

Лечебно-профилактическое питание (ЛПП) — это питание лиц, работающих в условиях неблагоприятного воздействия производственной среды. Оно направлено:

- на повышение защитных функций различных физиологических барьеров организма человека (кожи, слизистой желудочно-кишечного тракта и верхних дыхательных путей),
- на повышение процессов биотрансформации и выведения из организма ядовитых веществ,
- усиление антитоксической функции печени, нормализацию функции всех органов и систем организма.

Приказ Минздравсоцразвития РФ от 16.02.2009 г. N 46н "Об утверждении:

- 1) Перечня производств, профессий и должностей, работа в которых дает право на бесплатное получение лечебно-профилактического питания в связи с особо вредными условиями труда;**
- 2) Рационов лечебно-профилактического питания;**
- 3) Норм бесплатной выдачи витаминных препаратов;**
- 4) Правил бесплатной выдачи лечебно-профилактического питания"**

Цель ЛПП: алиментарная профилактика профессиональной патологии

Задачи:

- 1) Обеспечение организма работающих дополнительным количеством нутриентов для компенсации повышенных потерь;
- 2) Адсорбция и уменьшение всасывания ксенобиотиков в пищеварительном тракте;
- 3) Детоксикация и ускоренное выведение всосавшихся в организм ядов;
- 4) Защита наиболее поражаемого органа, системы или путей метаболизма;
- 5) Повышение общей сопротивляемости организма

В соответствии с Трудовым кодексом РФ предусматривается 3 вида ЛПП

- 1) организация рационального питьевого режима и выдача поливитаминных препаратов в горячих цехах.**
- 2) бесплатная выдача молока (или кисломолочных продуктов);**
- 3) бесплатная выдача горячих завтраков;**

Конкретный вид ЛПП выбирают в соответствии с утвержденным официальным «Перечнем производств, профессий и должностей (более 3170)», работа в которых дает право на бесплатное получение ЛПП в связи с условиями труда»

Горячие завтраки (рационы ЛПП) выдают перед началом рабочей смены, за исключением работающих в условиях повышенного давления (в кессонах, барокамерах, на водолазных работах), получающих рацион ЛПП после вышлюзования. Горячие завтраки должны содержать не менее 50% суточной потребности в энергии и пищевых веществах.

Рацион № 1 для работников, контактирующих с радиоактивными веществами и ИИИ:

) непосредственно занятых на добыче и переработке урановых и ториевых руд;

) получении и переработке урана, тория, трития, радия, тория-228, радия-228, актиния-228, полония, трансурановых элементов;

) занятых на атомных реакторах, на их прототипах, опытных термоядерных установках и мощных изотопных гамма-установках.

Рацион содержит 59 г белков, 51 г жиров, 159 г углеводов, дополнительно в его состав вводят 150 мг витамина С.

Рацион должен обеспечивать дополнительное поступление в организм антиоксидантных нутриентов, липотропных субстратов и обеспечивать защиту организма от радионагрузки, предотвращая перекисное окисление липидов и снижая последствия радиационного мутагенеза.



Рацион № 2 предназначен для ЛПП работников, контактирующих на производстве с неорганическими кислотами, щелочными металлами, соединениями хлора и фтора, фосфорорганическими и цианистыми соединениями. Он содержит 63 г белка, 50 г жира, 185 г углеводов, дополнительно в его состав вводят витамин А и витамин С в количествах соответственно 2 и 100 мг.



Рацион № 2а предназначен для ЛПП работников, контактирующих на производстве с хромом и хромсодержащими соединениями. Рацион должен обеспечивать гипоаллергенную направленность питания у данной категории работников. Он более строго сбалансирован по животным белкам и незаменимым аминокислотам, растительному маслу (ПНЖК), витаминам. Рацион № 2а содержит 52 г белка, 63 г жира, 156 г углеводов, с дополнительным включением витаминов С — 150 мг, А — 2 мг, РР — 15 мг, S-метилметионина — 25 мг. Расширен ассортимент свежих овощей, фруктов и ягод за счет таких продуктов, как капуста, кабачки, тыква, огурцы, брюква, репа, салат, яблоки, груши, сливы, виноград, черноплодная рябина

•Рацион № 3 предназначен для ЛПП работников, контактирующих на производстве с соединениями свинца. Он содержит 64 г белка, 52 г жира, 198 г углеводов и дополнительно 150 мг аскорбиновой кислоты. При назначении рациона № 3 обязательно должна предусматриваться ежедневная выдача блюд из овощей и фруктов, не подвергнутых термической обработке (салаты), для максимального сохранения в них витаминов и неперевариваемых пищевых волокон. Используется хлеб из муки грубого помола и низко-очищенные крупы (например, овес вместо «Геркулеса»). Молоко в натуральном виде не выдается, заменяется кефиром и кисло-молочными продуктами.







Рацион № 4а предназначен для ЛПП работников, контактирующих на производстве с фосфорной кислотой, фосфорным ангидридом, фосфором и его другими производными. Он содержит значительное количество овощей и источников животного белка. В этом рационе должны быть максимально сокращены жиры: как за счет небольшого количества масел, так и в результате использования нежирных сортов мяса и молочных продуктов. Цельное молоко заменяется на кефир. Все это способствует снижению всасывания фосфора в желудочно-кишечном тракте. Рацион № 4а содержит 54 г белка, 43 г жира, 200 г углеводов с дополнительным включением витаминов С — 100 мг и В, — 2 мг.

Рацион № 4Б предназначен для ЛПП работников, контактирующих на производстве с очень опасными для здоровья анилиновыми и толуидиновыми производными, динитрохлорбензолом и динитротолуолом. Действие рациона направлено на снижение инкорпорации указанных химических соединений и повышение клеточных защитно-адаптационных механизмов. С этой целью рацион включает в себя разнообразные растительные компоненты и обогащен широким спектром витаминов и глютаминовой кислотой, обеспечивающей общее дезинтоксикационное действие: витамин С — 150 мг, В₁ — 2 мг, В₂ — 2 мг, В₆ — 3 мг, РР — 20 мг, Е — 10 мг, глютаминовая кислота — 500 мг. Рацион № 46 содержит 56 г белков, 56 г жиров, 164 г углеводов.

Рацион № 5 предназначен для ЛПП работников, контактирующих на производстве с углеводородами, сероуглеродом, этиленгликолем, фосфорорганическими пестицидами, полимерными и синтетическими материалами, марганцем. Действие рациона № 5 направлено на защиту нервной системы и печени. Он содержит лецитин, ПНЖК, полноценные животные белки. Дополнительно выдается витамин В1 (4 мг) и аскорбиновая кислота (150 мг). Этот рацион содержит 58 г белков, 53 г жиров, 172 г углеводов. Витамины, предназначенные для дополнительного приема в рамках горячих завтраков, добавляются в виде водного раствора, как правило, в третье блюдо (С, группы В, а также глутаминовая кислота) или в масляных растворах в гарниры вторых блюд или салаты (А, Е).

Молоко (кисло-молочные продукты). На работах с вредными условиями труда работникам выдаются бесплатно по установленным нормам молоко или другие равноценные пищевые продукты. В отличие от широкого профилактического назначения горячих завтраков (связанных с защитой от комплекса особо вредных условий труда), молоко выдают, как правило, для алиментарной профилактики воздействия конкретного неблагоприятного производственного фактора (вещества). Перечень вредных производственных факторов, при воздействии которых в профилактических целях рекомендуется употребление молока, насчитывает около 1 000 наименований химических веществ. Норма бесплатной выдачи молока составляет 0,5 л за смену независимо от ее продолжительности.

Вместо молока работникам могут выдавать кисло-молочные продукты (кефир разных сортов, био-кефир, простоквашу, ацидофилин, ряженку с низким (до 3,5 %) содержанием жира, йогурты разных сортов с содержанием жира до 2,5 %, в том числе йогурты с натуральными плодово-ягодными добавками) в количестве 500 г. Основанием для замены может служить профилактическая целесообразность (потребность в пробиотическом, десенсибилизирующем действии и т.п.) или индивидуальная непереносимость цельного молока. Работникам, занятым производством или переработкой антибиотиков, вместо свежего молока следует выдавать кисло-молочные продукты, обогащенные пробиотиками (бифидобактерии, молочнокислые бактерии), или приготовленный на основе цельного молока колибактерин.

Работа в условиях высоких температур.

Работа в таких условиях обуславливает потребность дополнительного введения в рацион не только теряющихся с потом витаминов, но и требует организации специального питания и водопотребления. При высокой температуре организм человека испытывает повышенную потребность в полноценном белке в рамках его физиологической нормы. Очень важно не увеличивать общее количество белка в рационе, а лишь повысить долю высокоценного (например, молочного) белка. Отличаясь высоким потенциалом термогенеза, избыточный белок, в отличие от жиров и углеводов, может увеличивать внутреннюю теплопродукцию и снижать запасы внутриклеточной воды.

Питьевой режим должен быть организован в виде регулярного приема расчетного количества (100...250 мл) воды или другой выбранной жидкости через каждые 25...30 мин работы. Общее количество употребляемой жидкости может быть рассчитано по формуле или установлено опытным путем с учетом истинного дефицита массы тела. Помимо пресной воды, целесообразно использовать минеральные воды, белково-витаминные напитки (на основе хлебного кваса и обезжиренного сквашенного молока), корректоры водно-солевых потерь (содержащие хлориды калия и натрия, бикарбонат натрия), зеленый чай и другие разрешенные травяные чаи. Применение кофе, какао во время рабочей смены дает обратные результаты, снижая работоспособность и нарушая терморегуляцию.

Лечебно-профилактическое питание выдается также :

- 1) работникам других производств и работникам, занятым на строительных, строительномонтажных, ремонтно-строительных и пусконаладочных работах, работающим полный рабочий день в действующих производствах с особо вредными условиями труда, в которых предусмотрена выдача ЛПП;**
 - 2) рабочим, проводящим чистку и подготовку оборудования к ремонту или консервации в цехе (на участке) организации, для рабочих которого предусмотрена выдача ЛПП;**
 - 3) инвалидам вследствие профессионального заболевания, пользовавшимся ЛПП непосредственно перед наступлением инвалидности по причине, вызванной характером их работы, — до прекращения инвалидности, но не свыше одного года со дня установления инвалидности;**
-) работникам, имеющим право на бесплатное получение ЛПП и временно переведенным на другую работу в связи с начальными явлениями профессионального заболевания по причине, вызванной характером их работы, — на срок не свыше одного года;**
-) женщинам, занятым до момента наступления отпуска по беременности и родам в производствах, профессиях и должностях, дающих право на бесплатное получение ЛПП, — на все время отпуска по беременности и родам.**