

# Организация питания детей с хроническими заболеваниями.

Информационные материалы

# Адреногенитальный синдром.

**Адреногенитальный синдром** - наследственное заболевание надпочечников, при котором вследствие функциональной несостоятельности ферментов нарушается стероидогенез.

**Специализированной диеты не существует.** Питание при данном синдроме не соответствует питания здорового ребенка.



**Рекомендуется** часто дробное питание небольшими порциями. Пациенты с сольтеряющих формой заболевания нуждаются в большем количестве хлористого натрия (поваренной соли).

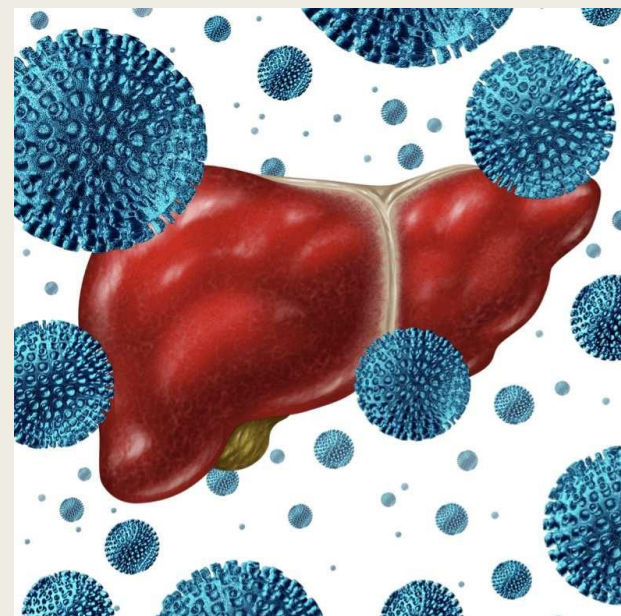
**Режим питания:** количество приемов пищи не менее 5 раз в день.

**Калорийность:** суточная количество калорий для ребёнка рассчитывается по формуле:  $1000 \text{ ккал} + 100 \text{ ккал}$  и умноженное на возраст ребёнка в годах.

**Приготовление:** пища готовится на пару, варится, тушиться, запекаться.

# Хронический гепатит.

**Хронический гепатит**-это воспалительные дистрофические заболевания печени продолжительностью более шести месяцев, проявляющиеся в различных сочетаниями синдромов – астеновегетативного (слабость, утомляемость, нервозность), диспепсического (вздутие живота, неустойчивый стул), болевого, холестатического, а также признаками функциональной и гепатоциркулярной недостаточности.



# Хронический гепатит.



Диета физиологически полноценная по содержанию основных пищевых веществ энергии, может меняться в зависимости от стадии заболевания и состояние больного. Вне периода обострения больным хроническим гепатитом рекомендуется диета, обеспечивающая щадящий режим для больного органа и восстановление его нарушенных функций. Это достигается путём тщательной кулинарной обработке пищи (она должна быть вываренной), частым дробным питанием, которое способствует перевариванию и усвоению пищи, улучшению моторики кишечника. В период обострения назначается диета, основной задачей которой является уменьшение активности воспалительного процесса в печени. Пища обязательно протирается, пюрируется, изделия из мяса даются только в измельченном виде.

# Хронический гепатит.

- **Из питания необходимо исключить** бульоны (мясные, рыбные, и грибные) подливы и соусы, жареные, жирные острые закуски и блюда, тугоплавкий животные жиры (свиной, говяжий, бараний, куриный, гусиный, утиные), маргарин, майонез, кетчуп, различные копчености и пряности, соленья, маринады, ржаной хлеб и свежую выпечку, овощи с большим содержанием органических кислот и эфирных масел (редька, Репа, редис, болгарский перец, лук, чеснок, шпинат, щавель), бобовые, орехи, грибы, кофе, какао, шоколад, газированные напитки и мороженое.



# Хронический гепатит.

## Список рекомендуемых продуктов:

Паровые и отварные блюда из перекрученного мяса и измельченных отварных овощей. Исключаются пассерование, тушение и жарка, творог, гречневая крупа, сыворотка, клетчатка, пахта, полиненасыщенные жирные кислоты. Супы, приготовленные на овощных бульонах с крупами и перетертыми овощами. Для заправки супов овощи поджаривать нельзя. Разрешены супы-пюре. Заправляют супы сливочным маслом, сметаной, молоком или сливками. Манная, гречневая каша, рис, овсяная крупа и овсяные хлопья, из которых варят каши на воде (можно добавлять молоко). Каши перетирают до полужидкой консистенции. Разрешается тонкая отварная вермишель и мелкие макаронные изделия. Белковые омлеты. Овощи (картофель, цветная капуста, тыква, морковь и свекла) отварными и перетертыми, а также в виде пюре. Спелые, сладкие фрукты в сыром виде употребляют только протертыми, запеченными и отварными. Чай с лимоном, чай с молоком, настой шиповника, вода без газа.



**Калорийность:** суточная количество калорий для ребёнка рассчитывается по формуле:  $1000 \text{ ккал} + 100 \text{ ккал}$  и умноженное на возраст ребёнка в годах.

# Сахарный диабет.

**Сахарный диабет** – хроническое заболевание, характеризующиеся нарушением углеводного обмена – гипергликемией (высокий сахар крови), гипогликемией (низкий сахар крови).



**Запрещены для питания детей:** Сахар, кулинарных изделий, приготовленный на сахаре, шоколад, виноград, финики, изюм, инжир, бананы, хурма и ананасы; сладкие соки промышленные сахаросодержащие напитки.

**Разрешены:** источники полноценного белка (творог, мясо, рыба, птица, яйца, сыр, гречка, рис, фасоль, овощи и фрукты с низким гликемическим индексом (перец сладкий, баклажаны, брокколи, цветная капуста, спаржевая фасоль, зелень, листовая зелень, фрукты, бобовые, макаронные изделия из муки твёрдых сортов).

# Сахарный диабет.

Потребление жиров сокращает до 30 % от суточной калорийности рациона. Используют систему хлебных Единиц (ХЕ).

1 ХЕ соответствует количеству продукты, содержащие 10 г углеводов. Суточная потребность в углеводах определяется с учётом возраста ребёнка, пола, пубертатного статуса и степени двигательной активности. Ребёнок должен знать информацию о количестве углеводов в принимаемой порции еды.

**Режим питания:** количество приемов пищи не менее 5 раз в день.

**калорийность:** суточная количество калорий для ребёнка рассчитывается по формуле:  $1000 \text{ ккал} + 100 \text{ ккал}$ , умноженное на возраст ребёнка в годах.

**Приготовление:** пища готовится на пару, варится, тушится, запекается.



# Галактоземия

- **Как распознать?** При грудном вскармливании симптомы проявляются в первые дни и недели жизни: выраженной с нарастанием желтухой, вздутием живота, снижением аппетита или отказом от еды, рвота, снижение массы тела, гипотония мышц и т.д. К первой неделе после рождения развивается катаракта (помутнение хрусталика глаза). К шести месяцам жизни увеличивается печень и селезенка.



# Галактоземия

**Исключить из рациона** любые виды молока (коровье, козье, детские молочные смеси на основе коровьего молока и другие), молочные продукты, а также продукты содержащие в своем составе молоко и молочные продукты (хлеб, выпечка, какао, шоколад, сосиски, колбаса, карамель, сладости, маргарины и тому подобное); продукты растительного происхождения: бобовые (горох, бобы, фасоль, чечевица), соя (но не изолят соевого белка), орехи; продукты животного происхождения: печень, почки, мозги другие субпродукты, печёночной паштет, ливерная колбаса, яйца.

**Разрешены:** мясо, рыба, крупы, фрукты, овощи и зелень, растительные масла

**Приготовление:** пища готовится на пару, варится, тушиться, запекается.



# Врожденный гипотиреоз

**Врожденный гипотиреоз** - комплекс клинических и лабораторных проявлений, возникающих у ребёнка с рождения при недостаточности гормонов щитовидной железы или невосприимчивость к нему определённых органов.

В основе заболевания лежит полное или частичное недостаточность тиреоидных гормонов, вырабатываемых щитовидной железой, которая приводит к задержке развития всех органов и систем. Таким пациентам показано заместительная гормональная терапия.

**Специализированной диеты не существует.** Питание при данном синдроме соответствует питанию здорового ребенка



**Режим питания:** количество приемов пищи не менее 5 раз в день.

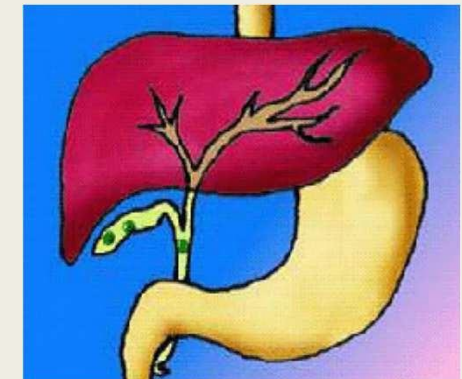
**калорийность:** суточная количество калорий для ребёнка рассчитывается по формуле:  $1000 \text{ ккал} + 100 \text{ ккал}$ , умноженное на возраст ребёнка в годах.

**Приготовление:** пища готовится на пару, варится, тушится, запекается.

# Хронический холецистит

**Хронический холецистит** – хроническая воспалительные заболевания желчного пузыря с нарушением моторной функции изменение состава желчи.

**Запрещены для питания детей:** наваристый мясные, грибные, рыбные супы, все жареные блюда( в том числе жареное мясо и рыба), сырая растительная клетчатка (белокочанная капуста и красная капуста, репа, редис, лук, чеснок, щавель) острые и солёные блюда консервы, колбасы, копчёности, блины, торты и пирожное, пироги и другая сдобное выпечка, чёрный хлеб, мороженое, газированные напитки, жесткие и кислые сорта фруктов и ягод (например, крыжовник, смородина),растительные и животные жиры в чистом виде, жирная сметана, сливки, продукты фаст-фуда.



# Хронический холецистит

**Разрешены:** вегетарианские супы из овощей (кроме белокочанной капусты), круп, вермишели, изделия из рубленых нежирных сортов мяса (говядина, телятина, курица, кролик), рыбы в отварном виде или тушенном виде, в период выраженного обострения - в протертом виде (суфле, тефтели, пюре, кнели), блюда и гарниры из овощей (за исключением указанных выше), каши, пудинги, вермишель, лапша, яйца, всмятку и в виде омлет, сладкие и мягкие сорта ягод и фруктов в виде компотов, киселей, муссов и желе, печенные яблоки, обезжиренные молочные продукты, из жиров - сливочное, оливковое или подсолнечное рафинированное масло. Блюда должны быть комфортной температуры.



**Режим питания:** количество приемов пищи не менее 5 раз в день.

**калорийность:** суточная количество калорий для ребёнка рассчитывается по формуле:  $1000 \text{ ккал} + 100 \text{ ккал}$ , умноженное на возраст ребёнка в годах.

**Приготовление:** пища готовится на пару, варится, тушится, запекается.

# Хронический гастрит

**Хронический гастрит** – хроническая заболелание, характеризующиеся воспалительным процессом слизистой оболочки желудка и двенадцатиперстной кишки с нарушением моторно-эвакуаторной и секретной функций.

**Запрещены для питания детей:** наваристый мясные, грибные, рыбные, супы, все жареные блюда (в том числе жареное мясо и рыба), сырая растительная клетчатка (белокочанная капуста и красная капуста Репа, огурцы, редис, лук, чеснок, щавелем), острые и солёные блюда, консервы, колбаса, копчёности, блины, торты и пирожные, пироги, чёрный хлеб, мороженое, газированные напитки, жёсткие кислые сорта фруктов и ягод, растительные и животные жиры в том в чистом виде, Жирная Сметана, сливки, икра, продукты фаст-фуд, кофе.



# Хронический гастрит

**Разрешенные:** вегетарианские супы из овощей (кроме белокочанной капусты), круп, вермишели, изделия из рубленых нежирных сортов мяса (говядина, телятина, курица, кролик) в отварном виде или приготовили на пару, а в период выраженного обострения – в протёртом виде (тефтели, пюре, кнели), блюда и гарниры из овощей (за исключением указанных выше), каши, пудинги, вермишель, лапша, яйца всмятку и в виде омлет, сладкие и мягкие сорта ягод и фруктов в виде компотов, киселей, муссов и желе, печеные яблоки, молочные продукты, из жиров – сливочное, оливковое или подсолнечное масло. Плюс должны быть комфортной температуры



**Режим питания:** количество приемов пищи не менее 5 раз в день.

**калорийность:** суточная количество калорий для ребёнка рассчитывается по формуле:  $1000 \text{ ккал} + 100 \text{ ккал}$ , умноженное на возраст ребёнка в годах.

**Приготовление:** пища готовится на пару, варится, тушится, запекается.

# Хронический панкреатит

**Хронический панкреатит** - прогрессирующая заболевания поджелудочной железы, характеризующиеся появлением во время обострения признаков острого воспалительного процесса, постепенным замещением паренхимы органа соединительной тканью и развитием недостаточности эндокринной функции железы.



# Хронический панкреатит

**Из** питания **необходимо**  
**исключить** пищевые продукты,  
оказывающие выражение стимулирующие  
влияние на секрецию желудка и  
поджелудочной железы: крупа пшеничная,  
мясные, рыбные, и крепкие, особенно  
грибные газированные напитки, жирные  
сорта мяса, рыбы, копчёности, острые  
закуски, консервы, пироги, чёрный хлеб,  
свиное сало, говяжий и бараний жир,  
шоколад, маринады и острый специи( перец,  
горчица), кислые фруктовые, а также  
овощные соки, квас, крепкий чай, кофе, какао.



# Хронический панкреатит

**Список рекомендуемых продуктов** для больного хроническим в период ремиссии: хлеб пшеничный, хлеб выпечки предыдущего дня, подсушенный или сухарики; всевозможные овощи кроме белокочанной капусты, редьки, лука, редиска, чеснок, щавеля, шпината, горошка, фасоли; крупы различные, исключая пшеничную, мясо нежирное, курица или рыба без кожи, рубленые или куском отваренные на пару; творог – не кислый, нежирный; фрукты-яблоки спелые и некислые, сухофрукты



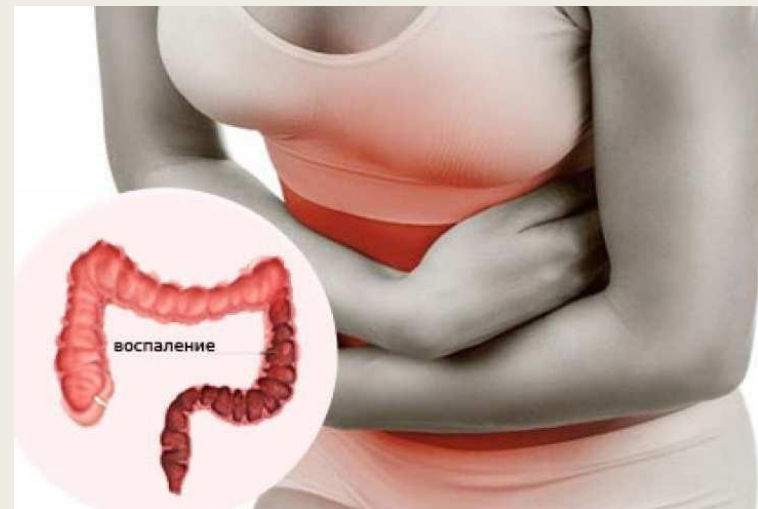
**Режим питания:** количество приемов пищи не менее 5 раз в день.

**калорийность:** суточная количество калорий для ребёнка рассчитывается по формуле:  $1000 \text{ ккал} + 100 \text{ ккал}$ , умноженное на возраст ребёнка в годах.

**Приготовление:** пища готовится на пару, варится, тушиться, запекается.

# Хронический колит

**Хронический колит** - хронический воспалительный и атрофический процесс в толстой кишке, обусловленной воздействием различных этиологических факторов, изменениями местной и общей иммунологической реактивности и кишечным дисбактериозом.



# Хронический колит

**В остром периоде исключаются** жирные, острые, жаренные блюда; тугоплавкие жиры, маргарины, копчености, мясные деликатесы (колбаса, сосиски), пряности, консерванты и маринады, орехи, грибы, блины, оладьи, свежая выпечка, черный хлеб, кофе, какао, шоколад, газированные напитки, мороженое, жевательная резинка, чипсы и сухарики, фруктовые соки, овощи и фрукты, белокочанная и краснокочанная капуста, шпинат, свекла, перец болгарский, слива, чернослив, дыни, виноград, киви, а также молоко и молочные продукты.



# Хронический колит

**Рекомендуется:** каши безмолочные из риса, гречки, овсянки, кукуруз, манки; яйца в составе блюд, омлет, крупяные и овощные на некрепком бульоне с хорошо разваренными мелкоизмельченными овощами, мясо и рыба нежирных сортов в отварном виде или на пару, хлеб белый из муки высшего сорта вчерашний или подсушенный без корочки, печенье сушки несдобные, кукурузные рисовые палочки, картофель и овощи без грубой клетчатки (морковь, кабачки, тыква, цветная капуста, брокколи)- отваренные на пару, пюре; фрукты и ягоды спелых сладких сортов без кожицы, фруктовое пюре, компоты, кисели, желе.



# МУКОВИСЦИДОЗ

**Муковисцидоз** - генетическое заболевание, характеризующееся поражением желез внешней секреции, кистозным перерождением поджелудочной железы, поражением кишечника и дыхательной системы вследствие закупорки выводящих протоков вязким секретом.

**Разрешены:** хлеб ржаной и пшеничный, мука пшеничная, крупы, бобовые, макаронные изделия, картофель, овощи, сухофрукты, соки, плодоовощные, напитки, мясо, субпродукты, рыба, яйца, молоко, сыр, сметана, масло сливочное, масло растительное, сахар, кондитерские изделия, какао-порошок, в меньшей степени - простые углеводы (фрукты, сладости, варенье, мед).

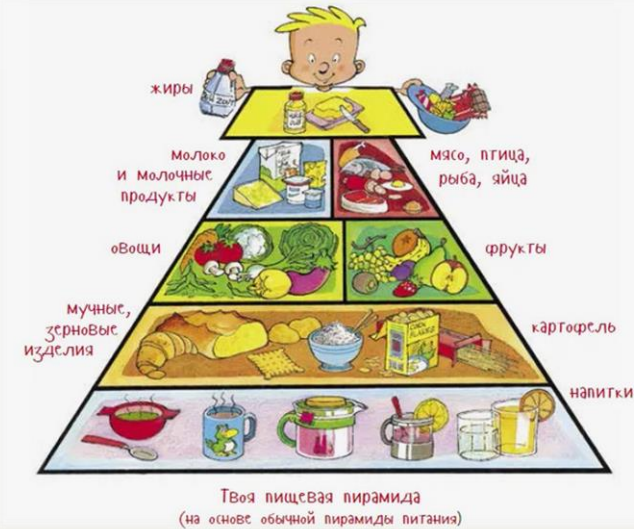
**Запрещенных** продуктов, для питания больных детей нет.

**Нежелательны** для питания больного ребенка продукты, осложняющие работу печени и желчевыводящих путей: тугоплавкие жиры, жареные блюда, копчености, колбасные изделия, мясные деликатесы, крепкие бульоны, кислые и острые блюда и пряности. Продукты, содержащие большое количество стабилизаторов, искусственных красителей и консервантов: майонез промышленного производства, фаст-фуд: чипсы, лимонады, готовые сухие полуфабрикаты, сладкие газированные напитки, фруктовые напитки промышленного производства, конфеты и сладости, употребляемые натощак. Продукты, усиливающие газообразование в кишечнике: цельнозерновой и отрубной хлеб, свежая и кислая капуста, бобовые, свекла, орехи, грибы.

Для питания ребенка необходимо предусмотреть дополнительные приемы пищи по формуле: "3 + 3". 3 основных приема пищи (завтрак, обед, ужин) и 3 дополнительных (второй завтрак, полдник, второй ужин). Дополнительные приемы пищи рекомендуется представлять специализированными высокобелковыми продуктами питания, кисломолочными продуктами, творогом и фруктами. В питании в 1,5 раза увеличивается количество белка, и в рацион вводятся омега-3 полиненасыщенные жирные кислоты.

**Калорийность:** увеличивается в 1,5 раза по сравнению со здоровым ребенком того же возраста. Суточное количество калорий для ребенка рассчитывается по формуле: **1500 ккал + 100 ккал, умноженное на возраст ребенка в годах.**

**Приготовление:** пища готовится на пару, варится, тушится, запекается.



## ФЕНИЛКЕТОНУРИЯ

**Фенилкетонурия** - наследственное нарушение обмена аминокислот, при котором блокируется работа фермента фенилаланин-гидроксилазы, в результате накапливается аминокислота фенилаланин, которая оказывает на организм токсическое действие.

**Основным принципом диетотерапии** является рацион с заменой высокобелковых натуральных продуктов (мясо, рыба, творог и др.) на специализированные смеси, не содержащие фенилаланин.

**Запрещены для питания детей:** мясо и мясные изделия; рыба и рыбные продукты; творог, творожки, творожные массы, творожные сырки, брынза, сыры твердые и мягкие, сыры и сырки плавленые; мука (пшеничная, ржаная, овсяная, гречневая), хлеб белый и черный, хлебные палочки, баранки, сушки, булочки, печенье, пирожные, торты; крупы и хлопья: крупа гречневая, манная, перловая, ячневая, толокно, хлопья овсяные; все виды яиц; все виды орехов; подсластитель аспартам; желатин; соевые продукты.

**Разрешены:** хлеб низкобелковый, мука низкобелковая, молоко и молочные продукты низкобелковые, крупы низкобелковые, макаронные изделия низкобелковые, картофель, овощи, фрукты свежие, соки плодоовощные, напитки витаминизированные, масло сливочное, масло растительное, кондитерские изделия специализированные безбелковые, сахар, чай, какао-порошок.

**Режим питания:** количество приемов пищи не менее 5 раз в день. Обязательный подсчет количества потребляемого белка в день.

**Калорийность:** суточное количество калорий для ребенка рассчитывается по формуле: **1000 ккал + 100 ккал, умноженное на возраст ребенка в годах.**

**Приготовление:** пища готовится на пару, варится, тушится, запекается.



Информация предоставлена  
СПБ ГКУЗ «Городской центр  
медицинской профилактики»