

АДРЕНОГЕНИТАЛЬНЫЙ СИНДРОМ



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

Специализированной диеты не существует. Питание при данном синдроме соответствует питанию

здорового ребенка.

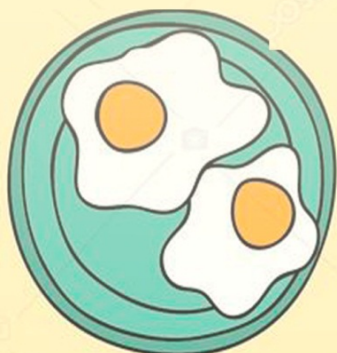
Рекомендуется частое дробное питание небольшими порциями. Пациенты с сольтеряющей формой заболевания нуждаются в большем количестве хлористого натрия (поваренной соли).

Режим питания: количество приемов пищи не менее 5 раз 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.

СПб ГКУЗ «Городской центр медицинской профилактики»



СПб ГКУЗ «Городской центр медицинской профилактики»

СПб ГКУЗ «Городской центр медицинской профилактики»

Как распознать При грудном вскармливании симптомы проявляются в первые дни и недели жизни: выраженной с нарастанием желтухой, вздутием живота, снижением аппетита или отказ от еды, рвота, снижение массы тела, гипотония мышц и т.д. К первой недели после рождения развивается катаракта (помутнение хрусталика глаза), к 6-ти месяцам жизни увеличивается печень и селезенка.

Скорректировать возможно при переводе ребенка на питание с исключением из рациона продуктов, содержащих галактозу и лактозу (безлактозные смеси).

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

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

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



Галактоземия - это наследственное заболевание, характеризующееся нарушением метаболизма галактозы (углевод, образующийся при расщеплении молочного сахара – лактозы в желудочно-кишечном тракте).

Рекомендуется питание с исключением из рациона продуктов, содержащих галактозу и лактозу.

Запрещены для питания детей любые виды молока (коровье, козье, детские молочные смеси и др.) и молочные продукты, а также продукты, куда они могут добавляться (хлеб, выпечка, сосиски, колбасы, карамель, сладости, маргарины и т.п.), продукты растительного происхождения: бобовые (горох, бобы, фасоль, чечевица), соя (но не изолят соевого белка), шпинат, какао, шоколад, орехи, продукты животного происхождения: печень, почки, мозги и другие субпродукты, печеночный паштет, ливерная колбаса, яйца.

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

Режим питания: количество приемов пищи не менее 5 раз 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.

ХРОНИЧЕСКИЙ ГАСТРИТ/ГАСТРОДУОДЕНИТ

Пищевая привычка, которая приобретается ребенком в детском возрасте, остается с ним на протяжении всей жизни. Для этого необходимо вести здоровый образ жизни, соблюдать назначенную врачом и контролируруемую родителями диету и вовремя принимать лекарства.

ХРОНИЧЕСКИЙ ГАСТРИТ/ГАСТРОДУОДЕНИТ – хроническое заболевание, характеризующееся воспалительным процессом в слизистой оболочке желудка/желудка и двенадцатиперстной кишке с нарушением моторно-эвакуаторной и секреторной функций.

Запрещены для питания детей: наваристые 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, щавель), острые и солёные блюда, консервы, колбасы, копчёности, блины, торты и пирожные, пироги, чёрный хлеб, мороженое, газированные напитки, жёсткие и кислые сорта фруктов и ягод (например, крыжовник, смородина), растительные и животные жиры в чистом виде, жирная сметана, сливки, икра, продукты фаст-фуд, кофе.

Разрешены: вегетарианские супы из овощей (кроме белокочанной капусты), круп, вермишели, изделия из рубленых нежирных сортов мяса (говядина, телятина, курица, кролик) в отварном виде или приготовленные на пару, а в период выраженного обострения — в протёртом виде (суфле, тефтели, пюре, кнели), блюда и гарниры из овощей (за исключением указанных выше), каши, пудинги, вермишель, лапша, яйца всмятку и в виде омлета, сладкие и мягкие сорта ягод и фруктов в виде компотов, киселей, муссов и желе, печёные яблоки, молочные продукты (кисло-молочные продукты, затем молоко, свежий нежирный творог в блюдах), 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: суточное количество калорий для ребенка рассчитывается по формуле: $1000 \text{ ккал} + 100 \text{ ккал} \times \text{возраст ребенка в годах}$.

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

Д.м.н., профессор Гурова М.М.

Хронический гепатит - воспалительно-дистрофическое заболевание печени продолжительностью более 6 мес, проявляющееся различными сочетаниями синдромов – астеновегетативного (слабость, утомляемость, нервозность), диспепсического (вздутие живота, неустойчивый стул), болевого, холестатического, а также признаками функциональной и гепатоциркулярной недостаточности.



Диета физиологически полноценная по содержанию основных пищевых веществ и энергии, может меняться в зависимости от стадии заболевания и состояния больного. Вне периода обострения больным хроническим гепатитом рекомендуется диета, обеспечивающая щадящий режим для больного органа и восстановление его нарушенных функций. Это достигается путем тщательной кулинарной обработки 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.

Из питания необходимо исключить бульоны (мясные, рыбные, грибные), подливы и соусы, жареные, жирные и острые закуски и блюда, тугоплавкие животные жиры (свиной, говяжий, бараний, куриный, гусиный, утиный), 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, мороженое.

Список рекомендуемых продуктов. Супы вегетарианские из различных овощей или молочные; молочные каши; отварные макароны, вермишель; молоко и кисломолочные продукты, творог, сыр, сметану (в блюдах); яйца вареные или в виде парового омлета; нежирные сорта мяса и рыбы, отварные, паровые или запеченные; овощи отварные или в сыром виде; спелые сладкие фрукты и ягоды. Различные соки, кондитерские изделия (мед, варенье, пастила, зефир, мармелад, сухое печенье); хлеб пшеничный подсушенный, масло сливочное и растительное (в блюдах).

Режим питания: дается в теплом виде, 5-6 раз в сутки. **Калорийность:** суточное количество калорий для ребенка рассчитывается по формуле: **1000 ккал + 100 ккал, умноженное на возраст ребенка в годах.** **Приготовление:** пища готовится на пару, отваривается, тушится или запекается после отваривания, не измельчается.



Врожденный гипотиреоз – комплекс клинических и лабораторных проявлений, возникающих у ребенка с рождения при недостаточности гормонов щитовидной железы или невосприимчивости к ним определенных органов.

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

Продуктов, запрещенных для питания больных детей нет.

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

Режим питания: количество приемов пищи не менее 5 раз 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.

Согласовано: Главный внештатный детский специалист Комитета по Здоровоохранению Санкт-Петербурга детский эндокринолог
Дубинина Т.А.



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

В остром периоде исключаются жирные, острые, жареные блюда; тугоплавкие (животные) жиры, маргарины, копчености, мясные деликатесы (колбасы, сосиски),

пряности, приправы (хрен, горчица, майонез), 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.

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

В период ремиссии пища не протирается (дается куском); вводятся фруктовые соки (яблоко, груша, абрикос, персик, банан), разбавленные наполовину водой, сладости в ограниченном количестве (пастила, мармелад, зефир, вафли с фруктовой начинкой, фруктовая карамель, мед, джем, варенье). При отсутствии аллергических реакций допускаются малина, клубника, свежий огурец и помидор (без кожицы); в супы в конце варки можно добавить огородную зелень, проварив ее 3–5 минут. Молочные продукты вводятся при условии стойкой ремиссии в течение шести месяцев (твердые неострые сорта сыра, некислый нежирный творог в виде запеканки, кефир, йогурт).

Режим питания: количество приемов пищи 5-6 раз 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, отваривается, пюрируется или протирается, дается в теплом виде.

ХРОНИЧЕСКИЙ ПАНКРЕАТИТ



Хронический панкреатит - прогрессирующее заболевание поджелудочной железы, характеризующееся появлением во время обострения признаков острого воспалительного процесса, постепенным замещением паренхимы органа соединительной тканью и развитием недостаточности эндокринной функции железы. При этом нарушается секреторная функция поджелудочной железы, выделение ее сока, содержащего основные пищеварительные ферменты (трипсин, липазу, амилазу и др.), в кишечник. В результате нарушается переваривание и усвоение важнейших питательных веществ. Большую роль в развитии хронического панкреатита как самостоятельного заболевания играет нарушение принципов рационального питания и злоупотребление алкоголем. Диетотерапия должна гарантировать поджелудочной железе функциональный покой, в то же время, обеспечивая организм питательными веществами и энергией.

Из питания необходимо исключить пищевые продукты, оказывающие выраженное стимулирующее влияние на секрецию желудка и поджелудочной железы: крупа пшенная, мясные, рыбные и крепкие вегетарианские навары, особенно грибные, газированные напитки, жирные сорта мяса, рыбы, копчености, острые закуски, консервы, сдобное тесто, пироги, черный хлеб, свиное сало, говяжий и бараний жир, шоколад, соленья, маринады, острые специи (перец, горчица и др.), кислые фруктовые, а также овощные соки, квас, крепкий чай, кофе, какао.

Список рекомендуемых продуктов для больных хроническим панкреатитом в период ремиссии: хлеб пшеничный 1-го и 2-го сортов, хлеб выпечки предыдущего дня, подсушенный или сухарики; всевозможные овощи, кроме белокачанной капусты, редьки, лука, редиски, чеснока, щавеля, шпината, зелени, горошка, фасоли; крупы различные, исключая пшеничную; мясо нежирных сортов, мясо без сухожилий и жира, курица и рыба без кожи, рубленые или куском, отварные или на пару; творог – некислый, нежирный или кальцинированный, в цельном виде, протертый или паровой пудинг; фрукты-яблоки спелые и некислые, сухофрукты.

Режим питания: питаться следует часто (5-6 раз в день) небольшими по объему порциями. Важно тщательно, не торопясь пережевывать пищу.

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. Рекомендуется употреблять продукты и блюда в жидком, полужидком и протертом виде. В период стойкой ремиссии соблюдение этого принципа не обязательно.



Сахарный диабет - хроническое заболевание, характеризующееся нарушением углеводного обмена - гипергликемией (высокий сахар крови), гипогликемией (низкий сахар крови).

Запрещены для питания детей:

сахар, кулинарные изделия,

приготовленные на сахаре, шоколад, виноград, финики, изюм, инжир, бананы, хурма и ананасы; сладкие соки и промышленные сахарсодержащие напитки (приложение 1. Методические рекомендации МР 2.4.0162-19).

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

Потребление жиров сокращают до 30% от суточной калорийности рациона. Используют систему Хлебных Единиц (ХЕ): 1 ХЕ соответствует количеству продукта, содержащего 10г углеводов. Суточная потребность в углеводах определяется с учетом возраста ребенка, пола, пубертатного статуса и степени двигательной активности. Ребенок должен знать информацию о количестве углеводов в принимаемой порции еды.

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

Калорийность: суточное количество калорий для ребенка рассчитывается по формуле: $1000 \text{ ккал} + 100 \text{ ккал} \times \text{возраст ребенка в годах}$.

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

Согласовано: Главный внештатный детский специалист Комитета по Здравоохранению Санкт-Петербурга детский эндокринолог **Дубинина Т.А.**

Хронический холецистит – хроническое воспалительное заболевание желчного пузыря с нарушением моторной функции и изменением состава желчи.

Запрещены для питания

детей: наваристые 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 пирожные, пироги и другая сдобная выпечка, чёрный хлеб, мороженое, газированные напитки, жёсткие и кислые сорта фруктов и ягод (например, крыжовник, смородина), растительные и животные жиры в чистом виде, жирная сметана, сливки, продукты фаст-фуда.



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 тушеном виде, в период выраженного обострения — в протёртом виде (суфле, тефтели, пюре, кнели), блюда и гарниры из овощей (за исключением указанных выше), каши, пудинги, вермишель, лапша, яйца всмятку и в виде омлета, сладкие и мягкие сорта ягод и фруктов в виде компотов, киселей, муссов и желе, печёные 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: 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.

Д.м.н., профессор Гурова М.М.