ФГБОУ ВО Вологодская ГМХА

Диета при заболеваниях органов пищеварения

Выполнила студентка группы 413
Короткова Алена
11.12.19

Гастрит

Лечебное питание при гастрите

- Методы лечения направлены на снятие функциональных нарушений: назначают диету № 1, механически и химически щадящую. Дают продукты, обладающие слабым сокогонным действием, не содержащие грубой растительной клетчатки. Пища должна быть в отварном виде. Полноценная диета содержит достаточное количество белков, жиров, углеводов и калорий. Пищу следует принимать не реже 4-5 раз в сутки.

можно	нельзя
Сливочное масло несоленое и растительное рафинированное масло в готовых блюдах в ограниченных количествах	Маргарин, куриный, бараний, свиной жир, сало
Картофель, морковь, кабачки, цветная капуста в виде пюре и паровых пудингах, в отварном или печеном виде	Белокочанная капуста, баклажаны, репа, редька, щавель, боковые, огурцы, помидоры, грибы
Яблоки некислых сортов печеные, бананы, клубника, черника, черная смородина в ограниченном количестве, протертые компоты, кисели, желе на сорбите или ксилите	Цитрусовые, кислые яблоки, гранаты, виноград, финики
Мед в ограниченном количестве, зефир	Кексы, кондитерские изделия, шоколад, варенье
Слабый чай, малосладкий или с ксилитом либо с сорбитом; соки: банановый, клубничный, морковный — в небольшом количестве. Минеральные воды: Боржоми, Поляна Квасова — через 1,5-2 часа после еды	Крепкий чай, кофе; соки: апельсиновый, грейпфрутовый, яблочный, абрикосовый, мультивитаминный

Меню на неделю

Завтрак: Каждый день. Грейпфрут, 1 или 2 яйца, черный кофе или простой чай.

Понедельник: Обед: 2 яйца, грейпфрут.
Ужин: 2 яйца, комбинированный салат, 1 ломтик прожаренного тоста, грейпфрут, кофе.

Вторник: Обед: 2 яйца, грейпфрут.
Ужин: стейк, помидоры, огурцы, салат-латук, оливки, кофе.

Среда: Обед: 2 яйца, шпинат, кофе.
Ужин: 2 бараньих ребрышка, сельдерей, огурцы, помидоры, чай.

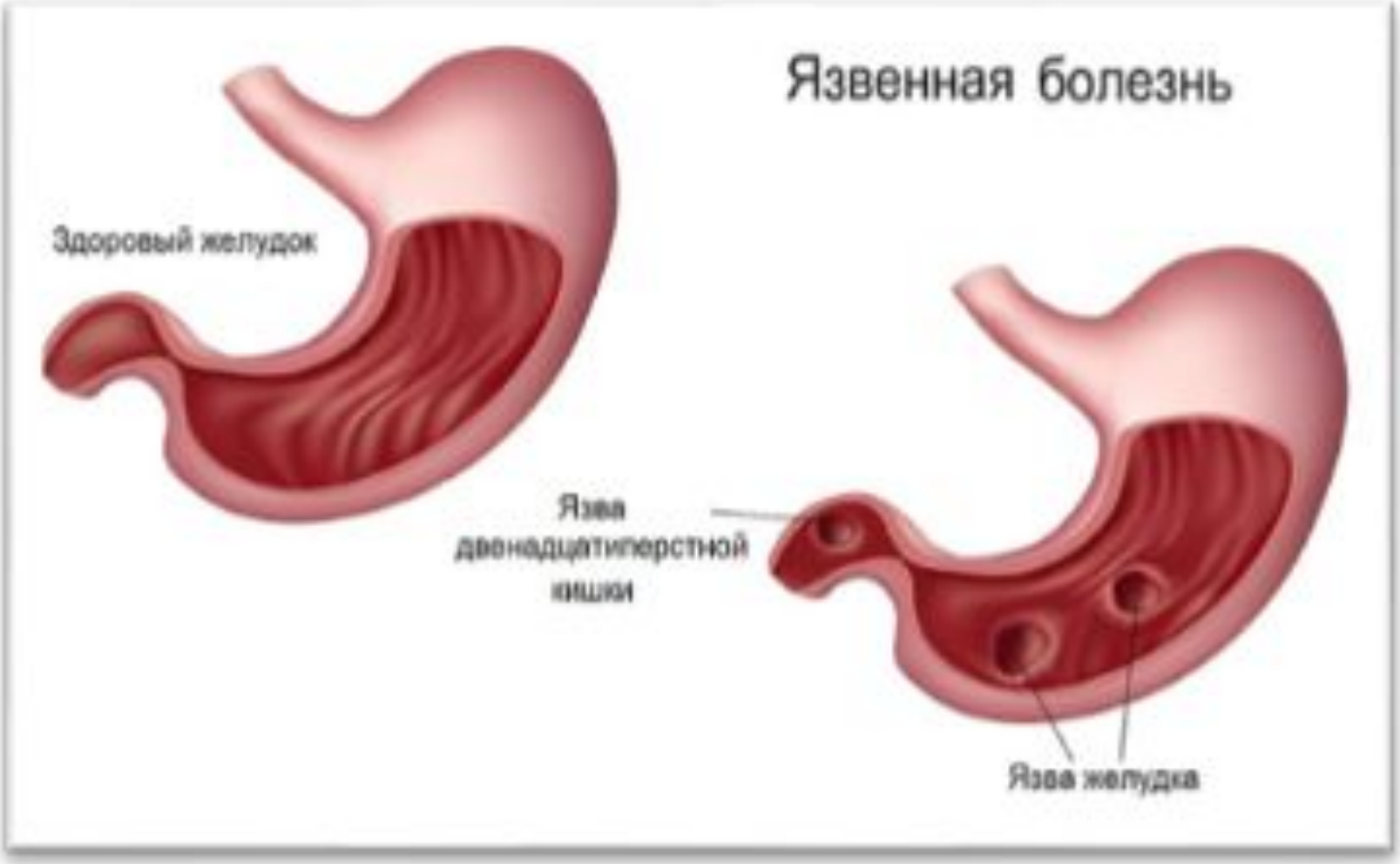
Четверг: Обед: 2 яйца, шпинат, кофе.
Ужин: 2 яйца, творог, кусочек прожаренного тоста, капуста.

Пятница: Обед: 2 яйца, шпинат, кофе.
Ужин: рыбный комбинированный салат, поджаренный тост, грейпфрут.

Суббота: Обед: фруктовый салат (весь ассортимент) без ограничений.
Ужин: большой стейк, сельдерей, огурцы, помидоры, кофе.

Воскресенье: Обед: курица, помидоры, морковь, капуста, грейпфрут, кофе.
Ужин: холодная курица, помидоры, грейпфрут.

Язвенная болезнь желудка



Диета при язве: разрешенные и запрещенные продукты

Лечебное питание при болезнях кишечника

- При назначении лечебного питания следует учитывать, что все пищевые продукты по действию их на функции кишечника делятся на три группы: способствующие опорожнению, задерживающие его и практически не оказывающие сильного влияния на опорожнение кишечника. К пищевым продуктам, способствующим опорожнению кишечника, относятся сахаристые вещества (сахар, сиропы, мед, сладкие фрукты) и вещества, богатые поваренной солью (соленья, маринады, копчености). Опорожнение кишечника ускоряется при употреблении продуктов, богатых растительной клетчаткой (черный хлеб, жилистое мясо, сырые овощи и фрукты), органических кислот (лимоны, кислые фрукты), а также жиров, молока, кефира, фруктовых соков, минеральных вод, кумыса, кваса, холодных блюд и напитков.

Питание при запорах

- Опорожнение кишечника задерживается при употреблении пищевых продуктов, в состав которых входят вяжущие (дубильные) вещества, способствующие замедлению перистальтики кишечника (черника, крепкий чай, какао, натуральное красное вино, слизистые супы, кисели, протертые каши, теплые блюда и жидкости).

  Существенного влияния на опорожнение кишечника не оказывают паровые и рубленые мясо и рыба, детская мука, значительно измельченные (гомогенизированные) овощи, пшеничный хорошо выпеченный хлеб.

ДИЕТА ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ДИАРЕИ И НАРУШЕНИЙ МИКРОФЛОРЫ КИШЕЧНИКА

МОЖНО:

- хлеб пшеничный в виде тостов, сухарики;
- вторичный некрепкий бульон с протертым мясом;
- нежирную говядину, мясо кролика (вареное, тушеное, приготовленное на пару);
- курицу, индейку (готовят без кожи);
- нежирную рыбу (треска, судак);
- паровой омлет;
- нежирный творог;
- масло сливочное (очень ограничено);
- каши – гречневую, овсяную;
- овощи – морковь, брокколи, кабачок (вареные или приготовленные на пару);
- яблоки в запеченном виде;
- крекер, сухое печенье;
- кисели, отвары из шиповника, черники, черной смородины, чай.

НЕЛЬЗЯ:

- хлеб ржаной и с отрубями, сдобу, макароны, пиццу;
- овощные, молочные, крупяные супы, щи, борщ, грибные бульоны;
- колбасу и сосиски;
- жирные сорта рыб (камбала, лосось, семга);
- яйца всмятку и вкрутую;
- молоко, сливки, йогурт с бифидобактериями;
- растительное масло;
- каши – пшенную, ячневую, перловую;
- сырые овощи и блюда, приготовленные из замороженных овощей;
- цитрусовые, виноград, абрикосы, персики, бананы, сливы, инжир, груши;
- шоколад, конфеты, джемы, мед;
- овощные и фруктовые соки, какао, кофе с молоком, молочные коктейли, газированные напитки (питье нельзя давать холодным!).

Диета при панкреатите

регулярное пятиразовое питание

нерегулярное питание, слишком большие или слишком маленькие порции

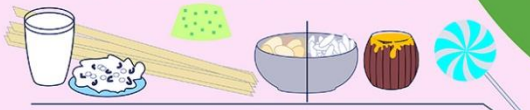
можно

нельзя

овощи

сладкие фрукты, кофе с молоком, слабый чай

вода, компот, омлет из белков, сухари, черствый хлеб



обезжиренные молочные продукты, спагетти, карамель, мармелад, овсянка, рис

постное мясо, рыба, вареная не жирная колбаса и сосиски

кислые фрукты, чеснок, грибы, шпинат, капуста, бобы, горох, лук

газировка, кофе, алкоголь

майонез, фаст-фуд, острое, маринованное, чипсы

свежий хлеб, шоколад, сдоба, мороженое, торты и пирожные с кремом

жирное мясо и колбасы, мясные и рыбные консервы, бульоны, яичница, копчености, солености

методы приготовления

варить, готовить на пару, измельчать

жарить, на гриле, во фритюре, тушить, запекать

Заболевания печени и желчных путей

- При заболеваниях печени и желчных путей больным назначают диету № 5.
  Диета № 5. Цель этой диеты — содействовать восстановлению нарушенной функции печени и желчного пузыря путем включения в пищевой рацион продуктов, усиливающих желчеотделение и способствующих нормальной деятельности кишечника.
  Основное требование при этом заболевании — исключение из пищевого рациона продуктов, обременяющих деятельность печени и способствующих камнеобразованию.
  Эти задачи решаются, с одной стороны, путем введения в пищевой рацион продуктов, содержащих молочный белок, растительное масло, растительную клетчатку, а также употреблением повышенного количества жидкости. С другой стороны, в диете резко ограничиваются продукты, содержащие много холестерина и пуриновых оснований (экстрактивных веществ мяса, рыбы, грибов); ограничивается содержание жира в рационе; продукты не жарят, а отваривают или запекают; запрещается употреблять очень холодные напитки и блюда. По калорийности, содержанию пищевых веществ диета № 5 должна обеспечивать физиологические потребности организма.

Примерное меню на неделю

Понедельник	
Первый завтрак	винегрет с растительным маслом (без фасоли и лука, немного соленых огурцов или кислой капусты - по самочувствию) творожная паста хлеб с маслом кофе с молоком
второй завтрак	манная каша на молоке (можно на половинном молоке) стакан абрикосового сока
обед	салат свекольник (есть теплым, без зеленого лука и желтков) творожная запеканка компот
ужин	овощное рагу (или рагу из кабачков) - овощи предварительно не обжаривать, а сразу тушить сыр чай с молоком
за час до сна	стакан кефира

- При хроническом гепатите, циррозе печени, хроническом холецистите и желчнокаменной болезни рекомендуется диета № 5. Она является полноценной по своему химическому составу с нормальным содержанием белков (100 г в сутки), с некоторым ограничением жиров (70%) и несколько повышенным содержанием углеводов (500 г), что составляет около 3200 больших калорий.

  Пищу дают преимущественно в неизмельченном виде. Продукты не жарят, удаляют мясные и рыбные навары. Количество жидкости доводят до 2 л. Количество приемов пищи 5 раз в день.

Заключение

- Актуальность Заболевания органов пищеварения на сегодняшний день являются наиболее распространенными из всех заболеваний внутренних органов. В современных условиях жизни, преисполненной постоянными стрессами, неправильным питанием и неблагоприятными условиями, которыми располагает экология, организм не может не реагировать на оказываемое ими воздействие, что в частности отражается и на желудочно-кишечном тракте. Заболеваемость данной сферы ежегодно лишь возрастает, при этом чаще всего наблюдается переход в хроническую форму. Избежать этого можно, не игнорируя возникающие симптомы, а также исключив самолечение, усугубляющее в большинстве случаев течение заболеваний.

Список использованных источников

1. https://coollib.com/b/395454
2. https://dietolog.guru/
3. https://gastro-plus.ru/