостных микробов и развитию колита.

Растительные белки содержатся в зерновых, бобовых, сое. Из зерновых культур наиболее полезны гречневая и овсяная крупа. Употребление риса в связи с его закрепляющим действием может быть ограничено.

***Жиры***

Поступление жира с пищей в пожилом возрасте должно составлять 30% и менее от общей калорийности дневного рациона.

Растительное (льняное, оливковое, подсолнечное) масло можно употреблять до 25–30 г в день (1 ст. ложка оливкового масла и 1 ст. ложка подсолнечного масла).

Употребление животных жиров (сливочное масло, сливки, жирные сорта мяса, икра) следует ограничить — они трудно перевариваются и усваиваются.

Избегайте употребление мясокопченой продукции и мясоколбасных изделий.

Готовить пищу лучше без добавления жира — варить, тушить, запекать или готовить на пару.

***Углеводы***

С возрастом ухудшается толерантность к углеводам, поэтому в рационе пожилых людей должны преобладать так называемые «сложные» углеводы и пищевые волокна — разнообразные овощи, ягоды, фрукты, каши из гречневой и овсяной крупы, хлеб грубого помола. Бобовые культуры могут усилить брожение в кишечнике и вызвать вздутие живота.

Употребление так называемых «простых» углеводов следует ограничить (сахар, сладости — конфеты, торты, пирожные), так как их избыток приводит к перенапряжению деятельность поджелудочной железы и развитию сахарного диабета.

***Витамины и минеральные вещества***

Большинство витаминов не синтезируются в организме — они поступают только с продуктами питания. Организм человека не способен «запасать» витамины впрок на длительный срок и поэтому должен получать их регулярно, в полном наборе и количестве, обеспечивающем суточную физиологическую потребность. Наиболее часто в пожилом возрасте развивается дефицит витаминов С, D, E и группы В, фолиевой кислоты, из минералов — дефицит кальция, магния, цинка.

Наиболее богаты витамином С цитрусовые, шпинат, сладкий перец, черная смородина, лук, квашеная капуста.

Витамин Е можно получить из растительных масел, льняного семени, злаков, молока, сои.

Источниками витаминов группы В являются кисломолочные продукты, соя, дрожжи, зеленые лиственные овощи, зеленый лук, проросшая пшеница, шпинат, орехи, а фолиевой кислоты — листья зеленых растений.

Витамин D3 синтезируется в организме под действием ультрафиолетовых лучей, поэтому частые прогулки на свежем воздухе в светлое время суток помогут предотвратить развитие его дефицита.

Для предупреждения развития остеопороза и переломов костей важно употреблять кальций в достаточном количестве — он содержится в молочных продуктах, рыбе, зеленых овощах, орехах, маке.

Основными источниками магния являются злаковые и бобовые продукты, цинка — рыба, яйца, отруби, дрожжи.

Ежедневно рекомендовано употреблять 2–3 порции фруктов и 3–4 порции овощей. Одна порция фруктов — это 1 крупный фрукт (яблоко, груша, апельсин) или 3– 4 мелких (слива, мандарин, клубника); одна порция овощей — это 1/2 стакана измельченных приготовленных овощей или 1 стакан измельченных свежих овощей.

*Повод для дополнительной консультации у врача*

* Если у вас стали возникать трудности при глотании, частые поперхивания при приеме пищи, обратитесь к врачу, чтобы не пропустить серьезного заболевания.
* Если имеются кариозные зубы, патология десен, проблемы с зубными протезами, обязательно проконсультируйтесь у стоматолога.
* Если вас стали беспокоить запоры, несмотря на правильное питание и умеренную физическую активность, обратитесь к врачу — возможно вам необходимо пройти эндоскопическое обследование толстого кишечника.

*Умеренность в питании и разнообразие ежедневного рациона — залог вашего здоровья и долголетия.*

Правильное питание необходимо для сохранения здоровья в любом возрасте, но особенно важно для пожилых людей.

1. **Лечебное питание.**

***Диетическое (лечебное) питание***— это питание больного человека, при котором применяются с лечебной или профилактической целью специально составленные пищевые рационы или режимы питания больных. Диетология — раздел медицины, занимающийся изучением и обоснованием характера и норм питания при различных заболеваниях.

В организациях стационарного социального обслуживания должно быть организовано питание проживающих лиц пожилого возраста, лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов не менее 3 раз в день, в том числе диетическое (лечебное) питание по медицинским показаниям.

В случае использования готовых блюд из предприятий общественного питания в организации стационарного социального обслуживания выделяетсяпомещение для приема готовой пищевой продукции и отбора суточных проб.

Диета № 0

ПОКАЗАНИЯ К НАЗНАЧЕНИЮ: ***лихорадка, после операций на органах ЖКТ*** и др. Приём пищи 6-8 раз в день по 200 гр., от 750 до 2350 ккал/день, пища теплая жидкая и полужидкая.

 ИСКЛЮЧАЮТСЯ: Поваренная соль, крепкие и жирные бульоны, экстрактивные вещества, холодные и горячие блюда.

**ДИЕТА № 1**

ПОКАЗАНИЯ К НАЗНАЧЕНИЮ: ***язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки*** *- третья декада лечения;* затихающее обострение хронического гастрита

ХАРАКТЕРИСТИКА: механическое, химическое и термическое щажение слизистой оболочки желудка и двенадцатиперстной кишки; вся пища - в жидком и полужидком виде. Прием пищи 6-7 раз в сутки, масса рациона около 2,5 кг, поваренной соли до 8 г.

АССОРТИМЕНТ ПРОДУКТОВ И БЛЮД: Хлеб пшеничный белый, чёрствый, сухари белые. Супы молочные протёртые и слизистые из круп и овощей (кроме капусты). Суп манный молочный. Котлеты паровые (мясные и рыбные), курица и рыба варёные или паровые. Каши жидкие, протертые, молочные. Яйца всмятку, паровой омлет. Молоко цельное, сгущённое, сливки. Суфле из свежеприготовленного творога. Сладкие сорта ягод и фруктов и соки из них, сахар, мёд, варенье, компоты, кисели, мусс, желе. Отвар шиповника, некрепкий чай с молоком. Масло сливочное и оливковое.

ИСКЛЮЧАЮТСЯ: растительная клетчатка, бульоны, грибы, молочнокислые продукты, пряности, закуски, кофе, какао, пряности.

**ДИЕТА № 2**

ПОКАЗАНИЯ К НАЗНАЧЕНИЮ: хронический ***гастрит с секреторной недостаточностью*;** острый гастрит, энтерит, колит в период реконвалесценции как переход к рациональному питанию.

ХАРАКТЕРИСТИКА: механически щадящая, но способствующая повышению желудочной секреции. Пища вареная, запеченная, обжаренная без панировки. Поваренной соли до 15 г в сутки.

АССОРТИМЕНТ ПРОДУКТОВ И БЛЮД: хлеб белый вчерашний. Несдобные сухари, 1-2 раза в неделю - несдобные печенье и пироги. Супы из круп и овощные на мясном и рыбном бульоне. Нежирная говядина, курица вареная, тушеная, паровая, запеченная, поджаренная без панировки и студень. Сельдь вымоченная. Овощи: картофель (ограниченно), свекла, морковь в протертом виде, отварные, тушеные, запеченные; томаты сырые. Компоты, кисели, желе, муссы из зрелых свежих и сухих фруктов и ягод, соки, печеные яблоки, мармелад, сахар. Молоко цельное при хорошей переносимости. Ацидофилин, кефир, творог свежий некислый, сыр неострый; сметана - в блюда. Лавровый лист, корица, ванилин. Чай, кофе, какао на воде с молоком. Масло сливочное и растительное. Яйца всмятку, омлет жареный.

ИСКЛЮЧАЮТСЯ: бобовые и грибы.

**ДИЕТА № 3**

ПОКАЗАНИЯ К НАЗНАЧЕНИЮ: хронические заболевания кишечника с преобладанием ***запоров,*** период нерезкого обострения и период ремиссии.

ХАРАКТЕРИСТИКА: увеличение в диете продуктов, богатых растительной клетчаткой, и продуктов, усиливающих моторную функцию кишечника. Поваренной соли 12-15 г в сутки.

АССОРТИМЕНТ ПРОДУКТОВ И БЛЮД: хлеб пшеничный из муки грубого помола, хлеб черный при хорошей переносимости. Супы на обезжиренном бульоне или овощном отваре с овощами. Мясо и рыба вареные, запеченные, иногда рубленые. Овощи (особенно лиственные) и фрукты сырые, в большом количестве (чернослив, инжир), сладкие блюда, компоты, соки. Каши рассыпчатые (гречневая, перловая). Творог и сырники, однодневный кефир. Яйцо вкрутую. Масло сливочное и оливковое – в блюда.

ИСКЛЮЧАЮТСЯ: репа, редька, чеснок, грибы.

**ДИЕТА № 4**

ПОКАЗАНИЯ К НАЗНАЧЕНИЮ: острые энтероколиты, обострения хронических колитов в период профузного ***поноса.***

ЦЕЛЬ ДИЕТЫ: химически, механически и термически щадящая кишечник пища. Кулинарная обработка паровая, протёртая. Периодичность 5-6 раз в сутки. Поваренной соли 10 г.

АССОРТИМЕНТ ПРОДУКТОВ И БЛЮД: сухари белые. Супы на обезжиренном мясном бульоне с яичными хлопьями с протёртым рисом, манкой. Мясо (говядина, телятина) в рубленом виде. Птица и рыба нежирные (судак, окунь, щука, сазан) в натуральном виде или рубленые, варёные или паровые. Каши на воде или на обезжиренном бульоне. Соки из фруктов и ягод, отвар шиповника, черники. Чай, кофе, какао на воде; желе, кисели. Кефир трёхдневный, творог свежий протёртый, ацидофильное молоко.

ИСКЛЮЧАЮТСЯ: молоко, растительная клетчатка, пряности, закуски, соления, копчености и бобовые. Ограничить сахар, сливки.

**ДИЕТА № 5**

ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ: острый ***гепатит и холецистит***, период выздоровления; хронический гепатит и холецистит; ***цирроз печени.***

ХАРАКТЕРИСТИКА: максимальное щажение печени. Ограничение животных жиров и экстрактивных веществ. Повышенное содержание углеводов. Пища не измельчается. Жарение не допускается. Прием пищи 5-6 раз в сутки, масса рациона 3,3-3,5 кг, поваренной соли 8-10 г.

АССОРТИМЕНТ ПРОДУКТОВ И БЛЮД: хлеб пшеничный и ржаной вчерашний. Супы из овощей, круп, макарон на овощном отваре, молочные или фруктовые. Нежирные сорта мяса и птицы отварные, запеченные после отваривания, тушёные. Нежирная рыба отварная или запечённая после отваривания, вымоченная сельдь. Овощи и зелень в сыром виде, отваренном или печёном виде (салаты, винегреты), некислая квашеная капуста. Фрукты и ягоды, кроме очень кислых. Каши, особенно гречневая, на воде или с добавлением молока. Сахар- до 100 г, варенье, мед. Молоко, простокваша, ацидофилин, кефир, сыр. Сладкие фруктово-ягодные соки. Масло сливочное или растительное - в блюда. Яйцо - в блюда, а при хорошей переносимости - омлет 2-3 раза в неделю. *Ограничить репу, редис, капусту.*

ИСКЛЮЧАЮТСЯ: грибы, шпинат, щавель, лимон, пряности, какао.

**ДИЕТА № 6**

ПОКАЗАНИЯ К НАЗНАЧЕНИЮ: мочекаменная болезнь (камни из солей мочевой кислоты), ***подагра.***

ХАРАКТЕРИСТИКА: Прием пищи 3-4 раза в день, 2700 ккал/день, кулинарная обработка обычная, обязательное отваривание мяса и рыбы. Ограничение общей калорийности, белков, жиров, поваренной соли. Обильное питьё (2 л в день).

АССОРТИМЕНТ ПРОДУКТОВ И БЛЮД: Хлеб белый и чёрный. Супы молочные. Овощи, ягоды и фрукты. Приправы: Уксус, лимон, лавровый лист. Ограничиваются: молочные продукты. Яйца, нежирные мясо и рыба разрешаются 2-3 раза в неделю в отварном виде.

 ИСКЛЮЧАЮТСЯ: мясные, рыбные и грибные бульоны, щавель шпинат, бобовые, печень, почки, язык, мозги, копчености, колбасы, соленая рыба, консервы, икра, соленые и острые сыры, грибы, цветная капуста, шоколад, малина, клюква, перец, какао, крепкий чай и кофе, кулинарные и другие жиры животного происхождения.

**ДИЕТА № 7**

ПОКАЗАНИЯ К НАЗНАЧЕНИЮ: острый ***нефрит***, обострение хронического нефрита с выраженными изменениями в осадке мочи.

ХАРАКТЕРИСТИКА: строгое ограничение жидкости (600-800 мл) и соли (1-2 г на руки больному); все блюда протертые, вареные или паровые.

АССОРТИМЕНТ ПРОДУКТОВ И БЛЮД: хлеб белый и отрубной, нежирные мясо и птица, отварные куском рубленые и протёртые, запечённые после отваривания. Супы вегетарианские, молочные, готовящиеся без соли. Рыба нежирная куском, рубленая, протёртая, варёная. Овощи в натуральном, отварном и запечённом виде. Крупы и макаронные изделия. Яйцо – одно в день. Фрукты сырые и вареные, особенно курага. Сахар, мёд, варенье. Молоко, молочнокислые продукты, творог. Растительное, сливочное масло. *Сливки и сметана ограничиваются.*

ИСКЛЮЧАЮТСЯ: бобовые, пирожные и кремы, газированные напитки.

**ДИЕТА № 8**

ПОКАЗАНИЯ К НАЗНАЧЕНИЮ: ***общее ожирение***

ХАРАКТЕРИСТИКА: ограничение энергетической ценности пищи за счёт углеводов и жиров. Соответственно увеличение белка. Ограничение соли и жидкости, экстрактивных веществ, пряностей, приправ. Увеличение растительной клетчатки. Периодичности 5 – 6 раз в сутки.

АССОРТИМЕНТ ПРОДУКТОВ И БЛЮД: хлеб чёрный 100 – 150 г. Супы мясные, рыбные, вегетарианские – полтарелки. Мясо и рыба не жирные, варёные. Гречневая каша. Овощи в любом виде (ограничение картофеля) с растительным маслом. Фрукты и ягоды в сыром виде и соки из них, исключая сладкие – виноград, инжир, финики. Сливочное масло и сметана ограничиваются, а растительные масла рекомендуются молоко и молочные продукты обезжиренные. Вместо сахара – ксилит.

ИСКЛЮЧАЮТСЯ: сладкие фрукты: финики, виноград, инжир. Вкусовые приправы. Жареные блюда.

**ДИЕТА № 9**

ПОКАЗАНИЯ К НАЗНАЧЕНИЮ: ***сахарный диабет.***

ХАРАКТЕРИСТИКА: ограничение углеводов и жиров, ***полное исключение углеводов****.* Индивидуальный подбор суточной энергетической ценности. Пища отварная или в запеченном виде. Жареные блюда ограничиваются. Приём пищи 4 -5 раз в день.

АССОРТИМЕНТ ПРОДУКТОВ И БЛЮД: хлеб черный ржаной, белково-отрубный, пшеничный грубого помола (не более 300 г в сутки). Супы на овощном отваре. Нежирные сорта мяса и рыбы. Каши: гречневая, овсяная, перловая, пшенная. Бобовые; яйца - не более 1 штуки в день (ограничиваются желтки). Молоко, молочнокислые продукты, творог. Фрукты и овощи в большом количестве. Сахар заменяют сорбитом или ксилитом.

ОГРАНИЧИВАЮТСЯ: морковь, свекла, зеленый горошек, картофель, рис.

ИСКЛЮЧАЮТСЯ: соленые и маринованные блюда; манная крупа и макаронные изделия; инжир, изюм, бананы, финики. Сахар, мёд, варенье, кондитерские изделия, изюм, инжир.

**ДИЕТА № 10**

ПОКАЗАНИЯ К НАЗНАЧЕНИЮ: ***болезни сердечно-сосудистой системы*** без явлений недостаточности кровообращения. Атеросклероз и гипертоническая болезнь.

ХАРАКТЕРИСТИКА: ограничение животных жиров, холестеринсодержащих продуктов, поваренной соли (5 г на руки больному). Прием пищи 5-6 раз в сутки. Пища отварная или в запеченном виде.

АССОРТИМЕНТ ПРОДУКТОВ И БЛЮД: хлеб серый грубого помола, сухари, несдобное печенье, хрустящие хлебцы. Супы (полтарелки) вегетарианские, крупяные, молочные, фруктовые, борщи, свекольники; нежирный мясной бульон- 1 раз в неделю. Мясо, птица нежирные в отварном и запеченном виде, допускается обжаривание после отваривания. Рыба нежирная, сельдь вымоченная – 1 раз в неделю. Белковый омлет. Овощные винегреты и салаты (кроме листового и кочанного салата, щавеля и грибов) с растительным маслом. Овсяная и гречневая каши рассыпчатые, пудинги, запеканки. Молоко, молочнокислые продукты: творог, сыр нежирный. Фрукты, ягоды, фруктовые соки любые. Жиров на приготовление пищи и еду- 50 г, из них половина растительных. Некрепкий чай и кофе. Сахара до 40 г в сутки.

ИСКЛЮЧАЮТСЯ: жирные блюда из мяса, рыбы, сдобное тесто, мозги, печень, почки, икра, тугоплавкие жиры (говяжье и баранье сало), мороженое, соленые закуски и консервы, алкоголь, какао, шоколад, бобы.

**ДИЕТА № 11**

ПОКАЗАНИЯ К НАЗНАЧЕНИЮ: ***туберкулёз, общее истощение.***

ХАРАКТЕРИСТИКА: полноценная разнообразная диета для усиленного питания, повышенной калорийности, с большим количеством полноценных белков, жиров углеводов, витаминов. Прием пищи 5-6 раз в день, 3000-3800 ккал/день. Кулинарная обработка и температура пищи обычная.

ХАРАКТЕРИСТИКА: разнообразные продукты и блюда. Продукты, богатые солями кальция: молоко, сыр, инжир. Не менее половины белка – из мяса, рыбы, творога, молока и яиц.

ИСКЛЮЧАЮТСЯ: очень жирные сорта мяса и птицы, бараний, говяжий и кулинарные жиры, острые и жирные соусы, торты и пирожные с большим количеством крема.

**ДИЕТА № 12**

ПОКАЗАНИЯ К НАЗНАЧЕНИЮ: ***заболевания нервной системы.***

ИСКЛЮЧАЮТСЯ: алкоголь, шоколад, чай, кофе, какао.

**ДИЕТА № 13**

ПОКАЗАНИЯ К НАЗНАЧЕНИЮ: ***острые инфекционные заболевания.***

ХАРАКТЕРИСТИКА: разнообразная, преимущественно жидкая пища с ограничением грубой растительной клетчатки, молока, закусок и пряностей. Прием пищи каждые 3 ч малыми порциями, затем 5-6 раз в день небольшими порциями. Калорийность 2100-2200 ккал/день, пищу готовят в рубленом и протертом виде, варят в воде или на пару, подают в теплом или прохладном виде.

АССОРТИМЕНТ ПРОДУКТОВ И БЛЮД: Хлеб белый и сухари. Мясной бульон, суп-пюре из мяса. Мясное суфле. Яйцо всмятку и омлет. Каши протёртые. Фруктовые, овощные, ягодные соки, морсы, кисели. Масло сливочное.

 ИСКЛЮЧАЮТСЯ: свежий хлеб, выпечка, жирные бульоны, щи и борщи, супы из бобовых, пшена, жирные сорта мяса и птицы, мясные и рыбные консервы, копчености, жирные сыр и сметана, сливки и цельное молоко, яйца вкрутую и яичница, кукурузная, ячневая, перловая крупы, пшено, макароны, белокочанная капуста, редис, редька, лук, чеснок, огурцы, грибы, плоды с грубой клетчаткой, шоколад, пирожные, какао.

**ДИЕТА № 14**

ПОКАЗАНИЯ К НАЗНАЧЕНИЮ: ***фосфатурия и мочекаменная болезнь*** с образованием фосфоро-кальциевых камней.

ХАРАКТЕРИСТИКА: Прием пищи 4 раза в день, 2800-3000 ккал/день, жидкости 2,5 л/день. Поваренной соли 5 - 8 г.

АССОРТИМЕНТ ПРОДУКТОВ И БЛЮД: Хлеб, мучные блюда (пирожки, сдобное тесто) овсянка, тыква, красная смородина, кислые яблоки, клюква. Ограничиваются: супы и соусы, мясные и рыбные, консервы мясные и рыбные, яйца

ИСКЛЮЧАЮТСЯ: молочные продукты, овощи, фрукты и ягоды (кроме перечисленных выше), пряности, острые закуски, алкоголь.

**ДИЕТА № 15**

ПОКАЗАНИЯ К НАЗНАЧЕНИЮ: ***период выздоровления*** перед выпиской или заболевания без необходимости в назначении специальной диеты.

ХАРАКТЕРИСТИКА: полноценная диета с удвоенным количеством витаминов и исключением жирных блюд. Приём пищи 5 – 6 раз в сутки.

АССОРТИМЕНТ ПРОДУКТОВ И БЛЮД: хлеб белый и ржаной. Супы различные. Мясо куском. Рыба различная. Блюда из круп, макаронных изделий. Яйца и блюда из них. Большое количество свежих овощей и фруктов. Молоко и молочные продукты. Соусы и пряности разные, перец и горчица в умеренном количестве. Закусочные консервы в небольшом количестве. Чай, кофе, какао, фруктово-ягодные соки. Масло сливочное и растительное.

ИСКЛЮЧАЮТСЯ: жирная свинина, баранина; гуси, утки.

Литература:

Сестринское дело в гериатрии / Е. Ю. Алексенко, Л. П. Шелудько, Е. И. Морозова [и др.]. — 8-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 332 с. — ISBN 978-5-507-46765-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/319421 (дата обращения: 20.09.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.