

Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования "Казанский государственный  
медицинский университет" Министерство здравоохранения  
Российской Федерации МЕДИКО-ФАРМАЦЕВТИЧЕСКИЙ  
КОЛЛЕДЖ

**Исследовательская работа**  
**"Лечебное питание в санаторно-курортной**  
**организации и комплексные предложения в**  
**аптечной организации при нарушении**  
**биоценоза толстого кишечника"**

Работу выполнил:

студент 4 курса группы 5403-к

Османов Нариман Марленович

Проверил: кандидат медицинских  
наук, преподаватель высшей  
категории фармакологии Даутова.Г.С.

# Содержание

1. Понятие нарушения биоценоза толстого кишечника
2. Причины возникновения
3. Диета №4 по Певзнеру
4. Питание на неделю
5. Питьевой режим
6. Медикаментозное лечение
7. Выводы и рекомендации

# 1. Понятие нарушения биоценоза толстого кишечника

**Биоценоз кишечника** – это микробное разнообразие, в норме заселяющее толстый кишечник. Функции микроорганизмов: участие в процессах пищеварения, формирование иммунитета, трофическая, энергетическая, стимуляция перистальтики кишечника, детоксикация, образование нейромедиаторов.

При нарушении состава микрофлоры ставится диагноз «дисбактериоз». Дисбактериозом принято называть количественное и качественное нарушение состава нормальной микрофлоры.



## 2. Причины возникновения

Причины нарушения кишечного биоценоза разнообразны.

Основными из них являются:

1. болезни желудочно–кишечного тракта
2. неполноценные диеты
3. перенесенные острые кишечные инфекции
4. лекарства, включая антибиотики, которые нарушают иммунный статус кишки и ее моторику.

### 3. Диета №4 по Певзнеру

Диета №4 по Певзнеру назначается при заболеваниях кишечника, сопровождающихся метеоризмом, поносами, а также при колите и ярко выраженных дисбактериозах, носящих хронический характер.

Рацион составляется таким образом, чтобы максимально снизить бродильные процессы, восстановить полезную микрофлору, нормализовать моторную активность кишечника.

Питание ограничивает поступление в организм химических раздражителей, а также рекомендует пищу, не несущую термического и механического раздражения на стенки кишечника.

Приготовление блюд для больного происходит только варкой, протираанием и на пару. Питаться необходимо дробно, по 5-6 раз через каждые несколько часов.

Необходимо исключить продукты, вызывающие брожение: бобы, молоко, сладости, соусы, закуски, пряности.

### **Продукты и блюда:**

1. Мучная продукция. Сухарики пшеничного хлеба, вчерашний хлеб.
2. Первые блюда. Готовятся на обезжиренных бульонах из мяса и рыбы, с добавлением слизистых отваров. Такие отвары готовят из перловой, рисовой и манной каши. Мясо должно быть протертым, без жировой прослойки и жил.
3. Мясное. Постные сорта говядины, индейки, телятины, которые подаются в виде котлет, фрикаделек, суфле, приготовленных варкой.
4. Рыба. Свежая рыба нежирных сортов, проваренная или пропаренная, подается в любом виде.
5. Молочная продукция. Пресные сорта творога, кальцинированный творог, подаются перетертыми. Сливочное масло только при добавлении в блюда.
6. Яйца. Не более двух в день, сваренные всмятку или приготовленные на пару омлетом.
7. Овощи. Исключительно их отвары, добавляемые в первые блюда.
8. Крупы. Гречневая, рисовая, овсяная каша, подаются перетертыми.
9. Напитки. Зеленый чай, кофе черный и какао без молока.



# ПРИМЕРНЫЙ РАЦИОН НА ДЕНЬ



второй перекус  
(стакан ягод или яблоко)

11.00-11.30



второй завтрак  
или перекус  
(цельнозерновая паста  
с авокадо и зеленью)

9.00-9.30



первый завтрак  
(творог с ягодами и медом)

6.30-7.30



обед (домашние  
куриные котлетки  
с овощным гарниром)

13.30-14.30



ПОЛДНИК  
(горсть миндаля  
и черносливы)

15.30-16.00



УЖИН (приготовленная на гриле нежирная  
рыба и микс-салат с ароматным маслом)

18.00-19.00

## 4. Питание на неделю

### Понедельник

- 100 г тефтелей, 200 г разваренного картофеля на молоке, отвар из трав;
- 100 г творожной массы;
- Жидкое блюдо мясное – 250 г, измельченный кусочек отварного мяса (150 г), пюре из свеклы (150 г), светлый компот.
- Чай и печенье.





## Вторник

- Творог (150 г), каша манная (стакан), травяной отвар или чай;
- Ягоды;
- Котлеты с бульоном из говядины, филе рыбы на пару, разваренный картофель (100 г), печеные фрукты;
- Компот с твердым печеньем;
- Тефтели (100 г), разваренный рис (стакан), чай зеленый.



## Среда

- 50 г плавленого сырка, разваренная молочная пшеничная каша (250 г), чай на травах;
- Пюре морковное с белком (150 г);
- Жидкое блюдо с перловой крупой (250 г), телятина с картофелем (поп 100 г), фруктовый отвар;
- Чай и зефир;
- Рыбное суфле, пюре из тыквы или кабачка, чай.



## Четверг

- 2 вареных яйца, манная каша (стакан), травяной отвар;
- Йогурт – стакан;
- Бульон с макаронами, 150 г мясных биточков, 150 разваренного картофеля, морковный салат;
- Компот из сухофруктов, сухое печенье;
- Отварное мясо с омлетом – по 100 г, компот;



Пищевые волокна (клетчатка) и кисломолочные продукты

## Пятница

- 50 г творожного сырка, 200 г каши рисовой, чай;
- Печеное яблоко;
- Суп с манкой и морковью (250 г), 50 г макарон, 150 г бефстроганов, 150 г фруктового пюре;
- Сок, сухари (100 г);
- 100 г тефтелей рыбных, 250г разваренного картофеля на молоке, чай с ложечкой сахара.





## Суббота

- 150 г сырковой массы, 200 г каши овсяной (перетертой), компот;
- Банан;
- 250 жидкого блюда с вермишелью, вареная курятина (100 г), 150 г пшеничной каши, отвар шиповника;
- Сок, несколько вафель;
- 150 г рыбного суфле, пюре из моркови и клубники (200 г), чай.



## 5.Питьевого режим

Минеральные воды низкой минерализации

- "Ессентуки №4"
- "Славяновская"

Дегазированные в теплом виде. 3 раза в день за 1,5 часа до еды, курс лечения 1,5 месяца, 2 раза в год.





## 6. Медикаментозное лечение

### Комплексное лечение Хилак форте + Фуразолидон

Препарат, обладающий пребиотическими свойствами  
**Хилак форте** (ratiopharm, Германия).

Препарат регулирует равновесие кишечной микрофлоры, нормализует ее состав. Благодаря содержанию продуктов обмена нормальной микрофлоры Хилак форте способствует восстановлению нормальной микрофлоры кишечника биологическим путем и позволяет сохранить физиологические и биологические функции слизистой оболочки кишечника.

**Фуразолидон (Furazolidone)** относится к противомикробным и противопротозойным средствам. Обладает бактериостатическим действием по отношению к микробам. Механизм действия заключается в нарушении активности некоторых ферментных систем бактерий. . Устойчивость развивается медленно.



## 6. Выводы и рекомендации

При выявлении биоценоза толстого кишечника необходимо следовать назначению врача, назначенной диете и принимать выписанные препараты. После лечения не следует нарушать диету для уменьшения повторного возникновения биоценоза.

Спасибо за внимание!