

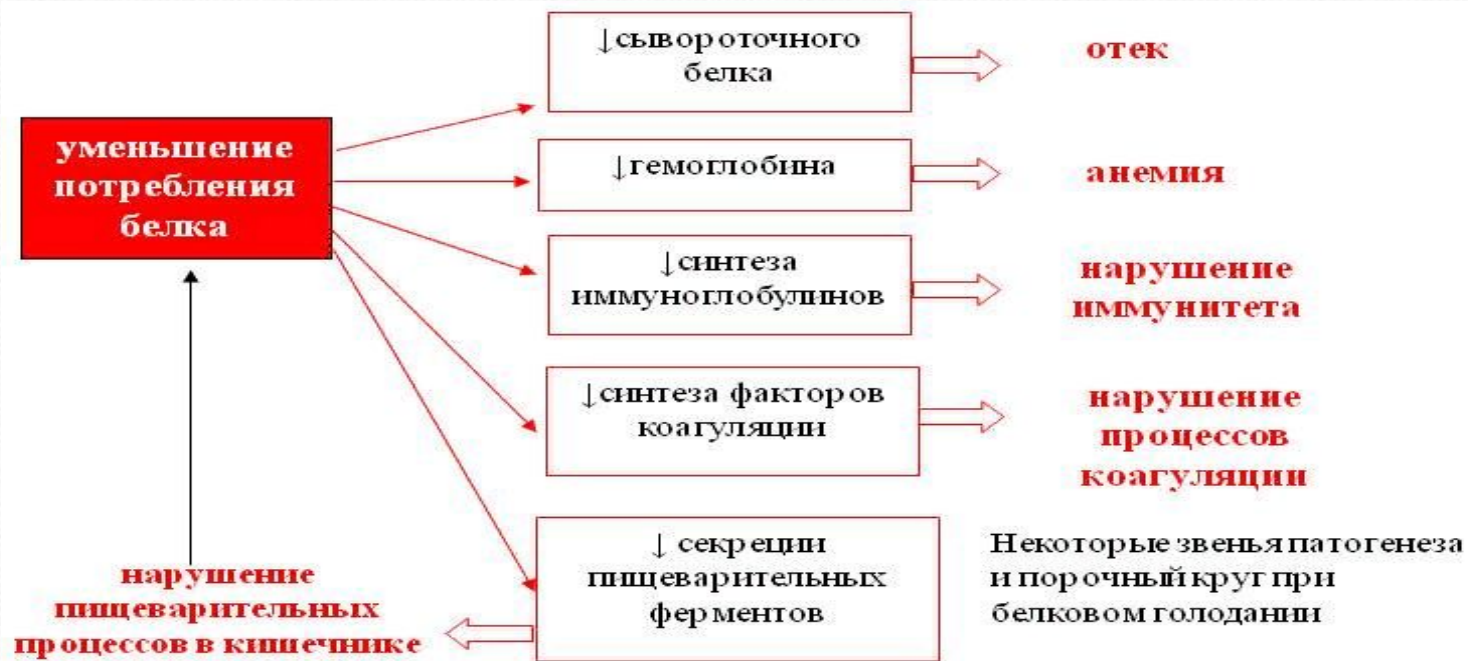
Белково-калорийная
недостаточность и её последствия

Пищевые аллергии.
(Аллергия на глютен)

Выполнила: Лузина Галина

Группа: Б-ТХ-21

Белково-калорийная недостаточность



Порочный круг при кваши-оркоре



Виды реакции на пищу, имеющие токсический и нетоксический характер.



Проявления пищевой аллергии

ПИЩЕВАЯ АЛЛЕРГИЯ

- Кожная сыпь, зуд, крапивница
- Онемение и отёчность слизистых оболочек
- Одышка, боль в груди
- Резкое падение кровяного давления
- Проблемы с глотанием или дыханием

ОБЩИЕ СИМПТОМЫ

- Тошнота
- Боль в желудке
- Диарея
- Рвота

ПИЩЕВАЯ НЕПЕРЕНОСИМОСТЬ

- Газы, колики
- Изжога
- Проблемы с избыточным весом
- Головные боли



Аллергия на глютен: признаки, лечение, диета

Полезных питательных веществ в злаках

- Лизин помогает поддерживать наш иммунитет, заживляет раны и регенерирует ткани, борется с вирусами.
- Треонин обеспечивает работу желудочно-кишечного тракта, отвечает за рост тканей.
- Метионин способствует выработке гемоглобина и участвует в обменных процессах организма.

Признаки непереносимости глютена

- Наблюдаются проблемы с кишечником: повышенное газообразование, беспричинная диарея или запоры.
- Болит голова, мышцы и суставы.
- Боли, дрожь и судорги в конечностях.
- Дискомфорт вызывает состояние кожи: она зудит и чешется, порой отдельные ее участки немеют.
- Происходит беспричинное снижение массы тела и отсутствие аппетита.
- Беспокоят длительные ноющие боли в области живота.
- В области гортани чувствуется жжение и часто хочется пить.
- Появляются стоматологические проблемы, неприятный гнилостный запах изо рта.
- Общее состояние характеризуется усталостью, вялостью, раздражительностью, недомоганием и депрессией.
- Наблюдается общее снижение иммунитета и тонуса организма.
- Появляются проблемы со сном, памятью и координацией движений.

Лечебное меню

МОЖНО:

- супы вегетарианские или на слабом мясном бульоне из различных овощей и безглютеновых круп;
- каши (рисовая, кукурузная, гречневая, пшенная);
- молоко только в составе блюд;
- кисломолочные продукты;
- яйца, сваренные вкрутую или в виде парового омлета;
- мясо отварное, тушеное и запеченное;
- овощи, фрукты, ягоды в любом виде;
- кисели, некрепкие чаи;
- безглютеновые заменители хлеба, кондитерских и макаронных изделий;
- мед;
- масло сливочное и растительное.

НЕЛЬЗЯ:

- колбасы, сосиски, полуфабрикаты;
- мясные и рыбные многокомпонентные консервы, в том числе для детского питания;
- многие овощные и рыбные консервы;
- мороженое, йогурты, сыры, маргарин;
- чаи быстрого приготовления;
- некоторые сухие приправы и пряности;
- кукурузные хлопья при использовании ячменной патоки;
- имитированные морепродукты, например крабовые палочки;
- карамель, соевые и шоколадные конфеты с начинкой, восточные сладости, повидло промышленного производства;
- квас;
- пищевые добавки: E160b, E150a-E150d, E 411, E 636, E 953, E 965.

Добавки которые следует избегать

- Заменитель сахара мальтит E 965.
- Пищевой краситель аннато E 160b.
- Стабилизатор овсяная камедь E 411.
- Пищевой краситель колер сахарный E150a.
- Пищевой краситель колер карамельный E 150d.
- Усилитель вкуса мальтол E 636.
- Подсластитель изомальт E 953.

Продукты можно употреблять в пищу

- Любые кисломолочные продукты.
- Свежие и запеченные овощи, бобовые культуры, свежие фрукты,
- Куриные яйца.
- Диетическое белое мясо (нежирное, без добавления масла) - куриная грудка, крольчатина, индейка.
- Гречку, рис, пшено и кукурузу в виде гарниров и каш.
- Чай без сахара (его можно заменить качественным натуральным медом), жидкий кисель.
- Специальный безглютеновый хлеб.
- Рафинированное масло, а также качественное сливочное масло в очень небольших количествах.

Употребление продуктов которые противопоказано при аллергии

- Мясо и рыба, в том числе в виде специального детского питания.
- Любые мясные и рыбные полуфабрикаты, в том числе колбасы, сосиски, консервы, крабовые палочки сурими.
- Пиво и квас, поскольку их получают на основе злаков.
- Шоколад, конфеты, магазинные варенья, торты, халва и прочие сладости.
- Специи, приправы, чай в пакетиках для разовой заварки,
- Сыр, йогурт, маргарин.
- Макароны, отруби, все виды теста.

Продукты без глютена



Конец
