

Презентация на
тему
«Лечебное
питание»

ЛЕЧЕБНОЕ ПИТАНИЕ

Жиры и сладости

употреблять время от времени

Молоко и молокопродукты

2-3 блюда
ежедневно



Мясо, рыба, птица, яйца, бобы и орехи

2-3 блюда
ежедневно



Овощи

3-5 видов
ежедневно



Фрукты

2-4 вида
ежедневно



Крупы, злаки, мучные изделия

4-5 и более
блюд
ежедневно



- Лечебным называется питание, назначаемое больному в целях лечения того или иного заболевания.



Задача лечебного

питания:

воздействовать на причины, вызвавшие заболевание, и способствовать скорейшему выздоровлению больного.



Лечебное питание *может быть единственным средством лечения* при нарушении обмена веществ, некоторых желудочно –кишечных заболеваниях, болезни почек и т.д.



Лечебное питание *могут назначать в сочетании с другими методами лечения (медикаментозными, хирургическими, физиотерапевтическими)* при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, нервной системы, кожи и т.п.



Лечебное питание *могут применять с профилактической целью* для повышения иммунитета и обезвреживания ядовитых веществ, попавших в организм человека на производстве.



Лечебное питание применяется
дифференцированно (индивидуально) в
зависимости от формы и стадии
заболевания и назначается врачом в виде
диеты.



Существует 15 основных диет (лечебных столов). Некоторые диеты делят на подгруппы (1а, 1б, 1в и т.д.) для постепенного перехода от строгих ограничений к расширенному питанию по мере выздоровления больного



Диеты № 1, 2, 5, 9, 10, 15 могут использоваться долгое время, так как они сбалансированы по калорийности и химическому составу и полностью обеспечивают потребность организма в пищевых веществах.



Диеты № 4, 5а, 8 имеют несбалансированный рацион и назначаются на короткое время



Условием эффективности
лечебного питания является
сочетание механического,
химического и термического
щажения органов больных
людей с полноценностью
диет в количественном и
качественном отношении.

Для **МЕХАНИЧЕСКОГО** щажения всю пищу готовят протёртой или мелкорубленой, без грубой корочки, исключают продукты богатые клетчаткой.



**10
ПРОДУКТОВ,
БОГАТЫХ
КЛЕТЧАТКО**

**Й: ФРУКТЫ,
ЧЕЧЕВИЦА,
БОБЫ, ХЛЕБ,
ПОПКОРН, ЗЛАКИ
С
СУХОФРУКТАМИ,
АРТИШОК,
ФИСТАШКИ,
ЯГОДЫ, ОВОЩИ**



Для **ХИМИЧЕСКОГО** щажения

рекомендуют отварную ,
запечённую, приготовленную на
пару, на молоке, вегетарианскую
пищу. Запрещают острые, кислые
и солёные продукты, жареные
блюда.



Запрещаются:



Для **ТЕРМИЧЕСКОГО** щажения
оптимальная температура блюд
составляет 15 – 65°С.

Запрещаются:





Важную
роль в
лечебном
питании
играет
**РЕЖИМ
ПРИЁМА
ПИЩИ,**
который
позволяет
равномерно
распределит
ь пищу в
течении дня.

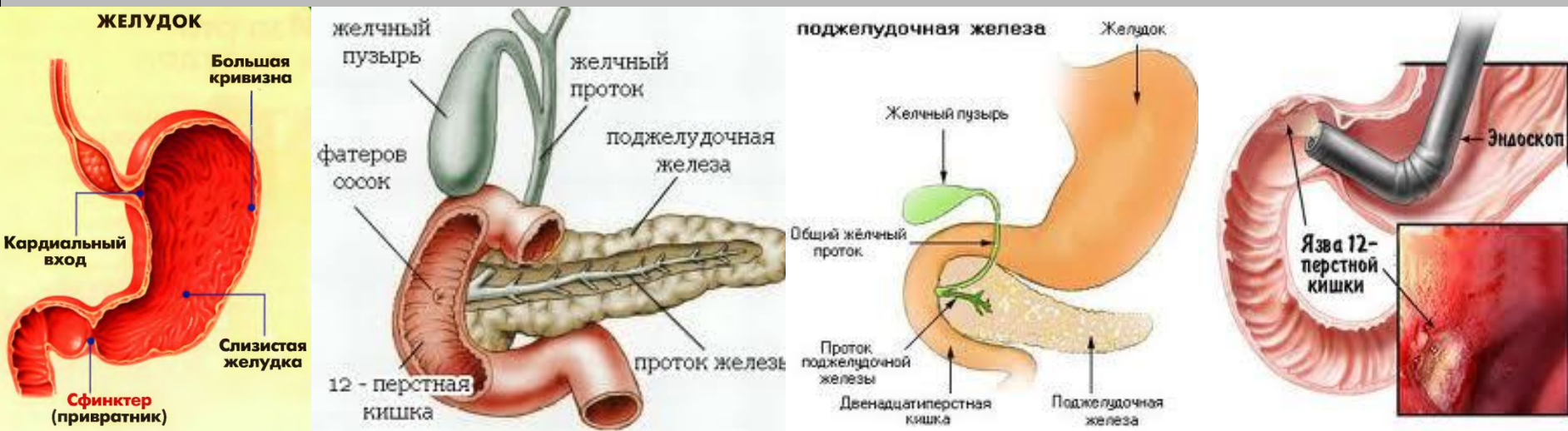


- **ХАРАКТЕРИСТИКА
ДИЕТ**

ДИЕТА № 1

Назначение: язва желудка и двенадцатиперстной кишки, при гастритах с повышенной секрецией желудочного сока.

Цель: механическое, химическое и термическое щажение слизистой оболочки желудка и двенадцатиперстной кишки, нормализация секреции и моторики желудка.



ДИЕТА № 1

Запрещают:

жареные блюда, мясные, рыбные, грибные бульоны, острые закуски, маринады, копчёности, колбасные изделия, ржаной хлеб, консервы, капусту, репу, редис, редьку, щавель.



ДИЕТА № 1

Рекомендуют:

пшеничный хлеб вчерашней выпечки;

молочные продукты;

нежирные мясо и рыбу в виде паровых рубленых изделий;

яйца в виде омлетов;

овощи (картофель, морковь, цветная капуста) в виде пюре;

сладкие ягоды в виде пюре, соков, киселей;

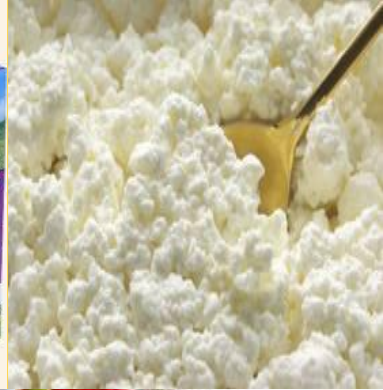
каши (манную, овсяную, рисовую) ;

супы молочные и вегетарианские, супы-пюре;

соусы молочные и фруктовые;

сливочное, подсолнечное масла;

чай, чай с молоком, отвар шиповника.



Примерное меню диеты № 1 (протертая).

1-й завтрак: яйцо всмятку, каша рисовая молочная протертая, чай с молоком.

2-й завтрак: яблоко печеное с сахаром.

Обед: суп овсяный молочный протертый, фрикадельки мясные паровые с морковным пюре, мусс фруктовый.

Полдник: отвар шиповника, сухарики.

Ужин: рыба отварная, запеченная под молочным соусом, картофельное пюре, чай с молоком.

На ночь: молоко.

Примерное меню диеты № 1 (непротертая).

1-й завтрак: яйцо всмятку, каша гречневая рассыпчатая, чай с молоком.

2-й завтрак: творог свежий некислый, отвар шиповника.

Обед: суп картофельный вегетарианский, мясо отварное, морковь отварная, компот из разваренных сухофруктов.

Полдник: отвар пшеничных отрубей с сахаром и сухарики.

Ужин: рыба отварная, запеченная под молочным соусом, рулет морковно-яблочный, чай с молоком.

На ночь: молоко.

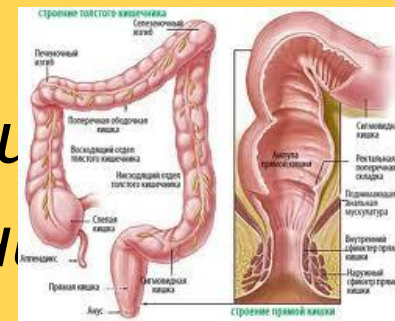
ДИЕТА № 2

Назначение: хронические гастриты с секреторной недостаточностью, хронические колиты.

Цель: стимулировать секреторную деятельность желудка и нормализовать двигательную функцию ЖКТ путём механического, термического щажений.

(Гастрит - воспаление слизистой оболочки желудка)

(Колит — воспалительное заболевание внутренней оболочки толстого кишечника)



ДИЕТА № 2

Всю пищу готовят протёртой или мелкорубленой в отварном, паровом, тушёном виде.

Запечённые и жареные блюда должны быть без грубой корочки.

ДИЕТА №2

Запрещают:
жареные блюда с
грубой корочкой,
острые блюда,
овощи с грубой
клетчаткой,
копчёности,
консервы,
ржаной хлеб,
цельное молоко.

Цельным считается натуральное молоко,
составные части которого не подвергались

никаким изменениям ●



**Молоко цельное
пастеризованное**

**Жирность 3,5% - 5%
Масса 500 г**

ДИЕТА №2

Рекомендуют:

пшеничный хлеб вчерашней выпечки;

несдобное печенье,

молочные продукты - кефир, простоквашу, творог;

нежирные рыбу, мясо;

яйца – всмятку, омлет;

овощи в виде пюре, котлет, пудингов;

сладкие плоды и ягоды в виде киселей, компотов, желе, муссов;

масло - сливочное, подсолнечное, оливковое;

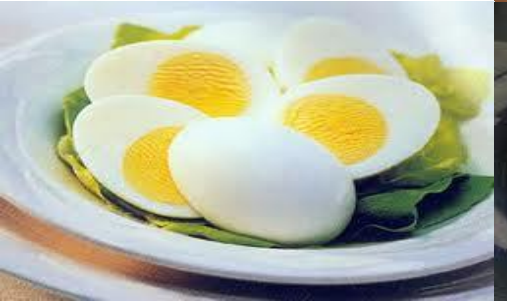
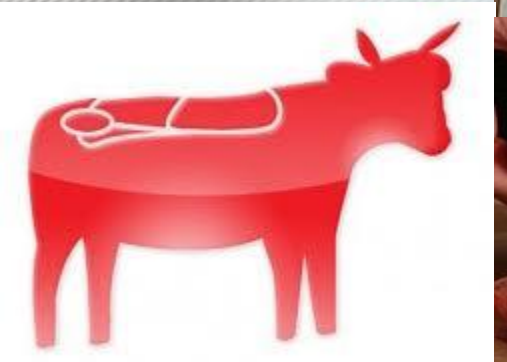
неострый натёртый сыр;

супы – на обезжиренных бульонах, овощных отварах из круп и

овощей в протёртом виде;

соусы – мясные, рыбные, сметанные;

напитки – чай с молоком, какао, кофе с молоком и на воде, отвар шиповника, фруктовые и ягодные соки.





Примерное меню диеты № 2.

Завтрак: яйцо всмятку, сыр, каша овсяная молочная, чай.

Обед: бульон мясной с вермишелью, котлеты мясные жареные без панировки с морковным пюре, кисель.

Полдник: отвар шиповника.

Ужин: рыба заливная, пудинг из риса с фруктовой подливой, чай.

На ночь: кефир.

ДИЕТА №3

Назначение: хронические заболевания кишечника с запорами при нерезком или затухающем обострении и вне обострения.

Цель: нормализация нарушенных функций кишечника и связанных с этими нарушениями обменных процессов в организме.

Общая характеристика диеты.

Диета физиологически полноценная, **включает** продукты и блюда, усиливающие двигательную функцию и опорожнение кишечника (овощей, свежих и сушеных плодов, хлебопродуктов, круп, кисломолочных напитков и др.). **Исключены** продукты и блюда, усиливающие брожение и гниение в кишечнике и отрицательно влияющие на другие органы пищеварения (богатые жирами, жареные изделия и др.). **Пищу готовят** в неизмельченном виде, в воде, на пару или запекают. Овощи и плоды употребляют в сыром и вареном виде. В диету включают холодные первые и сладкие блюда, напитки.

Примерное меню диеты № 3.

1-й завтрак: салат овощной с растительным маслом, омлет паровой, чай.

2-й завтрак: яблоко свежее.

Обед: щи вегетарианские со сметаной, мясо отварное с тушеной свеклой, компот из сухофруктов.

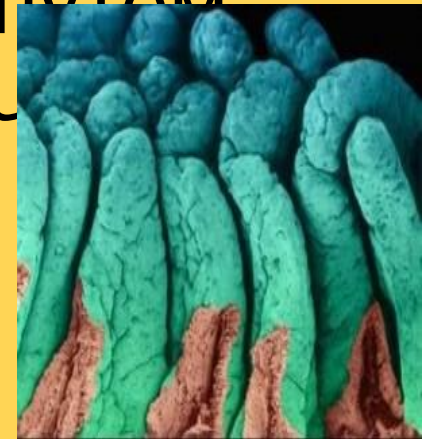
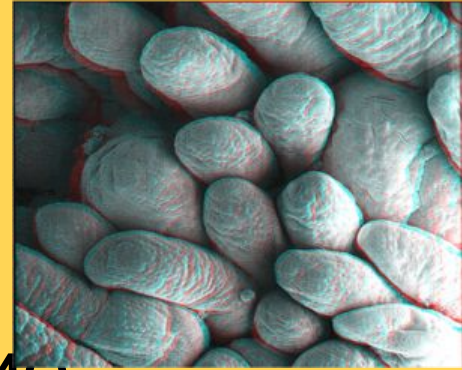
Ужин: голубцы овощные, крупеник из гречневой крупы с творогом, чай.

На ночь: кефир.

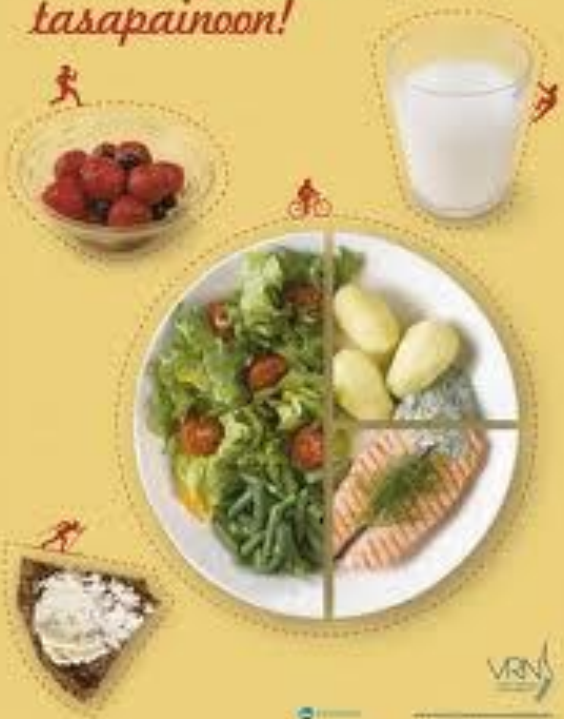
ДИЕТА №4

Назначение: острые хронические заболевания кишечника в период обострения с выраженной дисфункцией (поносы).

Цель: способствовать уменьшению воспалительного процесса и нормализовать работу кишечника путём ограничения механических и химических раздражителей пищи.



*Ravinto ja liikunta
lasapainoon!*



ДИЕТА №4

Запрещают:

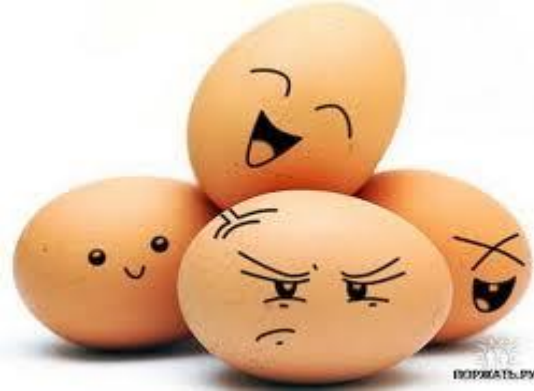
ОВОЩИ, ПЛОДЫ, ЯГОДЫ,
МОЛОКО И БЛЮДА ИЗ НИХ,
ЖАРЕННЫЕ БЛЮДА,
КРЕПКИЕ БУЛЬОНЫ,
СОУСЫ И ЗАКУСКИ.
Всю пищу готовят в
протёртом отварном
виде.



ДИЕТА №4

Рекомендуют:

сухарики из пшеничного хлеба;
нежирные мясо и птицу , (куры в рубленном виде сваренные в воде или на пару);
нежирную рыбу в отварном рубленном виде;
яйца всмятку, омлеты;
крупы – рисовая, овсяная, манная на воде;
сливочное масло в ограничении;
супы – слизистые, пюреобразные из круп на слабых бульонах;
напитки – чай, чёрный кофе на воде, отвар шиповника, черники, черёмухи.



Рецепты от бабы Вары

Примерное

меню диеты № 4.

1-й завтрак: каша овсяная протертая на воде, творог свежеприготовленный протертый, чай.

2-й завтрак: отвар из сушеной черники.

Обед: бульон мясной с манной крупой, тефтели мясные паровые, каша рисовая протертая на воде, кисель.

Полдник: отвар шиповника несладкий теплый.

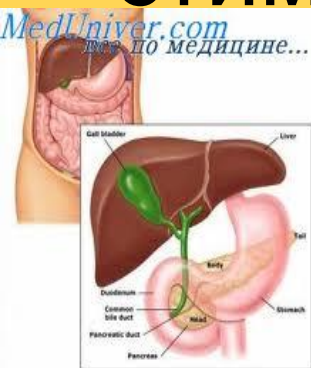
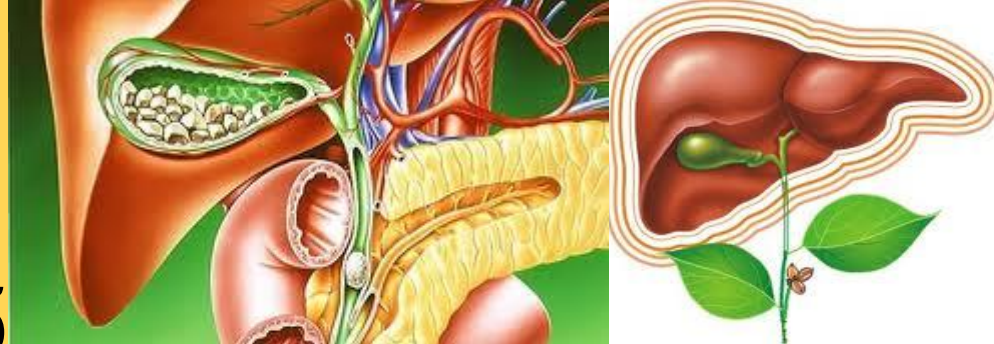
Ужин: омлет паровой, каша гречневая протертая на воде, чай.

На ночь: кисель.

ДИЕТА №5

Назначение: заболел желчных путей (гепатиты, холециститы, желчекаменная болезнь).

Цель: нормализовать функцию печени, желчного пузыря и стимулировать желчеотделение.



ДИЕТА №5

Запрещают:

бульоны,
жареные блюда,
жирные сорта мяса и
рыбы,
сдобные изделия,
консервы,
копчёности,
кислые и острые блюда.





ДИЕТА №5

Запрещают:

редьку, редис,
щавель, грибы,
бобовые, лук



ДИЕТА №5

Рекомендуют:

хлеб пшеничный вчерашней выпечки; несдобное печенье;

молоко, простоквашу, неострый сыр; обезжиренный творог и блюда из него;

нежирные мясо, птицу, рыбу отварные или на пару; яйца в виде омлетов;

овощи в виде отварных или запечённых блюд;

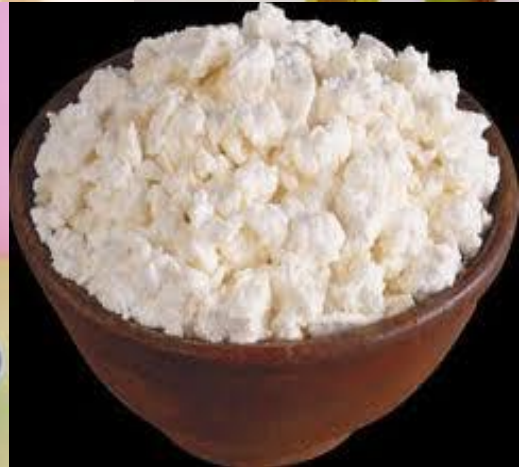
плоды, ягоды - сладкие сорта в виде компотов, киселей, желе, муссов;

крупы в виде молочных каш и пудингов;

масло: сливочное и растительное;

супы овощные, фруктовые, молочные;

напитки сладкие – чай и кофе с молоком, соки, отвар шиповника.





<http://pol.sniaemvkontakte.ru/>



Примерное меню диеты № 5.

1-й завтрак: творог с сахаром и сметаной, каша овсяная молочная, чай.

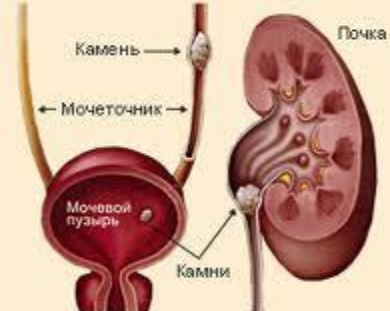
2-й завтрак: яблоко печеное.

Обед: суп из сборных овощей вегетарианский на растительном масле, кура отварная в молочном соусе, рис отварной, компот из сухофруктов.

Полдник: отвар шиповника.

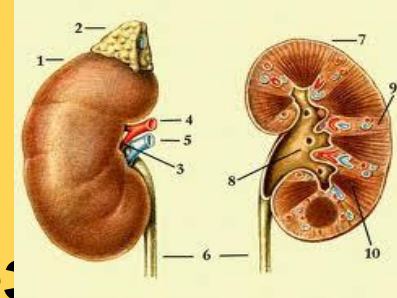
Ужин: рыба отварная с соусом белым на овощном отваре, картофельное пюре, ватрушка с творогом, чай.

На ночь: кефир.



ДИЕТА №6

Значение: мочекаменная болезнь



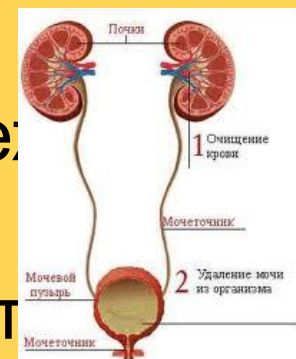
образованием камней из солей мочевой кислоты

Цель: уменьшение образования в организме мочевой кислоты и ее солей

Общая характеристика диеты.

Диета предусматривает исключение продуктов, содержащих много щавелевой кислоты; умеренное ограничение соли, увеличение количества молочного, овощей и плодов. Режим питания:

4 раза в день, в промежутках и натошак - пить



Примерное меню диеты № 6.

1-й завтрак: салат овощной с растительным маслом, яйцо всмятку, пудинг из моркови с яблоками и пшеном, чай.

2-й завтрак: отвар шиповника.

Обед: суп-лапша молочный, котлеты картофельные жареные, кисель.

Полдник: яблоки свежие.

Ужин: сырники запеченные, голубцы, фаршированные овощами с рисом, чай.

На ночь: отвар пшеничных отрубей.

ДИЕТА №7

Назначение:

заболевание почек.

Цель: щажение почек и выделение из организма азотистых шлаков и лишней жидкости.



НАШИ ДРУЗЬЯ



Рациональное питание, включающее много овощей и фруктов, чистая питьевая вода, физическая активность, регулярные профилактические осмотры помогают сохранить наши почки здоровыми.

ДИЕТА №7

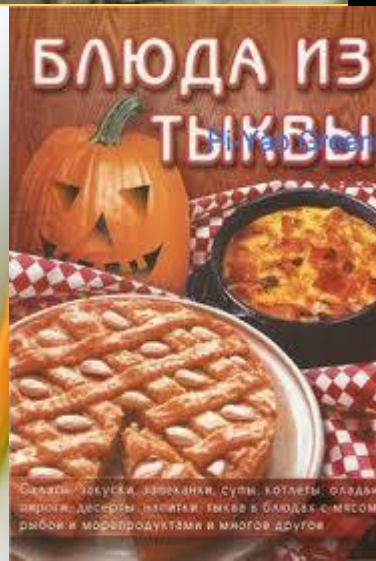
Запрещают:

бульоны, жареные блюда, солёные продукты, острые закуски, копчёности, консервы



Рекомендуют:

- хлеб безбелковый бессолевой;
- кефир, простоквашу, сметану;
- нежирные отварные мясо, птицу, рыбу или с последующим обжариванием;
- не более 1 яйца в день, омлеты;
- отварные и сырые овощи(кроме редьки и редиса);
- арбузы, дыни, блюда из тыквы;
- плоды и ягоды – свежие, соки, пюре, кисели, компоты;
- блюда из саго;
- масло: сливочное и растительное;
- винегреты со свежими огурцами, салаты из свежих овощей;
- супы вегетарианские, фруктовые, с саго;
- соусы – молочный, томатный, фруктовый;
- отвар шиповника, некрепкий чай, овощной сок.



Сладости, закуски, запеканки, супы, котлеты, оладьи, пироги, десерты, напитки, тыкве в блюдах с мясом, рыбой и морепродуктами и многое другое.



Примерное меню диеты № 7.

1-й завтрак: яйцо всмятку, каша гречневая рассыпчатая, чай.

2-й завтрак: яблоки печеные.

Обед: борщ вегетарианский со сметаной (1/2 порции), мясо отварное с жареным картофелем, компот из сухофруктов.

Полдник: отвар шиповника.

Ужин: биточки морковно-яблочные запеченные, лапшевник с творогом, чай.

ДИЕТА №8



Назначение: при ожирении.

Цель: снизить массу тела за счёт ограничения энергетической ценности рациона, углеводов, жиров, жидкости, соли и возбудимости пищевого центра.



ДИЕТА №8

Запрещают:

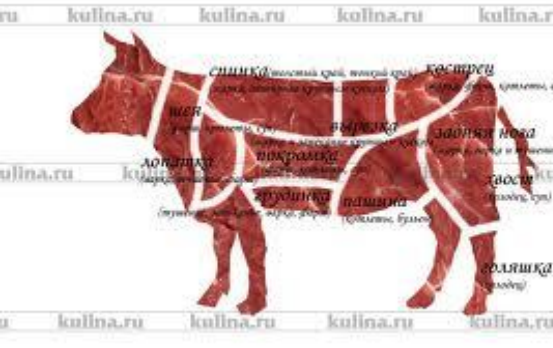
крепкие бульоны;
жирные блюда;
пшеничный хлеб;
сладкие блюда и
ягоды;
кондитерские
изделия;
острые соусы;
пряности.



ДИЕТА №8

Рекомендуют:

хлеб ржаной (150г/день);
молоко, кефир, обезжиренный творог и блюда из него,
неострый сыр;
нежирную говядину, курицы, кролика в отварном виде;
нежирную рыбу в отварном, заливном виде;
нерыбные продукты моря
яйца (2шт/день);
овощи сырые, отварные (200г/день);
несладкие плоды и ягоды;
гречневую, овсяную каши;
салаты, винегреты;
чай, чай с молоком, некрепкий кофе, томатный сок,
фруктово-ягодные соки из кислых плодов.



Примерное меню диеты №

8.

1-й завтрак: салат овощной с растительным маслом, творог нежирный.

2-й завтрак: яблоки свежие.

Обед: борщ вегетарианский со сметаной (1/2 порции), мясо отварное, капуста тушеная с растительным маслом, компот из сухофруктов без сахара.

Полдник: творог нежирный с молоком.

Ужин: рыба отварная, рагу из овощей, чай.

На ночь: кефир нежирный.

ДИЕТА №9

Назначение: при сахарном диабете.

Цель: нормализовать углеводный обмен.

Символ, утверждённый ООН для обозначения диабета -

Сахарный диабет — группа заболеваний, развивающихся вследствие абсолютной или относительной недостаточности гормона инсулина, в результате чего увеличивается содержание глюкозы в крови. Заболевание характеризуется нарушением всех видов обмена веществ: углеводного, жирового, белкового, минерального и водно-солевого. Кроме человека, данному заболеванию подвержены также некоторые животные, например, кошки.

ДИЕТА №9

Запрещают:

сахар;

кондитерские и сдобные

мучные изделия;

блюда из рисовой,

манной крупы;

сладкие овощи, плоды и

ягоды;

жирные мясные блюда,

копчёности, крепкие

бульоны;

продукты богатые

холестеринном



ДИЕТА №9

Рекомендуют:

хлеб ржаной, белково-пшеничный, белково-отрубной
(200г/день);

молоко, простоквашу, кефир, творожные блюда, сыр,
сметану;

нежирные говядину, телятину, рыбу, кур, кролики в
отварном и заливном виде, диабетическую колбасу;

яйца всмятку, омлеты;

овощи содержащие мало сахаров (капусту, огурцы,
кабачки, салат, картофель вымоченный,);

несладкие ягоды в свежем виде;

масла сливочное и растительное – 40г/день;

вегетарианские и овощные супы;

чай, чай с молоком, некрепкий кофе, томатный сок,

фруктовые соки из кислых плодов;

сахарозаменители.

ДИЕТА №10

Назначение: при сердечно-сосудистых заболеваниях и гипертонии.

Цель: нормализовать функции сердечно-сосудистой системы, снизить артериальное давление.

Последствия неправильного питания могут проявляться в виде повышенного кровяного давления, повышенного уровня глюкозы в крови, повышенного содержания жиров в крови, излишнего веса и ожирения.

Сердечно-сосудистые заболевания представляют собой группу болезней сердца и кровеносных сосудов, в которую входят:

- ишемическая болезнь сердца – болезнь кровеносных сосудов, снабжающих кровью сердечную мышцу;
- болезнь сосудов головного мозга – болезнь кровеносных сосудов, снабжающих кровью мозг;
- болезнь периферических артерий – болезнь кровеносных сосудов, снабжающих кровью руки и ноги;
- ревмокардит – поражение сердечной мышцы и сердечных клапанов в результате ревматической атаки, вызываемой стрептококковыми бактериями;
- врожденный порок сердца – существующие с рождения деформации строения сердца;
- тромбоз глубоких вен и эмболия легких – образование в ножных венах сгустков крови, которые могут смещаться и двигаться к сердцу и легким.

ДИЕТА №10

Запрещают:

соль, бульоны,
жирное мясо,
острые закуски,
сдобные мучные изделия,
продукты и напитки
возбуждающие ЦНС
(газированные напитки,
белокочанная капуста, бобовые,
цельное молоко)

ДИЕТА №10

Рекомендуют:

хлеб пшеничный, ржаной вчерашней выпечки;
молоко, кефир, простоквашу, блюда из
нежирного творога, сметану;
нежирные мясо, рыбу отварные и запечённые;
яйца всмятку или паровые омлеты;
овощи (кроме редьки, редиса, шпината, щавеля);
плоды и ягоды в любом виде (особенно курагу,
урюк, изюм, инжир – содержат калий);
крупы в виде каш, пудингов, запеканок;
масла - сливочное и растительное;
супы – вегетарианские, молочные, фруктовые;
соусы – молочные, фруктовые, на овощном
отваре;
отвар шиповника, чай, чай с молоком, соки.

ДИЕТА №11

Назначение: при туберкулёзе различных органов, анемии, истощении после инфекционных заболеваний.

Цель: укрепить и повысить сопротивляемость организма в борьбе с инфекцией.

ДИЕТА №11

Запрещают:

острые приправы,
острые закуски,
тугоплавкие жиры.

ДИЕТА №11

Рекомендуют:

хлеб пшеничный, ржаной, бисквит, печенье,
сухари;

молоко, сливки, простоквашу, кефир, сметану,
творог, сыр;

говядину, телятину, кур, печень, рыбу;
яйца всмятку и омлеты;

овощи, ягоды в разнообразном виде;
масла - сливочное и растительное;

икру, ветчину, нежирную колбасу, малосоленую
рыбу, салаты, винегреты;

чай, кофе, какао, отвар шиповника

Назначение: при заболеваниях нервной системы.

Цель: восстановление нормальной работы нервной системы.

Общая характеристика диеты 12:

Для снижения нагрузки на систему в диете урезано количество углеводов и жиров, поваренной соли, исключены продукты, возбуждающие нервную систему (кофе, алкоголь, острая и жареная пища), а количество положительно влияющих продуктов, насыщенных фосфорными солями, увеличено (печень, бобы, молоко и молочные продукты).

ДИЕТА №13

Назначение: острые
инфекционные
заболевания.

Цель: поддержание общих
сил организма и повышение
его сопротивляемости
инфекции, уменьшение
интоксикации.

Общая характеристика диеты

13:

Диета пониженной энергоценности за счет снижения жиров, углеводов и в меньшей степени - белков; с повышенным содержанием витаминов и жидкостей. При разнообразии продуктового набора предпочтительны легкоперевариваемые, не способствующие метеоризму и запорам продукты и блюда. Исключены источники грубой клетчатки, жирные, соленые, трудно перевариваемые продукты и блюда. Пищу готовят в рубленом и протертом виде, варят в воде или на пару. Блюда подают горячими (не ниже 55-60° С) или холодными (не ниже 12° С). Режим питания: 5-6 раз в день

Примерное меню диеты № 13.

1-й завтрак: каша манная молочная, чай с ЛИМОНОМ.

2-й завтрак: яйцо всмятку, отвар шиповника.

Обед: суп овощной протертый на мясном бульоне (1/2 порции), биточки мясные паровые, каша рисовая (1/2 порции), компот протертый.

Полдник: яблоко печеное.

Ужин: рыба отварная, картофельное пюре (1/2 порции), разбавленный фруктовый сок.

На ночь: кефир.

ДИЕТА №14

Назначение: мочекаменная
болезнь со щелочной
реакцией мочи.

Цель: восстановление кислой
реакции мочи.

Общая характеристика диеты №14.

По энергоценности, содержанию белков, жиров и углеводов рацион соответствует физиологическим нормам; диета ограничивает продукты ощелачивающего действия и богатые кальцием (молочные, большинство овощей и плодов); преобладают продукты, изменяющие реакцию мочи в кислую сторону (хлеб и мучные изделия, крупа, мясо, рыба). Кулинарная обработка и температура пищи обычные. При отсутствии противопоказаний рекомендуется обильное питье. Режим питания: 4 раза в день, в промежутках и натошак - питье.

Примерное меню диеты № 14.

1-й завтрак: сельдь вымоченная, каша гречневая рассыпчатая, чай.

Обед: суп-лапша на курином бульоне, кура жареная с отварным рисом, кисель клюквенный.

Полдник: отвар шиповника.

Ужин: котлеты мясные жареные с растительным маслом, горошек зеленый, чай.

На ночь: отвар шиповника.

ДИЕТА №15

Назначение:

выздоровливающие больные и заболевания не требующие специальных диет.

Цель: обеспечить больным полноценное питание

ДИЕТА №15

Запрещают:

блюда из уток, гусей,
острые приправы, пряности,
тугоплавкие жиры,
консервы.

ДИЕТА №15

Рекомендуют:

Хлеб пшеничный и ржаной, мучные изделия. Борщ, щи, свекольник, рассольник; молочные овощные и крупяные супы на мясном, рыбном бульонах, отваре грибов и овощей; фруктовые. Мясные и рыбные блюда различного кулинарного приготовления; сосиски, сардельки, вареные колбасы. Молоко и молочные продукты в натуральном виде и в блюдах. Обязательное включение кисломолочных продуктов. Яйца в отварном виде и в блюдах. Блюда из различной крупы, макаронных изделий, бобовых. Овощи и фрукты в сыром виде и после тепловой обработки. Зелень. Фруктовые и овощные соки, отвар шиповника и пшеничных отрубей. Чай, кофе, какао. Масло сливочное, коровье, топленое, растительные масла; ограниченно - маргарины.