1. **ПОНЯТИЕ О ЛЕЧЕБНОМ ПИТАНИИ**

**Лечебное питание** — применение в лечебных или профилактических целях специально составленных рационов питания и режима приема пищи. Лечебное питание назначает врач в виде суточных пищевых рационов — диет.

**Диета** (греч. diaita — образ жизни, режим питания) — рацион и режим питания больного человека.

**Диетотерапия** — метод лечения с применением индивидуальной диеты. Диетология — раздел нутрициологии, изучающий питание человека в норме и при патологических состояниях.

**Задача лечебного питания** — восстановление нарушенного равновесия в организме во время болезни путем подбора и сочетания продуктов, выбора способа кулинарной обработки.

Соотношение белков, жиров и углеводов = 1:0,8:3,5

Калорийность суточного рациона здорового человека составляет 2000-3000 ккал.

**Суточную энергетическую ценность рациона человек должен обеспечивать:**

* Белками-на 10-15%
* Жирами-на 30-35%
* Углеводами-на 50%

**Белки**– основа живой клетки и межклеточного вещества. Они входят в состав ферментов, гормонов, участвуют в передаче генетической информации, в клеточном дыхании, сокращении и расслаблении мышц, являются переносчиком кислорода, защищают организм от микробов и вирусов. Белки входят в состав продуктов как животного (молоко, мясо, рыба), так и растительного происхождения (хлеб, бобовые, крупы, орехи).Белки состоят из аминокислот, часть из которых незаменимы и содержатся только в продуктах животного происхождения. Поэтому в дневном пищевом рационе должно быть не менее 60% животных белков и не более 40% растительных.

**Жиры** – важный источник энергии в организме. Они служат структурным компонентом клеточных мембран, нервной ткани, надпочечников. Без жиров невозможно нормальное усвоение организмом белков, некоторых минеральных солей жирорастворимых витаминов (А.Д.Е). Жиры поступающие с пищей, частично идут на создание жировых запасов (депо жира), которые защищают организм от потери тепла, являются основным источником энергии.

**Углеводы** – дают организму человека свыше половины необходимой для его жизнедеятельности энергии. Они содержатся преимущественно в продуктах растительного происхождения. Помимо пищевых углеводов, в растительных продуктах содержатся и непищевые – растительная клетчатка, стимулирующая двигательную функцию кишечника и желчного пузыря. Углеводы также необходимы для нормального усвоения жиров. Они имеют исключительно важное значение для работы мышц, печени, нервной системы, сердца.

**Минеральные вещества** (натрий, кальций, калий, фосфор, железо, магний и др.) также необходимы для нормальной жизнедеятельности всех органов и систем. Участвуют в процессах обмена, регуляции биохимических процессов в организме. Поступают в организм в составе пищевых продуктов и жидкости. Недостаток минеральных веществ может привести к тяжелым, иногда необратимым последствиям.

**Витамины**– являются обязательной и незаменимой составной частью пищевого рациона. Они обеспечивают нормальную жизнедеятельность организма, участвуют в процессе усвоения других пищевых веществ. Витамины подразделяют на две группы: водорастворимые – С, группы В; жирорастворимые – А,Д,Е,К. Отсутствие или недостаток витаминов ведет к гипо- или авитаминозам.

**Вода**–среда, в которой происходят биохимические реакции, связанные с обменом веществ. Вода-составная часть крови, лимфы, тканевой жидкости; обеспечивает более 60% массы тела. Ограничение жидкости приводит к увеличению вязкости крови вследствие уменьшения ее циркулирующего объема; распаду белков и жиров с последующим накоплением в организме токсических продуктов распада. Полное отсутствие приема жидкости приводит к смерти через 5-6 дней. Избыток жидкости приводит к нарушению функций ССС системы и почек, потери организмом белков, витаминов, минеральных веществ. Суточная потребность взрослого человека в воде 40 мл на 1 кг веса.

**Требования к диетам**:

1. Показания и цель применения.

2. Энергетическая ценность (калорийность) — количество энергии, выделяемое при окислении пищевых веществ. Наибольшей энергоемкостью обладают жиры и углеводы.

3. Химический состав — соотношение белков, жиров, углеводов, количество витаминов, минеральных веществ, воды.

4. Физические свойства пищи — объем, масса, температура (холодные продукты не ниже 14 °С, горячие — не выше 60 °С), консистенция.

5. Перечень разрешенных и рекомендованных пищевых продуктов.

6. Кулинарная обработка — степень измельчения продуктов, отваривание, тушение, приготовление на пару.

7. Режим питания — кратность приемов, распределение суточного рациона между приемами пищи, время приема пищи.

8. Ограничения и исключения в рационе.

Основные принципы лечебного питания

Индивидуальный подход к определению рациона питания, режима приема и способа кулинарной обработки с учетом количественного и качественного соответствия характеру болезни, особенностям организма пациента. Сбалансированность пищи по составу и физиологически полноценных рационов.

Щажение пищеварительной системы и всего организма в целом:

1. Механическое — определенный способ кулинарной обработки пищи (измельчение, протирание, гомогенизация) и ее приготовления;

2. Химическое — определенный способ приготовления пищи (отваривание, тушение, на пару) без использования приправ, соусов. Экстрактивные вещества, резко возбуждающие секреторную активность пищеварения, переходят в бульон. Это исключает употребление первых мясных блюд в диетпитании.

3. Термическое — соблюдение низких температур в лечеб¬ном питании обеспечивает профилактику кровотечений в постоперационном периоде пищеварительного тракта (после тонзилэктомии), при язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки.

Задача лечебного питания — восстановить нарушенное равновесие в организме во время болезни путем приспособления химического состава рациона к обменным особенностям организма, подбора и сочетания продуктов по составу и способу кулинарной обработки.

**Рекомендованные правила питания:**

1. Соблюдать гигиенические нормы при приготовлении и хранении продуктов.

2. Регулярно принимать пишу в одно и то же время.

3. Разнообразить пищу. Перед приемом пиши желательно употреблять один стакан воды.

4. Избегать переедания, контролировать прием поваренной соли, жиров, сладостей. После приема пищи двигаться, а не лежать.

5. Принимать пищу за 2—3 часа до сна.

Организация лечебного питания в стационаре

Лечащий врач фиксирует лечебную диету в карте стационарного пациента и листе назначений. После ежедневного обхода корректирует индивидуальный характер питания пациента. Постовая сестра, проверяя листы назначений, подает сведения в двух экземплярах о количестве пациентов и назначенных диетах старшей сестре и раздатчице в буфет с указанием номера палаты, ФИО и места приема пиши (палата, столовая). Старшая сестра суммирует полученные данные, оформляя порционное требование на отделение. Заведующий отделением и старшая сестра подписывают порционник, передают на пищеблок больницы, учитывая всех поступивших пациентов до 12 часов дня. Выписываемых в данный день не учитывают. Пациентов, поступивших вечером или в ночное время, фиксирует медсестра приемного отделения.



В России в основе системы лечебного стационарного питания была заложена номерная система из 15 диет, предложенная М.И. Певзнером.

Контроль за хранением и  ассортиментом продуктов, разрешенных к передаче посетителями, возложен на палатную сестру. Продукты принимают в отделение в дни посещений и установленные часы согласно режиму дня отделения. Ежедневный контроль за санитарным состоянием тумбочек, холодильников, сроком хранения продуктов возложен на палатную сестру.

В тумбочках хранят:  сухие продукты — печенье, бублики, сухари, варенье,  туалетные принадлежности;  книги, журналы.

В холодильнике хранят:  фрукты;  свежие молочные продукты в упаковке — не более 1 суток;  кисломолочные — не более 2 суток.

Продукты помещают в индивидуальные промаркированные пакеты с указанием даты, Ф.И.О. пациента и номера палаты.

Запрещено передавать консервы, торты, вареные колбасы, алкоголь.

* СанПиН  2.3.2. 1078-01 «Гигиенические  требования  безопасности  и пищевой ценности  пищевых продуктов»
* СанПиН 2.3.2.1324-03 « Гигиенические требования к срокам годности  и условиям хранения  пищевых продуктов»
* СП 2.3.6.1079-01 «Санитарно-эпидемиологические  требования  к организации  общественного питания, изготовлению  и оборото-способности  в них пищевых продуктов   и продовольственного сырья».

**Цель  контроля**: соблюдение санитарно-противоэпидемического режима, профилактика внутрибольничных инфекций, пищевых отравлений;

**Критерии**:

* в тумбочках **разрешается** хранить мыло, зубную пасту, зубную щетку в футляре, расческу в футляре или в целлофановом кульке, журналы, газеты;  конфеты, варенье, печенье хранят на другой полке тумбочки;  фрукты и скоропортящиеся продукты хранят в холодильнике;  кисломолочные продукты хранят в холодильнике не более 2 сут;
* **нельзя хранить** в холодильнике консервированные мясные, рыбные продукты.
1. Осуществлять ежедневный контроль за cанитаpным  состоянием тумбочек, холодильников и их coдepжимым.
2. Осуществлять ежедневный контроль за дезинфекцией тумбочек, которую проводят ежедневно утром и вечером 1-процентным раствором дезсредства.
3. Размораживать холодильник 1 раз в неделю (по графику) с последующей дезинфекцией 1-процентным раствором хлорамина.
4. Уметь планировать необходимую помощь пациенту.

**Цель**:

1. Соблюдение распорядка дня и охранительного режима.
2. Контроль за соблюдением лечебной диеты.
3. Проверка качества и состава принeceнных пациентам продуктов.

**Показания**:

* Инструктаж пациента при его поступлении в стационар.
* Работа с посетителями.

**Противопоказания**: нет.

**Техника выполнения**:

1. Для сведения посетителей вывешивают список продуктов, запрещенных и разрешенных к передаче в соответствии с диетой, указывают количество этих продуктов. Продукты необходимо передавать в прозрачном целлофановом пакете.

2. В часы передачи продуктов и посещений медицинский персонал “Стола справок” и лечебных отделений должен наблюдать за поведением посетителей и проводить с ними разъяснительные беседы о правилах поведения и передачи продуктов.

3. Посетителей и пациентов следует предупреждать о запрещении приносить недозволенные продукты, особенно скоропортящиеся и алкогольные напитки. За нарушение режима пациентов выписывают из стационара.

**2. АЛГОРИТМ ДЕЙСТВИЙ МЕДИЦИНСКОЙ СЕСТРЫ ПРИ КОНТРОЛЕ ЗА ПОСЕЩЕНИЕМ ПАЦИЕНТОВ И ПЕРЕДАЧЕЙ ПРОДУКТОВ**

**Цель:** 1. Соблюдение распорядка дня и охранительного режима.

2. Контроль за соблюдением лечебной диеты.

3. Проверка качества и состава принесённых пациентам продуктов.

**Показания:**инструктаж пациента при поступлении в стационар, работа с посетителями.

**Техника выполнения:**

1. В будние дни разрешено посещение пациентов ежедневно с 16.00 до 18.00, в воскресные и праздничные дни с 11.00 до 13.00 и с 16.00 до 18.00 при наличии у посетителей сменной обуви.

2. Пребывание в палате разрешается только одному посетителю не более 15 мин.

3. Для сведения посетителей вывешивают список продуктов, запрещенных и разрешенных к передаче в соответствии с диетой, указывают количество этих продуктов. Продукты необходимо передавать в прозрачном целлофановом пакете.
4. В часы передачи продуктов и посещений медицинский персонал “Стола справок” и лечебных отделений должен наблюдать за поведением посетителей и проводить с ними разъяснительные беседы о правилах поведения и передачи продуктов.

5. Посетителей и пациентов следует предупреждать о запрещении приносить недозволенные продукты, особенно скоропортящиеся и алкогольные напитки. За нарушение режима пациентов выписывают из стационара.

6. Посетители не должны садиться на кровать к пациенту, а также громко разговаривать, смеяться, сообщать неприятные новости. Медицинская сестра, соблюдая вежливость в обращении с посетителями, обязана следить, чтобы они не утомляли пациентов разговорами.

**3.АЛГОРИТМ ДЕЙСТВИЙ МЕДИЦИНСКОЙ СЕСТРЫ ПРИ КОНТРОЛЕ ЗА САНИТАРНЫМ СОСТОЯНИЕМ ТУМБОЧЕК И ХОЛОДИЛЬНИКОВ, СРОКОМ ХРАНЕНИЯ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ**

**Цель:** Соблюдение санитарно-противоэпидемического режима. Профилактика внутрибольничных инфекции, пищевых отравлений

**Показания:**инструктаж пациента при поступлении в стационар, работа с посетителями.

**Критерии выполнения:**

1.В тумбочках разрешается хранить мыло, зубную пасту, зубную щетку в футляре или целлофановом кульке, журналы, газеты.

2. Конфеты, варенье, печенье хранят на другой полке тумбочки.

3. В холодильнике хранят фрукты и скоропортящиеся продукты, свежие молочные продукты хранят в холодильнике в фабричной упаковке не более 1 суток, кисломолочные продукты хранят не более 2 суток.

4. Продукты хранят в индивидуальном пакете с указанием Ф. И. О. пациента и номера палаты.

**Палатная медсестра:**

1.Осуществляет ежедневный контроль за санитарным состоянием тумбочек, холодильников и их содержимым.

2.Осуществляет ежедневный контроль за дезинфекцией тумбочек, которую проводят ежедневно утром и вечером дезинфицирующим средством, применяемым в ЛПУ.

3.Размораживает холодильник 1 раз в неделю (по графику) с последующей дезинфекцией дезинфицирующим средством, применяемым в ЛПУ.

**4. ПРИМЕРЫ БЕСЕДЫ С ПАЦИЕНТАМИ И РОДСТВЕННИКАМИ**

**О НАЗНАЧЕННОЙ ВРАЧОМ ДИЕТЕ № 10.**

Вам поставлен диагноз, при котором назначена 10-я диета (стол). Лечение будет комплексное: лекарственное и с помощью диетотерапии. При вашем заболевании сердца и сосудов (высокое давление) необходимо ограничить соль до 5 г в сутки, исключить из рациона жирные, концентрированные мясные бульоны, т. к. в них содержатся азотистые экстракты (вытяжки из мяса), пряности.

Вам рекомендуют продукты, регулирующие действие кишечника: овощи и фрукты, ягоды, содержащие растительную клетчатку (клетчатка раздражает слизистую кишечника, что является профилактикой запоров, обеспечивает выведение шлаков, холестерина из организма). Обязательно введите в рацион пшеничный хлеб с отрубями и ржаной.

Твердую пищу принимайте в рубленом виде, в виде котлет; отварные, но ни в коем случае не жареные блюда; исключите копченые продукты. Принимайте пищу 5–6 раз в день в умеренном количестве, ужинайте за 3 часа до сна. Обязательно ограничьте прием свободной жидкости до 1000–1200 мл.

При нарушении диеты ваше лечение будет малоэффективным. Могут появиться нежелательные осложнения, которые снизят ваше качество жизни.

**5.ПРИМЕРЫ БЕСЕДЫ С ПАЦИЕНТАМИ И РОДСТВЕННИКАМИ**

**О НАЗНАЧЕННОЙ ВРАЧОМ ДИЕТЕ № 15.**

Ваше заболевание не требует назначения специальной диеты, поэтому лечащий доктор назначил 15-ю (общую) диету.

Эта диета назначена на период нахождения в стационаре. Она физиологически полноценная, т. е. содержание белков, жиров, углеводов и калорийность соответствуют нормам питания здорового человека, не занятого физическим трудом. Витамины принимайте в повышенном количестве.

Пищу готовят из разнообразных продуктов. Исключают труднопереносимые жирные блюда, сдобное тесто, а также продукты, задерживающиеся в желудке. Пряности в умеренном количестве. Блюда отварные, тушеные, запеченные.

Совершенно отсутствуют копчености, жареные, маринованные продукты. Вы можете эту диету поддерживать и дома, тогда вам не придется лечить другие болезни, к которым может привести неправильное, нерациональное питание.