**Практичне заняття 10. Лікувальне харчування.**

Мета заняття: практичне закріплення теоретичних знань про принципи і методи лікувального харчування.

*Питання для самопідготовки:*

1. Що являє собою лікувальне харчування?
2. Охарактеризувати основні принципи лікувального харчування.
3. Що вказується при призначенні дієти?
4. Що являє собою номерна система дієт?
5. Охарактеризувати окремі дієти.
6. Які є види штучного лікувального харчування?
7. Лікувальні мінеральні води.

*Завдання:*

* + - 1. Вказати номери наведених лікувальних дієт. Вибір обґрунтувати.
      2. Визначити похибку в меню обіду для хворого гастритом зі зниженою кислотністю.

*Меню:* салат – морква з сметаною, суп манний молочний, шніцель м‘ясний рублений паровий з макаронами, кисіль яблучний.

* + - 1. Визначити раціональність меню сніданку для хворого цукровим діабетом, що не одержує інсулін (початкова стадія захворювання). *Меню:* сир з молоком, макарони відварні з маслом, кава з молоком.
      2. Визначити раціональність меню обіду для хворого, який потребує дієти №7. *Меню:* огірки з олією, юшка з судака, яловичина тушкована з овочевим рагу, кисіль з шипшини.
      3. Оцінити відповідність меню сніданку вимогам, що висуваються до дієтичного столу №5. *Меню:* яєчня з твердим сиром, какао, хліб, масло.
      4. Оцінити відповідність меню обіду вимогам, що висуваються до дієтичного столу №6. *Меню:* салат з білокачанної капусти, бульйон з яйцем, печінка жарена з цибулею та картопляним пюре, компот з сухофруктів.
      5. Оцінити відповідність меню обіду вимогам, що висуваються до дієтичного столу №10. *Меню:* салат з помідорів, суп-пюре з картоплі, мозок відварний з маслом, компот з груш.
      6. Вказати, до яких дієт можна рекомендувати як доповнення мінеральні води.

*1. Приблизне меню дієти* № \_\_

1-й сніданок: каша вівсяна на воді, протерта, сир свіже виготовлений, протертий, чай.

2-й сніданок: відвар чорниці.

Обід: бульйон м’ясний с маною крупою, тефтелі м’ясні парові, каша рисова на воді, протерта, кисіль.

Полудник: відвар шипшини несолодкий, теплий.

Вечеря: омлет паровий, каша гречана на воді, протерта, чай.

На ніч: кисіль.

*2. Приблизне меню дієти* № \_\_

1-й сніданок: сир с цукром та сметаною, каша вівсяна молочна, чай.

2-й сніданок: яблуко печене.

Обід: суп зі збірних овочів вегетаріанський на олії, курка відварна в молочному соусі, рис відварений, компот з сухофруктів.

Полудник: відвар шипшини.

Вечеря: риба відварна, картопляне пюре, ватрушка з сиром, чай.

На ніч: кефір.

*3. Приблизне меню дієти* № \_\_

1-й сніданок: салат овочевий з олією, омлет паровий, чай.

2-й сніданок: яблуко свіже

Обід: суп вегетаріанський , м’ясо відварне з тушкованим буряком, компот з сухофруктів.

Вечеря: голубці овочеві, крупеник з гречаної крупи з сиром, чай.

На ніч: кефір.

*4. Приблизне меню дієти* № \_\_

1-й сніданок: яйце всмятку, сир, каша вівсяна молочна, чай.

Обід: бульйон м’ясний з макаронами, котлети м’ясні жарені без паніровки з морквяним пюре, кисіль.

Полудник: відвар шипшини.

Вечеря: риба заливна, пудинг з рису з фруктово. Підливою, чай.

На ніч: кефір.

*5. Приблизне меню дієти* № \_\_

1-й сніданок: яйце всмятку, сир, каша гречана розсипчаста, чай з молоком.

2-й сніданок: сир некислий, відвар шипшини.

Обід: суп вегетаріанський, м’ясо відварне, запечене, морква відварена, компот з сухо-фруктів.

Полудник: відвар пшеничних висівок з цукром і сухариками.

Вечеря: риба відварена, запечена під молочним соусом, рулет морковяно-яблучний, чай з молоком.

На ніч: молоко.

*6. Приблизне меню дієти* № \_\_

1-й сніданок: салат овочевий з олією, сир нежирний, чай.

2-й сніданок: яблука свіжі.

Обід: борщ вегетаріанський зі сметаною (1/2 порції), м’ясо відварне, капуста тушкована з олією, компот з сухофруктів без цукру (на ксиліті.)

Полудник: сир нежирний з молоком.

Вечеря: риба відварена, рагу овочеве, чай.

*7. Приблизне меню дієти* № \_\_

1-й сніданок: салат овочевий з олією, яйце всмятку, пудинг з моркви з яблуками та пшоном, чай.

2-й сніданок: відвар шипшини.

Обід: суп з макаронами, котлети картопляні жарені, кисіль.

Вечеря: сирники запечені, голубці, фаршировані овочами з рисом, чай.

На ніч: відвар пшеничних висівок.

*8. Приблизне меню дієти* № \_\_

1-й сніданок: сир нежирний з молоком, каша гречана розсипчаста, чай.

2-й сніданок: яблуко свіже.

Обід: суп вегетаріанський, м’ясо відварне

Полудник: яблуко свіже.

Вечеря: шніцель капустяний, риба відварна з вареною картоплею, кава.

На ніч: кефір.

*9. Приблизне меню дієти* № \_\_

1-й сніданок: яйце всмятку, каша гречана розсипчаста, чай.

2-й сніданок: яблуко печене.

Обід: борщ вегетаріанський зі сметаною (1/2 порції), м’ясо відварне з картопляним пюре, компот з сухофруктів.

Полудник: відвар шипшини.

Вечеря: биточки морковяно-яблучні запечені, лапшевик з сиром, чай.

*10. Приблизне меню дієти* № \_\_

1-й сніданок: яйце всмятку, каша вівсяна молочна, чай.

2-й сніданок: яблука печені з цукром.

Обід: суп перловий з овочами на олії, м’ясо відварене з морквяним пюре, компот з сухофруктів.

Полудник: відвар шипшини.

Вечеря: пудинг сирний, риба відварна з картоплею, чай.

На ніч: кефір.

*11. Приблизне меню дієти* № \_\_

1-й сніданок: каша манна молочна, чай з лимоном.

2-й сніданок: яйце всмятку, відвар шипшини.

Обід: суп овочевий протертий на м’ясному бульйоні биточки м’ясні парові, каша рисова, компот.

Полудник: яблука печені.

Вечеря: риба відварна з картопляним пюре, розведений фруктовий сік.

На ніч: кефір.

*12. Приблизне меню дієти* № \_\_

1-й сніданок: салат зі свіжої капусти з яблуками та сметаною, омлет, каша вівсяна молочна, чай з молоком.

2-й сніданок: сир, чай

Обід: борщ на м’ясному бульйоні зі сметаною, курка жарена з відвареним рисом, компот.

Полудник: відвар шипшини.

Вечеря: зрази м’ясні, фаршировані цибулею та яйцем, морквяне пюре, запіканка з гречаної крупи з сиром, чай.

На ніч: кефір.

Таблиця 1. **Загальна характеристика дієт**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  дієти | Показники | Білки, г тваринні | Жири, г рослинні | Вуглеводи г(цукор) | Сіпь, г | Вільна рідина, л | Енергетична цінність | Режим харчування |
| 1 | Виразкова хвороба шлунка, гастрити із збереженою функцією | 90-100  (60%) | 100  (30%) | 400-420 | 10-12 | 1.5 | 2800-3000 | 5-4 |
| 2 | Гастрити з секреторною недостатністю, хронічні ентероколіти і коліти | 90-100  (60%) | 90-100  (25%) | 400-420 | до15 | 1,5 | 2800-3000 | 4-5 |
| 3 | Хронічні хвороби кишечника із закрепами | 90-100  (55%) | 90-100  (30%) | 400-420 | 15 | 1,5 | 2800-3000 | 4-6 |
| 4 | Хвороби кишечника в стадії загострення з проносами | 90  (60-65%) | 70 | 250  (40-50 г) | 8-10 | 1,5-2 | 2000 | 5-6 |
| 5 | Хвороби печінкн і жовчних шляхів | 0-100  (60%) | 80-90  (30%) | 400-450  (70-80 г) | 10 | 1,5-2 | 2800-2900 | 5 |
| 6 | Подагра, сечокам'яна хвороба | 70-80 (50%) | 80-90  (35%) | 400  (80г) | 10 | 1,5-2 | 2700-2800 | 4 |
| 7 | Хвороби нирок | 80 (50-60%) | 90-100 (25%) | 400-450 (80-90 г) | 3-6 | 0,9-1,1 | 2700-2900 | 4-5 |
| 8 | Ожиріння | 90-100(60%) | 80-85 (30%) | 150 | 5-6 | 1-1,2 | 1700-1800 | 5-6 |
| 9 | Цукровий діабет | 90-100(55%) | 75-80 (30%) | 300-350 | 12 | 1,5 | 2300-2500 | 5-6 |
| 10 | Хвороби серцево-судинної системи | 90 (60%) | 70 (25-30%) | 350-400 (70-80 г) | 6-7 | 0,6-0,7 | 2500-2600 | 6 |
| 11 | Туберкульоз | 100-130 (60%) | 100-120  (20-25%) | 400-450 | 15 | 1.5 | 3000-3500 | 5 |
| 13 | Гострі інфекційні хвороби | 75-80 (60%) | 60-70 (15%) | 300-350 (90-l00 r) | 8-10 | 2 | 2200-2300 | 5-6 |
| 14 | Сечокам'яна хвороба з лужною реакцією сечі | 90 | 100 | 380-400 | 10-12 | 1,5-2,5 | 2800 | 4 |
| 15 | Перехідна до звичайного харчування | 90-95 (55%) | 100-105 (30%) | 400 | 15 | 1,5-2 | 2800-2900 | 4 |

***Дієта № 1. Мета призначення:*** помірне механічне, хімічне і термічне щаження шлунково-кишкового тракту при повноцінному харчуванні, зменшення запалення, поліпшення загоєння виразок, нормалізація секреції шлункового соку і рухової функції шлунка. ***Загальна характеристика***: фізіологічно повноцінна дієта відносно енергетичної цінності, вмісту білків, жирів і вуглеводів Обмежуються сильні збудники секреції шлунка, подразники його слизової оболонки, а також ті, що довго затримуються в шлунку, і важко перетравлювані продукти. Їжу готують в основному варену у воді чи на пару. Окремі блюда запікають без скоринки. Помірковано обмежують кухонну сіль. Виключають дуже холодні і гарячі страви.

***Дієта № 2. Мета призначення***: забезпечити повноцінним харчуванням, помірковано стимулювати секреторну функцію органів травлення, нормалізувати перистальтику шлунково-кишкового тракту***. Загальна характеристика***: фізіологічно повноцінна дієта з помірним механічним щадінням і помірною стимуляцією секреції травних органів. Дозволені страви різного ступеня здрібнювання і теплової обробки - відварені, тушковані, запечені, смажені без утворення грубої скоринки (не панірувати у сухарях чи борошні). Протерті страви - із продуктів, багатих сполучною тканиною чи клітковиною. Виключають продукти і страви, що довго затримуються в шлунку, важко переварюються, подразнюють слизову оболонку шлунково-кишкового тракту, дуже холодні і гарячі страви.

***Дієта № 3. Мета призначення:*** нормалізація порушених функцій кишечника і зв'язаних з цими порушеннями обмінних процесів в організмі. ***Загальна характеристика***: фізіологічно повноцінна дієта з включенням продуктів і страв, що підсилюють рухову функцію і спорожнювання кишечника (овочів, свіжих і сушених плодів, хлібопродуктів, круп, кисломолочних напоїв і ін.). Виключають продукти і страви, що підсилюють газоутворення і гниття в кишечнику і негативно впливають на інші органи травлення (багаті ефірними оліями, смажені вироби й ін.). Їжу готують в основному нездрібненою, варять у воді чи на пару, запікають. Овочі і плоди в сирому і вареному виді.

***Дієта № 4. Мета призначення:*** Забезпечити харчування при порушенні травлення, зменшити запальні, бродильні і гнильні процеси в кишечнику, сприяти нормалізації функцій кишечника й інших органів травлення. ***Загальна характеристика:*** дієта зниженої енергетичної цінності за рахунок жирів і вуглеводів при нормальному вмісті білка. Різко обмежені механічні, хімічні і термічні подразники шлунково-кишкового тракту. Виключені продукти і страви, що підсилюють секрецію органів травлення, процеси газоутворення і гниття в кишечнику. Страви рідкі, напіврідкі, протерті, зварені в воді на пару. Виключені дуже гарячі і холодні страви.

***Дієта № 5. Ціль призначення***: забезпечити хімічне щадіння печінки в умовах повноцінного харчування, сприяти нормалізації функцій печінки і діяльності жовчних шляхів, поліпшити жовчовиділення. ***Загальна характеристика***: фізіологічно нормальний вміст білків і вуглеводів при невеликому обмеженні жирів (в основному тугоплавких). Виключають страви, багаті азотистими екстрактивними речовинами, пуринами, холестерином, щавлевою кислотою, ефірними оліями і продуктами окислювання жирів, що виникають при смаженні. Підвищено вміст ліпотропних речовин, харчових волокон, пектинів, рідини. Страви готують відвареними, запеченими, зрідка - тушкованими. Протирають тільки жилаве м'ясо і багаті клітковиною овочі; борошно й овочі не пасерують. Не показані дуже холодні страви.

***Дієта № 6. Мета призначення***: сприяти нормалізації обміну пуринів, зменшенню утворення в організмі сечової кислоти і її солей, зрушенню реакції сечі в лужний бік. ***Загальна характеристика***: виключення продуктів, що містять багато пуринів, щавлевої кислоти; помірне обмеження кухонної солі, збільшення кількості лужних продуктів (молочні, овочі і плоди) і вільної рідини (при відсутності протипоказань з боку серцево-судинної системи). Незначне зменшення в дієті білків і жирів (в основному тугоплавких), а при супутнім ожирінні - і вуглеводів. Кулінарна обробка звичайна, крім обов'язкового відварювання м'яса, птиці і риби. Температура їжі звичайна.

***Дієта № 7. Мета призначення***: помірне щадіння функції нирок, зменшення гіпертензії і набряків, поліпшення виведення з організму продуктів обміну речовин. ***Загальна характеристика***: вміст білків трохи обмежений, жирів і вуглеводів - у межах фізіологічної норми. Їжу готують без кухонної солі. Сіль видають хворим у кількості, зазначеній лікарем (3-6г і більше). Кількість вільної рідини зменшено в середньому до 1л. Виключають екстрактивні речовини м'яса, риби, грибів, джерела щавлевої кислоти й ефірних олій. Кулінарна обробка без механічного і з помірним хімічним щадінням. М'ясо і рибу (100-150г у день) відварюють. Температура їжі звичайна.

***Дієта № 8. Мета призначення***: вплив на обмін речовин для усунення надлишкових відкладень жиру. ***Загальна характеристика***: зменшення енергетичної цінності раціону за рахунок вуглеводів, особливо легко засвоюваних, і в меншій мірі - жирів (в основному, тварин) при нормальному чи незначно підвищеному вмісті білка. Обмеження вільної рідини, кухонної солі і збуджуючих апетит продуктів і страв. Збільшення вмісту харчових волокон. Страви готують варені, тушковані, запечені. Смажені, протерті не бажані. Використовують замінники цукру для солодких блюд і напоїв (ксиліт і сорбіт). Температура страв звичайна.

***Дієта № 9. Мета призначення***: сприяти нормалізації вуглеводного обміну і попередити порушення жирового обміну. ***Загальна характеристика***: дієта з помірно зниженою енергетичною цінністю за рахунок легкозасвоюваних вуглеводів і тваринних жирів. Білки відповідають фізіологічній нормі. Виключені цукор і солодощі. Помірно обмежений вміст кухонної солі, холестерину, екстрактивних речовин. Збільшено вміст ліпотропних речовин, вітамінів, харчових волокон. Кращі варені і запечені вироби, рідше - смажені і тушковані. Для солодких страв і напоїв - ксиліт і сорбіт. Температура страв звичайна.

***Дієта № 10. Мета лікування***: сприяти поліпшенню кровообігу, функції серцево-судинної системи, печінки і нирок, нормалізації обміну речовин, щадінню серцево-судинної системи й органів травлення. ***Загальна характеристика***: невелике зниження енергетичної цінності за рахунок жирів і вуглеводів. Значне обмеження кухонної солі, зменшене споживання рідини. Обмежують вміст речовин, що збуджують серцево-судинну і нервову систему, подразнюють печінку і нирки, зайве обтяжують шлунково-кишковий тракт, сприяють метеоризму (здуттю живота). Збільшено вміст калію, магнію, ліпотропних речовин, продуктів, що виконують лужну дію. Кулінарна обробка з помірним механічної щадінням. М'ясо і рибу відварюють. Їжу готують без солі. Температура їжі звичайна.

***Дієта № 11. Мета призначення***: поліпшити стан харчування організму, підвищити його захисні сили, підсилити відбудовні процеси в ураженому органі. ***Загальна характеристика***: дієта підвищеної енергетичної цінності з переважним збільшенням вмісту білків, особливо молочних, вітамінів, мінеральних речовин, помірним збільшенням кількості жирів і вуглеводів. Кулінарна обробка і температура їжі звичайні.

***Дієта № 13. Мета призначення***: підтримка загальних сил організму і підвищення його опірності інфекції, зменшення інтоксикації, щадіння органів травлення в умовах пропасного стану і постільного режиму. ***Загальна характеристика***: дієта зниженої енергетичної цінності за рахунок жирів, вуглеводів і в меншій мірі - білків; підвищений вміст вітамінів і рідин. При розмаїтості продуктового набору переважають легкоперетравлювані продукти і страви, які не сприяють утворенню газів і закрепам. Виключені джерела грубої клітковини, жирні, солоні, важкоперетравлювані продукти і страви. Їжу готують у рубаному і протертому виді, варять у воді чи на пару. Страви подають гарячими (не нижче 55-60ο С) чи холодними (не нижче 12ο С)

***Дієта № 15. Мета призначення***: забезпечити фізіологічно повноцінним харчуванням в умовах лікарні. ***Загальна характеристика***: енергетична цінність, вміст білків, жирів і вуглеводів майже цілком відповідає нормам харчування для здорової людини, не зайнятого фізичною працею. Вітаміни рекомендують у підвищеній кількості. Допускаються всі способи кулінарної обробки їжі. Температура їжі звичайна. З дієти виключають найбільш важко- перетравлювані і гострі продукти.