**Реферат**

**на тему: «Диеты при заболеваниях почек, ожирении, сахарном диабете, туберкулезе и истощении»**

**1 Диета при заболеваниях почек**

Цель диеты - выведение из организма избыточной жидкости, азотистых шлаков, щажение больных почек.

Пища должна готовиться без соли (допускается 3-5 г в сутки), потребление воды в сутки не должно превышать 1-1,5 л. Химический состав рациона: белки - 80-90 г, жиры - 80 г, углеводы - 400 г.

Основные принципы лечебного питания при заболеваниях почек:

1. Ограничение белка (до 40-60 г), в основном растительного, при одновременном введении в организм преимущественно животного белка, который содержит достаточное количество незаменимых аминокислот.

2. Исключение или резкое ограничение поваренной соли.

3. Исключение веществ и напитков, раздражающих почки (алкогольные, азотистые, экстрактивные вещества, крепкий кофе, чай, какао и шоколад, острые, соленые закуски).

4. Включение в диету пищевых продуктов, содержащие незначительное количество белка и обладающих высоко калорийностью (блюда из саго, безбелковый хлеб из маисового ил пшеничного крахмала, пюре и муссы с набухающим крахмалом).

5. Обеспечение достаточной калорийности рациона (3000-3 5 С ккал) за счет жиров и углеводов.

6. Максимальная витаминизация диеты за счет введения в меню различных соков (арбузный, дынный, вишневый, яблочный, сливовый и др.).

7. Выравнивание водно-солевого баланса. Разрешаются: хлеб - безбелковый, бессолевой (300-400 г), маисового или пшеничного крахмала (можно также употреблять в пищу ахлоридный хлеб или отрубный - 200 г в сутки); супы - вегетарианские с разными крупами и овощами, борщи, свекольники, щи из свежих овощей с зеленью и кореньями (250-350 г) без соли, фруктовые суш блюда из мяса и птицы - из нежирных говядины, телятины, курит индейки, кролика в вареном виде либо с последующим запекание или жарением, рубленые (55-60 г в сутки); блюда из рыбы - из судак щуки, наваги, трески и другой нежирной рыбы в вареном виде либо последующим запеканием или жарением (55-60 г в сутки); блюда гарниры из овощей - морковь, свекла, цветная капуста, лиственный салат, петрушка, помидоры, зеленый лук, огурцы свежие, укроп, картофель и капуста в отварном, жареном или натуральном виде; яица и блюда из них - в виде белкового омлета и для приготовления других блюд (не более 1 шт. в день); фрукты, ягоды, сладкие блюда и сладости.

- всякие фрукты и ягоды в сыром и вареном виде; сладкие блюл сахар, мед, конфеты в нормальном количестве; по рекомендации врача;

— курага и урюк; молоко и молочные продукты и блюда из них—цель» молоко, если оно не вызывает вздутия живота, в сыром и кипячение виде, кефир, ацидофилин, простокваша, сметана, сливки (200- 300 учитывая и то количество, которое идет для приготовления других блю; творог исключается или резко ограничивается (до 50 г); соусы пряности - белый соус на молоке, сметане, сливках, воде, сладкие кислые овощные и фруктовые подливки на воде; закуски - салат овощные и фруктовые, винегрет без солений; напитки - чай, кофе, некрепкий на воде и молоке, сырые фруктовые соки, отвар шиповника; жиры - всякие, за исключением тукоплавких (бараний, свиной, говяжий).

Запрещаются: острые, соленые блюда, мясные и рыбные изделия; мясные, грибные и рыбные бульоны и отвары; закусочные консервы, жирное мясо, рыба, сдобное печенье; алкогольные и газированные напитки.

Распределение пищи должно быть равномерным, не менее 5-6 приемов в день.

Примерное однодневное меню

На весь день: хлеб безбелковый, бессолевой из крахмала маисового - 300-400 г (вместо него можно употреблять отрубный или ахлоридный хлеб - 200 г); сахар - 75 г; соль 2-4 г по разрешению врача.

Первый завтрак: пудинг из саго с яблоками - 270 г (50 г саго, 50 г яблок, 50 г молока, 5 г сливочного масла, -/, яйца, 5 г сметаны, 15 г сахара); салат овощной -150 г (20 г сметаны, 5 г сахара, 15 г лука зеленого, 50 г огурцов свежих, 50 г помидоров, 50 г редиса, 5 г уксуса); чай с молоком - 200 г, хлеб, масло сливочное -15 г.

Второй завтрак: мясо отварное с 72 порции овощного гарнира; хлеб -100 г; масло сливочное -15 г; фрукты -100 г, арбуз, дыня, тыква запеченная - 300 г.

Обед: суп овощной -250г(50г капусты, 25 г картофеля, 10 г моркови, 10 г помидоров, 5 г зелени, 5 г масла растительного); мясо отварное со сборным гарниром под белым соусом (55 г мяса, 10 г масла сливочного, 60 г картофеля, 30 г моркови, 30 г зеленого горошка, 30 г кабачков, 3 г зелени); компот из яблок - 200 г (100 г яблок, 20 г сахара).

Ужин: картофель жареный - 180 г (220 г картофеля, 15 г масла сливочного); плов из саго с фруктами -180 г (50 г саго, 75 г яблок, 20 г чернослива, 10 г изюма, 15 г масла сливочного, 20 г сахара, 50 г воды); чай с сахаром - 200 г.

На ночь: сок фруктовый - 200 г.

**2 Диета при ожирении**

Диета назначается при ожирении - болезни, в основе которой лежит нарушение обмена веществ и которая развивается вследствие того, что приход энергии с калориями пищи значительно превышает энергозатраты организма.

Следовательно, переедание, особенно в сочетании с малоподвижным образом жизни, является одной из главных причин ожирения.

-Цель диеты - уменьшение массы тела за счет снижения энергетической ценности рациона и возбудимости пищевого центр\* Рекомендуется дробное 5-6-разовое питание с ограничение поваренной соли (до 5 г в сутки) и употреблением свободной жидкое не более 1 л в сутки. Пищу следует готовить в отварном виде. Основные принципы лечебного питания при ожирении:

1. Назначение малокалорийной (редуцированной) диеты.

2. Ограниченное введение углеводов, особенно быстрорастворимых и быстровсасывающихся (сахар), являющих» основными поставщиками энергии и легко переходящими в организм в жир.

3. Ограничение жиров животного происхождения и увеличение растительных жиров в пищевом рационе.

4. Создание чувства сытости благодаря малокалорийности, в значительной по объему пищи (сырые овощи, фрукты).

5. Исключение продуктов, возбуждающих аппетит (острые закуск пряности и др.) при 5-6-разовом питании в сутки.

6. Использование в питании разгрузочных дней.

В суточном рационе должно содержаться 100 г белков, 80 г жире 250 г углеводов. Калорийность рациона не должна превышать 2000 ккал.

Разрешаются следующие блюда и продукты; хлеб и хлебные изделия - хлеб ржаной, белково-пшеничный, белково-отрубный (20( 350 г на весь день); супы - преимущественно на овощном отваре, 2-раза в неделю на некрепком (вторичном) мясном, рыбном или грибном бульонах с овощами, не более 250 г; блюда из мяса и птицы - из тощ< говядины, кролика; диетические сосиски; 1-2 раза в 10 дней блюда I нежирной баранины, постной свинины преимущественно в отварном заливном виде (до 150 г в день), блюда из нежирной птицы; блюда, рыбы - из судака, трески, щуки, наваги, сазана и другой нежирной рыбы преимущественно в отварном, заливном, иногда в жареном виде (по 150 г в день); рыбу можно заменить мясом в соотношении 1,5:1; среднем в дневном рационе должно быть не менее 400—450 г белковые продуктов (мяса, рыбы, творога); блюда из морепродуктов - миди трепанги, морской гребешок, кальмары и другие продукты моря консервированном и натуральном виде (они содержат незаменим! белки, йод, микроэлементы и другие пищевые вещества, которые повышают расход жира организмом и способствуют потере веса блюда и гарниры из овощей и лиственной зелени - из капуст белокочанной, цветной, салата, редиса, огурцов, кабачков, помидор в сыром, вареном и печеном виде; блюда из картофеля, свеклы, моркови, брюквы - всего не больше 200 г в день (на 1 гарнир); блюда и гарниры из круп, бобовых и макаронных изделий - в ограниченном количестве (разрешается употреблять изредка, уменьшая при этом количество хлеба); блюда из яиц ~ 1-2 яйца в день; сладкие блюда, кондитерские изделия - сахар (до 30 г в день), мед, варенье (до 50 г в день); кислые и кисло-сладкие фрукты и ягоды - яблоки, лимоны, апельсины, красная смородина, крыжовник, клюква и др. - до 200 г в день в сыром виде, в виде компотов без сахара; любые кондитерские изделия (мармелад, шоколад, конфеты), кисели, муссы, желе, компоты, приготовленные на сорбите или ксилите (заменитель сахара); молоко, молочные продукты и блюда из них - молоко, простокваша, кефир (2-3 стакана в день), сметана (1-2 ст. ложки в блюда), творог преимущественно обезжиренный (100-200 г в день), в натуральном виде или в виде творожников, сырников, пудингов; неострые сыры; соусы и пряности - неострые соусы на овощном, иногда грибном отваре, мясном или рыбном бульонах с уксусом, томат-пюре, соусы с кореньями; закуски - салаты, винегреты, заливная нежирная рыба, нежирная ветчина, докторская колбаса; напитки - чай, чай с молоком, кофе некрепкий, томатный сок, фруктово-ягодные соки из кислых сортов ягод и фруктов, щелочная минеральная вода; всего жидкости (вместе с супом, молоком, простоквашей, компотом, напитками) до 5 стаканов в день; жиры - сливочное масло и растительное масло, всего 40 г в день (для приготовления пищи); поваренная соль - 5 г для добавления в блюда (пища приготовляется без соли).

Запрещаются: конфеты, шоколад, кондитерские изделия, сдоба, мороженое и другие сладости; острые, пряные, копченые и соленые закуски и блюда; перец, горчица, хрен; алкогольные напитки; жирные сорта мяса, гусь, утка, ветчина, сосиски, вареные и копченые колбасы; консервы; жирные сорта рыбы, соленая и копченая рыба, рыбные консервы в масле; жирные кисломолочные продукты; животные и кулинарные жиры; рис; манная и овсяная крупы; мучные и макаронные изделия; бобовые; соленые и маринованные овощи; сладкие сорта плодов и фруктов; сахар, сладкие фруктовые соки; какао; икра.

Примерное однодневное меню

Первый завтрак: мясо отварное (100 г) с зеленым горошком, квашеной капустой или другими овощами; кофе черный.

Второй завтрак: рагу из отварного мяса - 150 г; творог

обезжиренный - 100 г; фруктовое желе на ксилите.

Обед: борщ вегетарианский- У, порции (250 г); бефстроганов (10( с тушеной морковью; компот из яблок (на ксилите).

Ужин: рыба отварная (100 г) с отварным картофелем; чай.

На ночь: кефир - 1 стакан (200 г).

Необходимо периодически, примерно 1 раз в неделю, устраив; разгрузочные дни. При небольшой физической работе рекомендую" следующие контрастные (раз1\*рузочные дни):

-мясной день (280-350 г отварного без соли мяса делят' на 5 порц; т. е. приемов);

- творожный день (500-600 г творога на 5 приемов; 2-3 стакг чая или кофе с молоком без сахара).

В свободные от работы дни:

- фруктовый, ягодный или овощной день (1500 г перечисленн продуктов на день);

- простоквашный или кефирный день (1500 г простокваши \. кефира надень);

-молочный день (5-6 стаканов молока в день).

Всем склонным к полноте людям надо отказаться от вредк привычки отдыхать сразу же после еды.

Лечение малокалорийными диетами должно проводиться г контролем врача и при систематическом взвешивании.

Диету следует соблюдать длительно, не меньше 1,5-2^х месяце1

Однако соблюдение одной диеты без определенной физической активности не может привести к значительному похуданию.

**3 Диета при сахарном диабете**

Диета назначается при сахарном диабете, который связан нарушением обмена веществ

При этом заболевании поджелудочная железа вырабатывает недостаточное количество гормона инсулина.

Несмотря на то, что в настоящее время имеется мне лекарственных препаратов, снижающих сахар в крови, все же лечебное питание имеет определяющее значение при этом заболевании.

Цель диеты - нормализация углеводного обмена.

В пищевом рационе должны быть ограничены углеводы имеющие высокую температуру плавления, назначается дроби 5-разовый режим питания, количество поваренной соли не дол» превышать 12 г в сутки. Заменителями сахара являются ксилит пища готовится только в отварном и запеченном виде.

Основные принципы лечебного питания при диабете:

1. Частые регулярные приемы пищи (не менее 4-5 раз в сутки).

2. Примерно одинаковые по количеству углеводов и калорийности завтрак, обед и ужин.

3. Разнообразие диеты: использование продуктов с низким содержанием углеводов.

4. Замена сахара сорбитом, ксилитом, сахарином.

В диету разрешается включать: хлеб и хлебобулочные изделия -преимущественно ржаной хлеб (200-300-3 5 0 г на день - по указаниям врача); супы - на неконцентрированном мясном и рыбном бульоне с небольшим количеством овощей 1-2 раза в неделю; блюда из.мяса и птицы - из говядины, телятины, нежирной свинины, птицы, кролика в отварном и заливном виде; блюда из рыбы - преимущественно из нежирной рыбы (судака, трески, щуки, наваги, сазана и др.) в отварном и заливном виде (до 150 г в день); рыбу можно заменить мясом в соотношении 1,5:1; блюда и гарниры из овощей, лиственной зелени -из капусты белокочанной, цветной, салата, брюквы, редиса, огурцов, кабачков, картофеля, свеклы, моркови в вареном, печеном и сыром виде; блюда и гарниры из круп, бобовых и макаронных изделий - в ограниченном количестве, уменьшая при этом количество хлеба в рационе; блюда из яиц - не более 2 шт. в день в виде омлета или всмягку, а также для добавления в другие блюда; сладкие блюда, сахар, фрукты и ягоды - сахар - по разрешению врача, кислые и кисло-сладкие сорта фруктов и ягод (яблоки - антоновские, лимоны, апельсины, красная смородина, клюква и др. - до 200 г в день) в сыром виде, в виде компотов на ксилите или сорбите; по разрешению врача можно использовать сладкие блюда и специально приготовленные диабетические изделия: молоко и молочные продукты и блюда из них - молоко - по разрешению врача, кефир, простокваша (всего 1-2 стакана в день), творог (50-200 г в день) в натуральном виде или в виде творожников, сырников и пудингов; сыр, сметана, сливки в ограниченном количестве; соусы и пряности - неострые соусы на овощном отваре с уксусом, томатом-пюре, кореньями, а так же молочные; закуски -- салаты, винегреты, заливная нежирная рыба (100 г); напитки - чай с молоком, кофе некрепкий, томатный сок, фруктово-ягодные соки из ягод и фруктов кислых сортов (всего жидкости вместе с супом, молоком, простоквашей, компотом, напитками - до 5 стаканов в день); жиры -сливочное масло, растительное масло (всего 40 г на день- в свободном виде и для приготовления пищи).

Пища больного диабетом должна быть богата витаминами Поэтому полезно вводить в пищу витаминоносители: дрожжи пекарные пивные, отвар шиповника и т. п.

Запрещаются следующие продукты и блюда: конфеты, шоколад кондитерские изделия, сдоба, варенье, мед, мороженое и другие сладости; сахар допускается лишь в небольшом количестве по разрешению врача; бараний и свиной жир; острые, пряные, копченые и соленые закуски и блюда, перец, горчица; алкогольные напитки виноград, бананы, изюм, жирные сорта мяса, рыбы, субпродукты консервы; соленые сыры; сладкие творожные сырки, сливки; сад» свиное и кулинарные жиры; рис, макаронные изделия; изделия и сдобного и слоеного теста; мясные, грибные и рыбные отвары продукты, содержащие сахар; виноградные и другие сладкие соки соленые и маринованные овощи.

**Примерный суточный набор продуктов для больных сахарным диабетом (в граммах)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Масло сливочное | 15 | Морковь | 75 |
| Масло растительное | 10 | Картофель | 200 |
| Молоко | 200 | Капуста | 250 |
| Крупа овсяная | 50 | Зелень | 25 |
| Мясо | 160 | Яблоки | 200 |
| Рыба | 100 | Простокваша | 200 |
| Сметана | 40 | Хлеб отрубный | 240 |
| Яйца | 1 шт | Хлеб белый | 130 |
| Помидоры | 20 | Хлеб черный | 240 |

В приведенном наборе продуктов содержится около 100 г белков 75 г жиров, 300 г углеводов; калорийность его - 2 300 ккал. Наб< продуктов может быть изменен, но с учетом указанного здесь количества белков, жиров и углеводов. Принимать пищу следует 5-раз в течение дня.

Примерное однодневное меню

На весь день: хлеба пшеничного -150 г, ржаного - 250 г.

Первый завтрак: гречневая каша (40 г крупы, 5 г масла); мяс» паштет - 60 г; чай с молоком на ксилите, хлеб, масло.

Второй завтрак: творог -100 г; 1 стакан (200 г) кефира, хлеб, мас.1 чай.

Обед: суп овощной (50 г картофеля, 100 г капусты, 25 г моркови, 20 г томата, 10 г сметаны, 5 г масла); мясо отварное с картофелем (100 г мяса, 150 г картофеля, 5 г масла); яблоко - 200 г.

Ужин: зразы из моркови с творогом (75 г моркови, 50 г творога, 1 яйцо, 10 г сметаны, 8 г манной крупы, 100 г масла растительного, 150 г капусты), чай (200 г).

Перед сном: кефир - 1 стакан (200 г).

**4 Диета при туберкулезе, истощении**

Больному данными видами заболеваний рекомендуется усиленное,: не чрезмерное питание, повышенное содержание в диете белков животного происхождения.

Цель диеты - общее укрепление и повышение сопротивляемость организма в борьбе с инфекциями. Режим питания - 5 раз в день. Чрезмерное введение пищи в организм человека перегружает обмен веществ, ослабляет защитные силы организма. Калорийность рациона больного туберкулезом может превышать физиологическую потребность в ней здорового человека только на Ч% Нужно учитывать и такое обстоятельство, что больным, имеющим избыточный вес, нецелесообразно назначать усиленное питание, особенно за счет жира и углеводов, что отрицательно сказывается на течении заболевания. Основные принципы лечебного питания при туберкулезе: 1. Содержание белка в рационе - не ниже 100 г, причем не менее половины его должен составлять животный белок (мясо, творог, яйцо, молоко, сыр).

2. Злаки (хлеб, каши, мучные изделия) и углеводы в чистом виде (сахар, мед) не должны составлять главную часть рациона (общее количество углеводов 400-500 г).

3. Количество жира в рационе колеблется от 100 до 120 г, причем " приходится нараститсльный жир.

4. Содержание минеральных веществ должно быть в пределах физиологической потребности организма: количество витаминов А. С, 13 и группы В должно несколько превышать нормы здорового человека (витамины А - около 5 мг, С -до 200 мг, В, - от 2 до 5 мг).

5. Допустимая норма свободной жидкости - 0,8-1 л в день.

6. При задержке в организме жидкости количество поваренной соли в диете уменьшают до 6-8 г; напротив, при поносах, рвоте, когда больной теряет много жидкости, количество соли увеличивают.

7. Калорийность рациона должна составлять 3 500-4 000 ккал. Больному разрешаются следующие продукты и блюда: хлеб пшеничный, ржаной, булочки повышенной калорийности; закуски -колбаса докторская, сыры, сырное масло, селедочное и креветочное масло, нежирная и не очень соленая ветчина; молоко и молочные продукты - творог, творог кальцинированный; .-жиры - сливочное и растительное масло; яйца и блюда из них - яйца, омлеты, яичница (не более 2-х яиц в день); мясо и рыба - нежирные сорта говядины, баранины, свинины, треска, окунь, судак (исключаются из рациона гусь и утка); крупы - гречневая и овсяная, «Геркулес»; фрукты, ягоды и овощи — любые; витамины - витамин С в виде отвара из плодов шиповника, витамины группы В в виде дрожжевого напитка.

При туберкулезе кишечника, особенно в фазе обострения, пищу дают в протертом виде. Острые блюда, крепкие мясные и рыбные бульоны и пряности запрещаются.

При туберкулезе почек, сопровождающемся нефротический синдромом и потерей с мочой белка, количество белка в диете увеличивают до 130 г прибавлением творога, молочного белка, рыбы.

При туберкулезе костей и суставов в диету включают 120 г повышенное количество минеральных солей, особенно солей кальция а также витаминов.

В случаях, когда больные туберкулезом страдают запорами, рекомендуется включать в диету ржаной хлеб, разнообразные сыр овощи и фрукты.

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