Здоровое питание – неотъемлемая часть снижения общего риска многих заболеваний



Основная задача лечебной диеты — это своевременное восполнение дефицита незаменимых питательных веществ во время лечения больного, способствующее его скорейшему выздоровлению. О принципах диеты при патологии ЖКТ, сердечно-сосудистых заболеваний и болезней опорно-двигательного аппарата нерекомендованных и разрешённых продуктах, питании при обострении заболеваний рассказывает заведующий отделением гастроэнтерологии больницы скорой медицинской помощи № 25, заслуженный врач России, к.м.н. – Галина Петровна КОРОЛЁВА. Диета при заболеваниях желудочно-кишечного тракта (ЖКТ) — это важный фактор, а зачастую и основной компонент лечения. Лечебное питание будет зависеть от поражённого отдела пищеварительного тракта, степени нарушения пищевого статуса, фазы заболевания. При заболеваниях ЖКТ пища должна оказывать минимальное механическое воздействие на пищеварительный тракт. Механическое щажение достигается уменьшением объёма съеденного, исключением (ограничением) в рационе растительной клетчатки, сырых овощей и фруктов, круп. Используется жидкая и кашицеобразная пища (супы-пюре, каши), тогда как жареная из рациона исключается. Химически щадящая диета предусматривает употребление продуктов, слабо влияющих на желудочную секрецию. Достигается подбором продуктов и использованием специальных кулинарных приёмов: исключают жарку, консервирование, пассерование (овощи для блюд припускают, муку — подсушивают). Пища подвергается мягкой кулинарной обработке. Предпочтение отдают слизистым супам, молочным продуктам, киселям, паровым омлетам. С целью термического щажения температура горячих первых блюд должна быть не выше 60 °С, вторых — 55 °С, а холодных — не ниже 15 °С, так как горячие блюда ослабляют моторику желудка, а холодные — снижают секрецию желудка и усиливают его моторику. Разрешённые и нерекомендованные продукты определяются в зависимости от заболевания органов желудочно-кишечного тракта. При любых кардиологических болезнях хорошо зарекомендовала себя диета богатая на витамины, антиоксидантные вещества и микроэлементы, полезные для сердца и сосудов. Она включает огромное разнообразие овощей и фруктов, а также масло оливы. Важно соблюдать правильное соотношение питательных веществ в пище и заботиться о ее разнообразии. Риски приобретения сердечно-сосудистых заболеваний снижаются, если в меню есть продукты с омега-3, например, орехи и соя. Жиры животного происхождения людям с диагнозом рекомендуется заменить растительным маслом — льняным или оливковым. Меню диеты при сердечно-сосудистых заболеваниях может включать: Цельнозерновые продукты, рыбу (в т.ч. жирную), овощи, зелень, бобовые, филе птицы, обезжиренные молочные продукты. В умеренном количестве: картофель, белый хлеб, рис, варенье, морепродукты, постное мясо, яйца, кетчуп. Следует отказаться от сливок, сладостей, фастфуда, маргарина. Соблюдая диету при заболевании сердца, важно обращать внимание не только на продукты, но и на способ приготовления пищи. Можно запекать на гриле и в духовке, готовить на пару, варить. Жареное при заболеваниях сердечно-сосудистой системы недопустимо. Лечебное питание для ревматологических пациентов. Сбалансированное питание помогает избавиться от лишнего веса и уменьшить нагрузку на суставы. Кроме того, составленный определенным образом рацион способствует уменьшению суставного воспаления. Употреблять достаточное количество фруктов, овощей, бобовых, хлеба из муки грубого помола, орехами, а также оливкового масла как главного источника жиров. • включение достаточного количества белка со сбалансированным аминокислотным составом; • сокращение потребления углеводов путем снижения количества легкоусвояемых и рафинированных сахаров; • уменьшение общего количества жира в диете за счет животного жира; • обеспечение поступления в организм с пищей адекватного количества витаминов, особенно антиоксидантов (витамины С и Е); • уменьшение потребления поваренной соли; • обеспечение частого и дробного питания (прием пищи не менее 5–6 раз в день); • ограничение употребления грубой и острой пищи, использование прежде всего запеченных и вареных продуктов. Рекомендуется ограничить прием овощей и фруктов, выращенных с использованием химических удобрений и обработанных инсектицидами. Не употреблять продукты из районов, удаленных от вашего места жительства и не соответствующих текущему сезону. Избегать таких овощей, как помидоры и баклажаны, пить только натуральный чай. Замечено, что назначение вегетарианской диеты приводит к значительному уменьшению числа болезненных и припухших суставов, уменьшению боли, продолжительности утренней скованности, улучшению состояния здоровья по индексу HAG, снижению СОЭ и уровня ревматоидного фактора (РФ), а также компонентов комплемента С3 и С4.