

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



Сливочное масло несоленое и растительное рафинированное масло в готовых блюдах в ограниченных количествах



Картофель, морковь, кабачки, цветная капуста в виде пюре и паровых пудингов, в отварном или печеном виде



Яблоки нектарных сортов печеные, бананы, клубника, черника, черная смородина в ограниченном количестве, протертые компоты, кисели, желе на сорбите или ксилите



Мед в ограниченном количестве, зефир



Слабый чай, малосладкий или с ксилитом или с сорбитом; соки: банановый, клубничный, морковный — в небольшом количестве. Минеральные воды: Боржоми, Поляна Кислово — через 1,5-2 часа после еды

нельзя

Маргарин, куриный, бараний, свиной жир, сало



Белокочанная капуста, баклажаны, репа, редька, щавель, токовые, огурцы, помидоры, грибы



Цитрусовые, кислые яблоки, гранаты, клюква, финики



Кексы, кондитерские изделия, шоколад, карамель



Крепкий чай, кофе; соки: апельсиновый, грейпфрутовый, яблочный, ананасовый, мультивитаминовый



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 – пшеничную, 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



ОВОЩИ



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



сладкие фрукты, кофе с молоком, слабый чай



газировка, кофе, алкоголь



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



майонез, фаст-фуд, острое, маринованное, чипсы



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



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



постное мясо, рыба, вареная не жирная колбаса и сосиски

методы приготовления



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



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

