

Қ.Ясауи атындағы халықаралық қазақ-түрік
университеті
Шымкент медицина институты

**ТАҚЫРЫБЫ: ЗАТ
АЛМАСУ АУРУРАЛЫРЫ
КЕЗІНДЕГІ ЕМДІК
ТАМАҚТАНУ**

Қабылдаған: Бозжигитова Г.С

Орындаған: Қалмен П, Қадырбаева А

Тобы: ЖМҚ-506

Жоспар:

I. Кіріспе:

- Зат алмасу аурулары туралы жалпы түсінік

II. Негізгі бөлім:

- Қантты диабеті. ҚД кезіндегі емдік тамақтану.
- Семіздік. Семіздік кезінде емдік тамақтану.
- Подагра. Подагра кезінде емдік тамақтану.

III. Қорытынды:

Қолданылған әдебиеттер:

МЕТАБОЛИЗМ

АНАБОЛИЗМ (синтез, пластический обмен)

ПИТАТЕЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА



КАТАБОЛИЗМ (распад, энергетический обмен)

Кіріспе

Қантты диабет ұйқы безі гормонының, яғни инсулиннің жетіспеушілігі кезінде немесе тіндердің инсулинге деген сезімталдылығы төмендеген кезде туындайды. Диабет тұқым қуалаушылық жолмен немесе ұйқы безі ауруында дамиды. Диабет - тойып тамақ жеу немесе семіздікке шалдықтыратын жануар майын, жеңіл сіңірілетін көмірсуларды шамадан көп қолданғанда және басқа да тиімді тамақтану шарттары бұзылғанда дамиды. Қантты диабет негізінде көмірсу алмасуының бұзылуы жатыр: жасуша мен тіндердің глюкозаны сіңіруінің бұзылуы, май мен ақуыздан, бұлшық ет пен бауырдағы глюкогеннен глюкозаның түзілуінің күшеюі..

- Нәтижесінде қандағы қанттың мөлшері көбейеді және несеппен бірге қанттың бөлінуіне алып келеді. Диабетке шалдыққан науқастарда май алмасуы бұзылады, бұл қанда тотықпаған майлардың кетон денелерінің жиналуына соқтыруы мүмкін. Қандағы ақуыз алмасуы өнімдерінің артуына әкелуі мүмкін, яғни метаболикалық ацитоз дамиды. Осының барлығы ағзаның өздігінен улануына және диабеттік комаға ұшыратуы мүмкін. Қантты диабет атеросклерозбен, бүйректің зақымдалуымен, бауырдың майлы инфильтрациясымен асқынуы мүмкін. Диабеттің жеңіл түрі болғанда емдеу факторы - тек дұрыс тамақтану, ал орташа және ауыр түрлерінде аталмыш сырқат инсулинмен және басқа да дәрі-дәрмектермен емделеді



Қант диабеті кезіндегі емдік тамақтану

- Қантты диабетке шалдыққан науқастарға №9 емдәм сынама немесе тұрақты түрде тағайындалады, қалыпты жағдайда ақуыз 90г, май 80 грамға дейін шектеледі, негізінен жануар тектес және көмірсу мөлшерін (300-350 г) азайту, жеңіл сіңірілетін тағамдар есебінен негізінен қант және құрамында қанты бар азық-түліктер беріледі. Емдәм үшін NaCl және холестериннің мөлшерін шектеу, дәрумендер мен липотроптық заттардың, клетчатка, пептиндер, алмастырылмайтын май қышқылдарын арттыру керек. Тамақтану уақыты белгілі бір уақытта күніне 5-6 рет болуы керек, ол көмірсулардың біркелкі ыдырап таралуына байланысты. Тамақтанудағы тиімді қуаттылық құндылық мүмкіндігінше мынадай болуы керек: таңертеңгі ас - 20%, 2-ші таңертеңгілік ас - 10%, түскі ас - 30%, сәскелік ас - 10%, г кешкі ас - 20%, түнгі ас - 10%.

- Инсулинді енгізгенде тағам режимі инъекцияның санына, уақытына және мөлшеріне байланысты. №9 емдәмге көмірсудың жалпы мөлшері есебінен ксилит, сорбит, фруктоза енгізіледі. Десерттік тағамдар мен сусындарға дәмін келтіру үшін сахарин қосады. Тою сезімін күшейту үшін жалпы рациондағы көмірсу есебінен емдәмге құрамында көмірсуы аз көкөніс, жеміс-жидек енгізу керек. Диабеттің ауырлығына байланысты.

Что можно диабетик, полезно и здоровым



1-я ГРУППА

Продукты, которые практически не повышают сахар
Все виды овощей, стручковая фасоль, зелень, шпинат, щавель, грибы, кофе, чай без сливок, минеральная вода, напитки на сахарозаменителях.



2-я ГРУППА

Продукты, повышающие сахар умеренно
Практически все крупы (кроме манки и риса), картофель в мундире и печёный, хлеб из грубой муки, макаронные продукты из твёрдых сортов пшеницы, печенье без сахара. Молоко и кисломолочные продукты. Фрукты.



3-я ГРУППА

Продукты, сильно повышающие сахар (для диабетиков практически запрещены)
Сахар, пирожные, варенье, конфеты, мёд, газировка, напитки с сахаром, соки без мякоти.

Низкокалорийная диета на 1200 ккал

Прием пищи	Время	Меню
1-й завтрак	7:30 или 8:00	1/2 стакана вареной крупы (рис, гречка, овсянка и т. д.) 1 кусок хлеба (любого) весом 30 г, 2 куска колбасы нежирной, или 2 куска твердого сыра, или 2 сосиски (60 г)
2-й завтрак	10:30 или 11:00	1 фрукт: 1 яблоко весом 100 г, или 1 груша, или 1 апельсин, или 1 персик, или 2 сливы, или 2 мандарина, или 12-15 ягод клубники, или заполненный на 2/3 стакан черешни, или вишни, или смородины и т. д.
Обед	13:30 или 14:00	Щи (мало картофеля или крупы — можно не учитывать) 1 стакан вареной крупы (рис, гречка, овсянка, и т. д.) 1 кусок хлеба (любого) весом 30 г 2 сосиски, или котлета, или рыба, или мясо (60 г)
Полдник	16:30 или 17:00	1 фрукт — 1 яблоко весом 100 г, или 1 груша, или 1 апельсин, или 1 персик, или 2 сливы, или 2 мандарина, или 12-15 ягод клубники, или заполненный на 2/3 стакан черешни, или вишни, или смородины и т. д.
1-й ужин	19:30 или 20:00	1/2 стакана вареной крупы (любой), или 2 картошки размером с яйцо, или 2 ст. ложки картофельного пюре 1 кусок хлеба (любого) весом 30 г. Мясная поджарка весом 100 г, или грибы, или котлета, или рыба, или 2 яйца
2-й ужин	22:30 или 23:00	1 кусок хлеба весом 30 г 1 стакан кефира или молока либо 125 г йогурта

- №9 емдәмді өзгертуге солады, бұл науқастың қосымша ауруларына, еңбекке жарамдылығына, жасына, дене салмағына, жынысына және инсулиндік емге байланысты. Бұл кейбір тағамдар мен азық-түліктерді алып тастау жолымен жүзеге асырылады. Сонымен қатар, диабетпен ауыратын науқастардың тағамдық заттар есебінен дене еңбегімен айналысуына байланысты №9 емдәмге қуаттық қажеттілікті арттыру керек. №9 емдәм диабет жеңіл және орташа түрде болса, дене салмағы қалыпты

Животные жиры:
красное мясо
масло

*Белый хлеб
макаронные изделия
картофель
газированные напитки
сладости

↑ по возможности избегать ↓

Умеренное потребление
алкоголя



Молочные продукты



Орехи, бобовые, тофу



Рыба, морепродукты,
птица, яйца

Витаминно-минеральные
комплексы



Овощи и фрукты



Растительные
жиры



Цельнозерновые продукты



Ежедневно:
1,5 – 2 л воды
физические упражнения



○ Қантты диабеттің орта және ауыр түрімен ауыратын науқастар емдәмдегі көмірсуларды нан, жарма, картоп, көкөніс, жеміс-жидек арқылы 400-450 грамға дейін көтереді. Сонымен қатар ақуыз мөлшері 100-110 г және май мөлшері 85-90 грамға арттырылады. Кетон денелері көбейіп кетсе, май азайтылады. Егер инсулин күніне 2 рет енгізілсе (таңертеңгі асқа дейін және күндіз асқа дейін), онда барлық көмірсулар 65-70 пайызға дейін көбейтіледі. Инсулин таңертең. күндіз, кешке - 3 мезгіл қабалданатын болса, онда көмірсулар мөлшері үш рет тамақтану кезінде бірдей мөлшерде болуы керек. Инсулинді енгізгеннен кейін асты 2 рет ішу керек: 15-20 минуттан кейін және 2-3 сағаттан кейін - бұл инсулиннің барынша қатты әсер ететін кезі. Бұл үшін аз-аздап тамақтанып, 2-ші таңертеңгілік және 2-ші кешкі ас құрамына көмірсуы бар тағам өнімдері болуы керек: ботқа, картоптан дайындалған тағамдар, көкөніс, жеміс-жидектер, сусын, қышқыл сүт, сүзбе немесе басқа заттарды нан қосып жейді. Емдәмдегі тағам өнімдерінің басқа тағамдармен алмастырылуында көмірсу мөлшері бірдей болып, нандық бірліктермен өлшенеді.

15 ПРОДУКТОВ, УЛУЧШАЮЩИХ ОБМЕН ВЕЩЕСТВ



ГРЕЙПФРУТ



ЗЕЛЁНЫЙ ЧАЙ



ЙОГУРТ



МИНДАЛЬ



КОФЕ



ИНДЕЙКА



ЯБЛОКО



ШПИНАТ



ФАСОЛЬ



ХАЛАПЕНЬО



БРОККОЛИ



КАРРИ



КОРИЦА



**СОЕВОЕ
МОЛОКО**



ОВСЯНКА

№9 емдәмде көмірсуларға баға беру үшін мына жағдайларды ескеру қажет:

1) емдәмде жеңіл сіңірілетін көмірсулардың (крахмал) болуы. Қантты диабеттің жеңіл түрінде қант және қант өнімдері бар тағамдарды қолданбайды, ал орта және ауыр деңгейдегі диабет кезінде инсулиндік еммен қатар 20-30 г қант беріледі.

2) көмірсу көздеріне, витаминдерге, минералды заттарға бай тағамдарға, азық-түлік талшықтарына - нан ұнтағына, жармаларға, бұршақ тұқымдастарға, көкөністерге көңіл бөлу.

3) диабет кезінде көмірсуларды бірден шектеу бауырдағы гликогеннің ыдырауына алып келеді. Сондықтан көмірсулар тәуліктік? қуаттық қажеттілікте 55% шамасында болуы керек. Өйткені май мен ақуыздардан глюкоза түзіліп, қанда көбейіп кетуі мүмкін. Көмірсулар әсерінен күнделікті дәмдегі май мөлшері азаяды. Көмірсуларды бақылаусыз, көп мөлшерде қолдану зиян және гипергликемия мен ұйқы безінің инсулярлық аппараттына шамадан артық салмақ түсуіне алып келуі мүмкін.

Қантты диабеттің асқынуларында инсулин шамадан артық

○ Көмірсулар жетіспеген кезде тамақтану

Бұл жағдайда гипергликемиялық ахуал: қанда қант деңгейінің төмендеуі, әлсіреу, ашығу сезімі, қалтырау, суық тер шығу, естен тану орын алуы мүмкін. Бұл жағдай қант, бал, тәтті шай, компот, т.б. ішкен соң қайта қалпына келеді. Күніне 6 рет гипогликемиялық тағам қолданылады. Кешкі ас алдында инсулин енгізілсе, онда тамақтануды кейінге қалдыру керек. Зат алмасудың терең бұзылысында (кетоз, метаболикалық ацидоз) прекоматозды жағдайлар тууы мүмкін. Олар: әлсіздік, бас ауыруы, селқостық, ұйқышылдық, жүректің айнуы. Бұл кезде интенсивті инсулиндік ем қолданылады, емдәм құрамындағы майды күніне 20-30 грамға дейін немесе мүлде шектеп, ақуыздарды 40-50 грамға дейін төмендетеді. Емдәмде 200-300 грамға дейін көмірсу, әсіресе жеңіл сіңірілетін компот, қант, бал, қайнатпалар, көкөніс, жеміс - жидек, олардан даярланған сусындар болады. Желатинді сұлы, күрішті көкөніс және көмірсулы жеңілдететін күндер тағайындалады. **Диабеттік кома** кезінде тамыр ішіне глюкоза мен инсулин енгізіледі, комадан шыққаннан кейін алғашқы емдәм күндері негізінен көмірсулардан тұратын тағамдар: ботқа, картоп, ұннан даярланған тағамдар, көкөніс, әртүрлі тағамдар есебінен болуы керек.

- . Одан әрі күнделікті дәмге жануар ақуызын, липидтік заттардың көзі болып табылатын сүзбе, треска, жұмыртқаның ақ уызы енгізіледі. Емдәмге күніне 40 г ксилит енгізіледі, ол антикетогенді әсер береді. Біртіндеп емдәмде май мөлшері көбейтіледі, бірақ кетоз бітпейінше 40-50 грамнан аспауы керек. Қантты диабет қосымша аурулармен қатар жүргенде аралас емдәм немесе №9 емдәм кейбір өзгерістер енгізіліп тағайындалады. Диабет бауыр және өт жолдарының сырқаттарымен қатар болғанда, №5/9 емдәм тағайындалып, №5 емдәмдегі жеңіл сіңірілетін көмірсулар азайтылады. Қантты диабет семіздікпен қатар жүргенде емдәм аса маңызды. Дене салмағының азаюы диабеттің ағымына жағымды әсер етеді, көбіне тіндердің инсулинге сезімталдығы төмендеуі мүмкін. Сонымен қатар жеңілдетілген күндер де қолданылады.

Схема обмена веществ

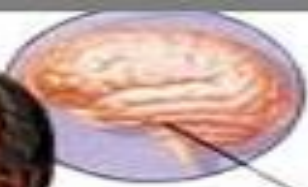


Семіздік

- Семіздік, май басу – ағзада артық майдың жиналуы, тері асты клетчаткасын, шарбыны, т.б. тіндер мен органдарды май басу. Мұндай жағдайда майдың пайда болу процесі оның ыдырауына қарағанда жылдам жүреді. Көбінесе, семіздік үнемі артық тамақ ішкеннен болады. Бұл жерде қабылдайтын тағамның мөлшері мен калориясынан гөрі, адамның атқаратын жұмысына байланысты (ой еңбегі не дене еңбегі) тағамды организмнің қалай сіңіретіні үлкен рөл атқарады. Сондай-ақ семіздікке дұрыс тамақтанбау, тәуліктік рационда сіңімді көмірсулар, қант, кондитерлік, тәтті тағамдар мен мал майларының (сары май, майлы ет) мөлшерден тыс көп болуы және организмнің тұқым қуалаушылық – дене бітімдік ерекшелігі де белгілі бір дәрежеде себеп болады

Органы, пострадавшие от метаболического синдрома

- Мозг
- Сердце
- Поджелудочная железа



Высокий уровень глюкозы в крови



Высокое кровяное давление

Фиброзная бляшка

1-сатыда адамның
салмағы әдеттегі
қалпынан 29%-дан
артық

2-сатысында дене
салмағынан 50% артық

семіздік

3 - сатысында дене
салмағынан 100% ға
дейін

4-сатысында дене
салмағынан 100% асып
кетеді

Қауіп-қатер факторлары

генетикалық бейімділік

ГИПОДИНАМИЯ

Рационалды емес тамақтану

Кейбір дәрі-дәрмектерді пайдалану

Нейроэндокринді аурулар

Гипотиреоз синдромында

Иценко-Кушинг синдромы

Жіктелуі	ДСИ, кг/м ²	Аурулардың пайда болу ықтималдығы		
		Жүрек-қантамыр	Бронх-өкпе	Эндокриндік
Жеткіліксіз салмақ	18,5 артық	Төмен	Артқан	Төмен
Норма	18,5-24,9	Төмен	Төмен	Төмен
Артық дене салмағы	25,0 артық			
Семіздік алды	25,0-29,9	Орташа	Төмен	Төмен
I дәрежелі семіздік	30,0-34,9	Артқан	Төмен	Орташа
II дәрежелі семіздік	35,0-39,9	Едәуір артқан	Мүмкін, артқандығы	Артқан
III дәрежелі семіздік	40,0 артық	Едәуір артқан	Артқан	Едәуір немесе мәнді түрде артқан



Семіздіктің кез келген түрін емдеудің негізі - теңгерілген рационалды гипокалориялық тамақтану құрайды: әлсіз режим (2000-2200 ккал), орта (1500-1600 ккал), қатал (1250-1350 ккал). Әр емделушінің тәуліктік рационының калориялығы оның дене салмағы, жас ерекшелігі, дене қозғалысының белсенділігіне қарай орайластыралады. Бастапқыда негізгі алмасу деңгейі анықталады.

Гипокалориялық рационға жету үшін келесі қажет:

- Емделуші жалпы тамақ қабылдау мөлшерін азайту керек.
- Дәрумендер мен микроэлементтерді сақтай отыра, майлар мен жылдам еритін көміртегілерді пайдалануды азайту керек.

Ас рөлінің өзгеруі

- Семіздікті емдеуде ас рөлін өзгерту талап етіледі. Емделушілер бұрынғы әдеттерінен арылуы керек, ұнатқан тамақтарынан бас тартып, өз стереотипін қайта құруы керек. Көп жағдайда емделушілер осындай қыспақтарға төзе алмай, емделуді тоқтатады.

- Емделуші күнделік бастап, тамақты қабылдаудың уақыты мен орнын, тамақтар түрін, мөлшерін белгілейді. Бұл күнделік арқылы емделуші өз себептерін айқындайды: не себептен тамақ ішті, асты біреумен «компанияны қолдау үшін» ішіті ме, қарны ашты ма, т.б. Күнделік астың зиянды әдеттерін, семіздікке апаратын сыртқы факторларды табуға мүмкіндік береді.
- - Семіздіктен арылуда қысқа мерзімді мақсат қою керек: алғашқы 2-3 айда 5-10% салмақты түсіру, семіздіктің деңгейіне қарамастан кей адамдар тез арада салмақ тастағысы келеді, ал бұл мүмкін емес мақсат.
- - Семіздікке шалдыққандарға психикалық терапевтік көмек қажет (аутогенді жаттығулар, топтық психотренинг, гипноз сеанстары).
- Тағамдық талшықтың күндізгі мөлшері (20-25 гр.) ас қорыту жолы бойынша ағза 20 минуттық жүгіріске тең келетін



SpecialFood.RU

Подагра

- Подагра (грек. podagra – аяқ үшін қақпан) – организмде зат алмасу процесінің бұзылуынан қанда несеп қышқылының артуы мен оның тұздарының буындарда, дене мүшелерінің басқа тіндерінде жиналуынан пайда болатын созылмалы ауру. Подаграның дамуына жиналған **урат** (несеп қышқылының тұздары) түйіршіктерін организмнен шығаратын әр түрлі **ферменттер** қызметінің бұзылуы, сондай-ақ ет және майлы тағамдарды, бұршақты көп пайдалану, ішімдікті мөлшерден көп ішу, аз қозғалу себепші болады. Подаграның тұқым қуалайтын түрлері де бар. Подаграмен әдетте 40 жастан асқан ер адамдар жиі ауырады. Аурудың белгісі бір немесе бірнеше буындардың қабынуынан (**артрит**) аяқ астынан, негізінен түнде басталады. Ең алдымен аяқтың бармағы (әдетте бас бармағы) зақымданады.



ПОДАГРА КЕЗІНДЕГІ ЕМДІК ТАМАҚТАНУ

- Подаграны емдеу кезінде жануар майы көп қосылған тамаққа жоламау керек: сардиндер и шпроттар, майлы ет пен балық, түрлі сүрленген нәрселер және консервілер. Емдеушінің рұқсатымен аптасына 200-300 г суға пісірілген ет қана жеуге болады, сорпасына тіпті жоламаңыз.
- Тұздың мөлшерін азайту керек. Подаграны емдеу кезіндегі күндік нормасы бір грамм ғана болғаны жөн! Өсімдік майына әсіресе зәйтүн майына ауысыңыз, онда да нысап керек: 10-30 г тәулігіне болса жетеді
- Халық емімен емделеген кезде науқас шокалад, какао, шай, кофе, шпинат сияқты нәрселерді де көп мөлшерде тамақтыққа қолдануына болмайды. Бұларда да көп мөлшерде пуриндер бар! Сондықтан тым болмағанда бұндай тамақтардың мөлшерін азайтып, айран, сүт, шұбатты ішуді көбейту керек. Оларды молынан қолдана берсеңіз тым жақсы болып кетесіз, жеміс жидектердің пайдасы да орасан зор. Подагра кезінде нан, макарондар, картофель, жұмыртқа, жидектер жей беруге болады. Өте көп пайдасы бар өнімдер қызанақ

СОЛЬ – одна чайная ложка в день
ВОДА – не менее 1,5 литров



ЖИРЫ, МАСЛА И СЛАДОСТИ
Ограниченное количество
1-2 ПОРЦИИ в день день

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ
2-3 ПОРЦИИ в день



**БЕЛКОВЫЕ ПРОДУКТЫ
+ БОБОВЫЕ**
2-3 ПОРЦИИ в день

ОВОЩИ
4-5 ПОРЦИЙ
в день



ФРУКТЫ
2-4 ПОРЦИИ в день



ЗЕРНОВЫЕ
7-8 ПОРЦИЙ

- ◎ **Балық етінен жасалатын компресс**
- ◎ Бұл әдіс өкше мүйізденіп кеткенде жақсы көмектеседі. Балықты суреттегідей даярлап алып (2 кг) 10 бөлікке бөліп, целофанда, тоңазтқышта ұстаймыз. Ұйықтар алдында бір бөлігін шығарып, еріген соң сүйек томпайған жерге тартып үстінен пакетпен байлап тастау керек. Үстінен жылы шұлық киген дұрыс. Ертесінде, компрессті шешіп аяқты жуыңыз. 10 күн өткен соң қақсағаны қоюы керек. Тым болмағанда бәсеңдейді. Асқынбайды!



№6 ДИЕТАЛЫҚ СТОЛ

- көрсеткіш
 - 1. Подагра кезінде
 - 2. Несеп-зәр шығару жүйесінің ақауларында
 - 3. Несеп-тас ауруларында
- Химиялық құрамы
 - Май-80-90г
 - Көмірсу-400-450г
 - Белок-70-80г
 - Сұйықтық-2-2,5л
 - Калориясы-2500-2700ккал
 - Тәулігіне-4-5 рет тамақтану

№6 ДИЕТАЛЫҚ СТОЛДЫҢ 1 КҮНДІК РАЦИОНЫ

ПАЙДАЛАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР

1. Лечебное питание - М. Гурвич
2. Диетология - Барановский Ю.А.
3. <https://szh.kz/student/862>
4. <http://bilimsite.kz/senari/4897-tiimdi-tamaktana-bilu-densaulyk-kepili.html>
5. <https://kk.wikipedia.org/wiki>