

Организация питания детей с хроническими заболеваниями.

Информационные материалы

Адреногенитальный синдром.

Адреногенитальный синдром - наследственное заболевание надпочечников, при котором вследствие функциональной несостоятельности ферментов нарушается стероидогенез.

Специализированной диеты не существует. Питание при данном синдроме не соответствует питания здорового ребенка.



Рекомендуется часто дробное питание небольшими порциями. Пациенты с сольтеряющих формой заболевания нуждаются в большем количестве хлористого натрия (поваренной соли).

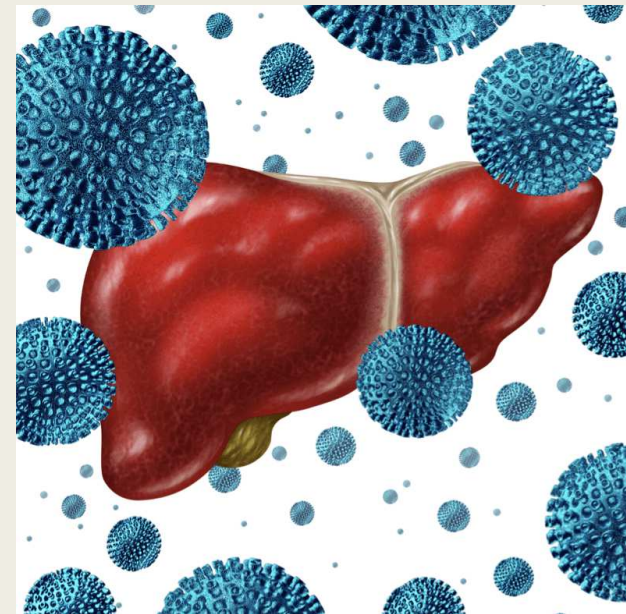
Режим питания: количество приемов пищи не менее 5 раз в день.

Калорийность: суточная количество калорий для ребёнка рассчитывается по формуле: $1000 \text{ ккал} + 100 \text{ ккал}$ и умноженное на возраст ребёнка в годах.

Приготовление: пища готовится на пару, варится, тушится, запекаться.

Хронический гепатит.

Хронический гепатит-это воспалительные дистрофические заболевания печени продолжительностью более шести месяцев, проявляющееся в различными сочетаниями синдромов – астеновегетативного (слабость, утомляемость, нервозность), диспепсического (вздутие живота, неустойчивый стул), болевого, холестатического, а также признаками функциональной и гепатоциркулярной недостаточности.



Хронический гепатит.



Диета физиологически полноценная по содержанию основных пищевых веществ энергии, может меняться в зависимости от стадии заболевания и состояние больного. Вне периода обострения больным хроническим гепатитом рекомендуется диета, обеспечивающая щадящий режим для больного органа и восстановление его нарушенных функций. Это достигается путём тщательной кулинарной обработке пищи (она должна быть вываренной), частым дробным питанием, которое способствует перевариванию и усвоению пищи, улучшению моторики кишечника. В период обострения назначается диета, основной задачей которой является уменьшение активности воспалительного процесса в печени. Пища обязательно протирается, пюрируется, изделия из мяса даются только в измельченном виде.

Хронический гепатит.

- **Из питания необходимо исключить** бульоны (мясные, рыбные, и грибные) подливы и соусы, жареные, жирные острые закуски и блюда, тугоплавкий животные жиры (свиной, говяжий, бараний, куриный, гусиный, утиные), маргарин, майонез, кетчуп, различные копчености и пряности, соленья, маринады, ржаной хлеб и свежую выпечку, овощи с большим содержанием органических кислот и эфирных масел (редька, Репа, редис, болгарский перец, лук, чеснок, шпинат, щавель), бобовые, орехи, грибы, кофе, какао, шоколад, газированные напитки и мороженое.



Хронический гепатит.

Список рекомендуемых продуктов:

Паровые и отварные блюда из перекрученного мяса и измельченных отварных овощей. Исключаются пассерование, тушение и жарка, творог, гречневая крупа, сыворотка, клетчатка, пахта, полиненасыщенные жирные кислоты. Супы, приготовленные на овощных бульонах с крупами и перетертыми овощами. Для заправки супов овощи поджаривать нельзя. Разрешены супы-пюре. Заправляют супы сливочным маслом, сметаной, молоком или сливками. Манная, гречневая каша, рис, овсяная крупа и овсяные хлопья, из которых варят каши на воде (можно добавлять молоко). Каши перетирают до полужидкой консистенции. Разрешается тонкая отварная вермишель и мелкие макаронные изделия. Белковые омлеты. Овощи (картофель, цветная капуста, тыква, морковь и свекла) отварными и перетертыми, а также в виде пюре. Спелые, сладкие фрукты в сыром виде употребляют только протертыми, запеченными и отварными. Чай с лимоном, чай с молоком, настой шиповника, вода без газа.



Калорийность: суточная количество калорий для ребёнка рассчитывается по формуле: $1000 \text{ ккал} + 100 \text{ ккал}$ и умноженное на возраст ребёнка в годах.

Сахарный диабет.

Сахарный диабет – хроническое заболевание, характеризующиеся нарушением углеводного обмена – гипергликемией (высокий сахар крови), гипогликемией (низкий сахар крови).



Запрещены для питания детей: Сахар, кулинарных изделий, приготовленный на сахаре, шоколад, виноград, финики, изюм, инжир, бананы, хурма и ананасы; сладкие соки промышленные сахаросодержащие напитки.

Разрешены: источники полноценного белка (творог, мясо, рыба, птица, яйца, сыр, гречка, рис, фасоль, овощи и фрукты с низким гликемическим индексом (перец сладкий, баклажаны, брокколи, цветная капуста, спаржевая фасоль, зелень, листовая зелень, фрукты, бобовые, макаронные изделия из муки твёрдых сортов).

Сахарный диабет.

Потребление жиров сокращает до 30 % от суточной калорийности рациона. Используют систему хлебных Единиц (ХЕ).

1 ХЕ соответствует количеству продукты, содержащие 10 г углеводов. Суточная потребность в углеводах определяется с учётом возраста ребёнка, пола, пубертатного статуса и степени двигательной активности. Ребёнок должен знать информацию о количестве углеводов в принимаемой порции еды.

Режим питания: количество приемов пищи не менее 5 раз в день.

калорийность: суточная количество калорий для ребёнка рассчитывается по формуле: $1000 \text{ ккал} + 100 \text{ ккал}$, умноженное на возраст ребёнка в годах.

Приготовление: пища готовится на пару, варится, тушится, запекается.



Галактоземия

- **Как распознать?** При грудном кормлении симптомы проявляются в первые дни и недели жизни: выраженной с нарастанием желтухой, вздутием живота, снижением аппетита или отказ от еды, рвота, снижение массы тела, гипотония мышц и т.д. К первой недели после рождения развивается катаракта(помутнение хрусталика глаза). К шести месяцам жизни увеличивается печень из селезенка.



Галактоземия

Исключить из рациона любые виды молока (коровье, козье, детские молочные смеси на основе коровьего молока и другие), молочные продукты, а также продукты содержащие в своем составе молоко и молочные продукты (хлеб, выпечка, какао, шоколад, сосиски, колбаса, карамель, сладости, маргарины и тому подобное); продукты растительного происхождения: бобовые (горох, бобы, фасоль, чечевица), соя (но не изолят соевого белка), орехи; продукты животного происхождения: печень, почки, мозги другие субпродукты, печёночной паштет, ливерная колбаса, яйца.

Разрешены: мясо, рыба, крупы, фрукты, овощи и зелень, растительные масла

Приготовление: пища готовится на пару, варится, тушится, запекается.



Врожденный гипотиреоз

Врожденный гипотиреоз-комплекс клинических и лабораторных проявлений, возникающих у ребёнка с рождения при недостаточности гормонов щитовидной железы или невосприимчивость к нему определённых органов.

В основе заболевания лежит полное или частичное недостаточность тиреоидных гормонов, вырабатываемых щитовидной железой, которая приводит к задержке развития всех органов и систем. Таким пациентам показано заместительная гормональная терапия.

Специализированной диеты не существует. Питание при данном синдроме соответствует питанию здорового ребенка



Режим питания: количество приемов пищи не менее 5 раз в день.

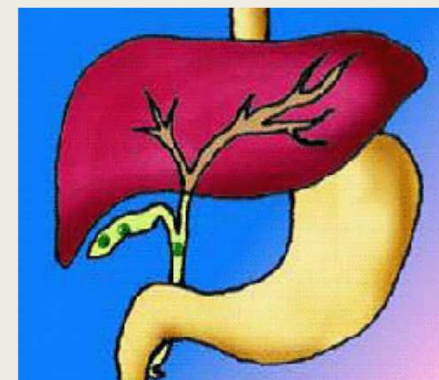
калорийность: суточная количество калорий для ребёнка рассчитывается по формуле: 1000 ккал +100 ккал, умноженное на возраст ребёнка в годах.

Приготовление: пища готовится на пару, варится, тушится, запекается.

Хронический холецистит

Хронический холецистит – хроническая воспалительные заболевания желчного пузыря с нарушением моторной функции изменение состава желчи.

Запрещены для питания детей: наваристый мясные, грибные, рыбные супы, все жареные блюда(в том числе жареное мясо и рыба), сырая растительная клетчатка (белокочанная капуста и красная капуста, репа, редис, лук, чеснок, щавель) острые и солёные блюда консервы, колбасы, копчёности, блины, торты и пирожное, пироги и другая сдобное выпечка, чёрный хлеб, мороженое, газированные напитки, жесткие и кислые сорта фруктов и ягод (например, крыжовник, смородина),растительные и животные жиры в чистом виде, жирная сметана, сливки, продукты фаст-фуда.



Хронический холецистит

Разрешены: вегетарианские супы из овощей (кроме белокочанной капусты), круп, вермишели, изделия из рубленых нежирных сортов мяса (говядина, телятина, курица, кролик), рыбы в отварном виде или тушенном виде, в период выраженного обострения - в протертом виде (суфле, тефтели, пюре, кнели), блюда и гарниры из овощей (за исключением указанных выше), каши, пудинги, вермишель, лапша, яйца, всмятку и в виде омлет, сладкие и мягкие сорта ягод и фруктов в виде компотов, киселей, муссов и желе, печенные яблоки, обезжиренные молочные продукты, из жиров - сливочное, оливковое или подсолнечное рафинированное масло. Блюда должны быть комфортной температуры.



Режим питания: количество приемов пищи не менее 5 раз в день.

калорийность: суточная количество калорий для ребёнка рассчитывается по формуле: $1000 \text{ ккал} + 100 \text{ ккал}$, умноженное на возраст ребёнка в годах.

Приготовление: пища готовится на пару, варится, тушится, запекается.

Хронический гастрит

Хронический гастрит – хроническая заболелание, характеризующиеся воспалительным процессом слизистой оболочки желудка и двенадцатиперстной кишки с нарушением моторно-эвакуаторной и секретной функций.

Запрещены для питания детей: наваристый мясные, грибные, рыбные, супы, все жареные блюда (в том числе жареное мясо и рыба), сырая растительная клетчатка (белокочанная капуста и красная капуста Репа, огурцы, редис, лук, чеснок, щавелем), острые и солёные блюда, консервы, колбаса, копчёности, блины, торты и пирожные, пироги, чёрный хлеб, мороженое, газированные напитки, жёсткие кислые сорта фруктов и ягод, растительные и животные жиры в том в чистом виде, Жирная Сметана, сливки, икра, продукты фаст-фуд, кофе.



Хронический гастрит

Разрешенные: вегетарианские супы из овощей (кроме белокочанной капусты), круп, вермишели, изделия из рубленых нежирных сортов мяса (говядина, телятина, курица, кролик) в отварном виде или приготовили на пару, а в период выраженного обострения – в протёртом виде (тефтели, пюре, кнели), блюда и гарниры из овощей (за исключением указанных выше), каши, пудинги, вермишель, лапша, яйца всмятку и в виде омлет, сладкие и мягкие сорта ягод и фруктов в виде компотов, киселей, муссов и желе, печеные яблоки, молочные продукты, из жиров – сливочное, оливковое или подсолнечное масло. Плюс должны быть комфортной температуры



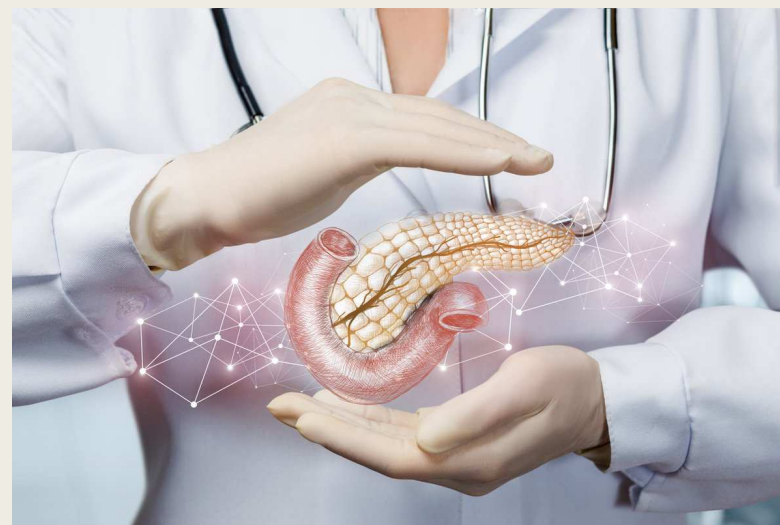
Режим питания: количество приемов пищи не менее 5 раз в день.

калорийность: суточная количество калорий для ребёнка рассчитывается по формуле: $1000 \text{ ккал} + 100 \text{ ккал}$, умноженное на возраст ребёнка в годах.

Приготовление: пища готовится на пару, варится, тушится, запекается.

Хронический панкреатит

Хронический панкреатит - прогрессирующая заболевания поджелудочной железы, характеризующиеся появлением во время обострения признаков острого воспалительного процесса, постепенным замещением паренхимы органа соединительной тканью и развитием недостаточности эндокринной функции железы.



Хронический панкреатит

Из питания **необходимо**
исключить пищевые продукты,
оказывающие выражение стимулирующие
влияние на секрецию желудка и
поджелудочной железы: крупа пшеничная,
мясные, рыбные, и крепкие, особенно
грибные газированные напитки, жирные
сорта мяса, рыбы, копчёности, острые
закуски, консервы, пироги, чёрный хлеб,
свиное сало, говяжий и бараний жир,
шоколад, маринады и острый специи(перец,
горчица), кислые фруктовые, а также
овощные соки, квас, крепкий чай, кофе, какао.



Хронический панкреатит

Список рекомендуемых продуктов для больного хроническим в период ремиссии: хлеб пшеничный, хлеб выпечки предыдущего дня, подсушенный или сухарики; всевозможные овощи кроме белокочанной капусты, редьки, лука, редиска, чеснок, щавеля, шпината, горошка, фасоли; крупы различные, исключая пшеничную, мясо нежирное, курица или рыба без кожи, рубленые или куском отваренные на пару; творог – не кислый, нежирный; фрукты-яблоки спелые и некислые, сухофрукты



Режим питания: количество приемов пищи не менее 5 раз в день.

калорийность: суточная количество калорий для ребёнка рассчитывается по формуле: $1000 \text{ ккал} + 100 \text{ ккал}$, умноженное на возраст ребёнка в годах.

Приготовление: пища готовится на пару, варится, тушиться, запекается.

Хронический колит

Хронический колит - хронический воспалительный и атрофический процесс в толстой кишке, обусловленной воздействием различных этиологических факторов, изменениями местной и общей иммунологической реактивности и кишечным дисбактериозом.



Хронический колит

В остром периоде исключаются жирные, острые, жаренные блюда; тугоплавкие жиры, маргарины, копчености, мясные деликатесы (колбаса, сосиски), пряности, консерванты и маринады, орехи, грибы, блины, оладьи, свежая выпечка, черный хлеб, кофе, какао, шоколад, газированные напитки, мороженое, жевательная резинка, чипсы и сухарики, фруктовые соки, овощи и фрукты, белокочанная и краснокочанная капуста, шпинат, свекла, перец болгарский, слива, чернослив, дыни, виноград, киви, а также молоко и молочные продукты.



Хронический колит

Рекомендуется: каши безмолочные из риса, гречки, овсянки, кукуруз, манки; яйца в составе блюд, омлет, крупяные и овощные на некрепком бульоне с хорошо разваренными мелкоизмельченными овощами, мясо и рыба нежирных сортов в отварном виде или на пару, хлеб белый из муки высшего сорта вчерашний или подсушенный без корочки, печенье сушки несдобные, кукурузные рисовые палочки, картофель и овощи без грубой клетчатки (морковь, кабачки, тыква, цветная капуста, брокколи)- отваренные на пару, пюре; фрукты и ягоды спелых сладких сортов без кожицы, фруктовое пюре, компоты, кисели, желе.



Информация предоставлена
СПБ ГКУЗ «Городской центр
медицинской профилактики»