



«Мы есть то, что мы едим»

ВОПРОСЫ ДИЕТОЛОГИИ В КАРДИОЛОГИИ



Доц. Стуликова Е.Л.

Доц. Гнилицкая В.Б.

Доц. Здиховская И.И.

Доц. Христуленко А.Л.



- **Диетология** ("diaita" – образ жизни и "logos" – наука, учение) — область медицинской науки, посвященная изучению принципов рационального, правильного питания больного и здорового человека, методов лечения различных патологических состояний и заболеваний путём изменения пищевого рациона — диетотерапии.
- Вопросами правильного питания человека (здорового или страдающего различными заболеваниями) занимается специалист в области диетологии — **врач-диетолог**.

**ПРИКАЗ МЗ ДНР
№1391 от 28.11.2016г.**

**Об организации лечебного питания в учреждениях здравоохранения
Донецкой Народной Республики**

- С целью организации лечебного питания и повышения эффективности его применения в комплексном лечении в учреждениях здравоохранения ДНР, а также обеспечения детей научнообоснованными физиологическими нормами питания в домах ребенка, детских санаториях, санаторно-курортных учреждениях ДНР, в соответствии со ст. 18 Закона ДНР «Об обеспечении санитарного и эпидемического благополучия населения» ...

ПРИКАЗЫВАЮ: Утвердить:

- **Порядок организации деятельности врача-диетолога,**
- **Порядок организации деятельности медицинской сестры по диетическому питанию,**
- **Порядок создания и полномочия Совета по лечебному питанию учреждений здравоохранения и т.д.**

Настоящий приказ вступил в силу **с 01 января 2017 года**

Порядок организации деятельности врача- диетолога

1. На должность врача-диетолога назначается врач-специалист, имеющий подготовку по лечебному питанию и сертификат по специальности «диетология».
2. Врач-диетолог отвечает за организацию лечебного питания и адекватное применение его во всех отделениях учреждений здравоохранения.
3. Врач-диетолог осуществляет руководство медицинскими сестрами по диетическому питанию, и его указания по вопросам организации и применения лечебного питания являются обязательными для всех работников пищеблока.
4. В своей работе врач-диетолог руководствуется актами МЗ ДНР, локальными актами учреждений здравоохранения, действующим законодательством в сфере здравоохранения и другими нормативными правовыми актами в соответствии с выполняемым разделом работы

Порядок создания и полномочия Совета по лечебному питанию учреждений здравоохранения

- Совет по лечебному питанию является совещательным органом и создается в учреждении здравоохранения с количеством коек 100 и выше.
- Число членов Совета по лечебному питанию и его персональный состав утверждается приказом руководителя учреждения здравоохранения.
- В состав Совета по лечебному питанию входят: руководитель учреждения здравоохранения (или его заместитель по лечебной работе) – председатель, врач-диетолог – секретарь, заведующие отделениями – врачи, врачи: анестезиолог-реаниматолог, гастроэнтеролог, терапевт, трансфузиолог, хирург (члены бригады нутритивной поддержки), заместитель главного врача по хозяйственной части, мед. сестры по диетическому питанию, заведующий производством (или шеф-повар). К работе Совета могут привлекаться и другие специалисты учреждения здравоохранения.
- Совет по лечебному питанию проводит заседания по мере необходимости, но не реже одного раза в три месяца.



Обучение диетологов

*кафедра терапии ФИПО имени проф. А.И.Дядыка
ГОО ВПО «ДонНМУ им. М.Горького»*

- **Профессиональная переподготовка** для врачей по специальности «Диетология» – 4 месяца (80 тем)
- **Повышение квалификации** по специальности «Диетология» для врачей-диетологов – 1 месяц (20 тем)

«Стань диетологом для себя и своей семьи»



Рациональное питание

В течение своей жизни человек ест примерно 100 000 раз и при этом затрачивает на процесс приема пищи около 15 лет.

Рациональное и здоровое питание является важнейшим фактором, определяющим состояние здоровья человека.

Рациональное питание (или рациональная диета) — это клинически и физиологически обоснованное и правильно организованное снабжение организма качественной, грамотно приготовленной пищей, в которой содержится сбалансированный набор жиров, белков, углеводов, минералов, витаминов, минеральных веществ и микроэлементов, необходимый организму для его развития и нормального функционирования.



Составление диет и диетотерапия

При составлении диет специалисты выделяют для оценки рационов питания следующие критерии:

- сбалансированность питания (пища должна содержать оптимальное, соответствующее потребностям групп населения или конкретного человека количественное и качественное соотношение пищевых веществ, в том числе незаменимых);
- энергетическая ценность пищи (должна соответствовать энергозатратам человека, производимым им в процессе жизнедеятельности);
- метод технологической обработки пищи (во время приготовления пищи возможность образования токсинов должна быть исключена, биологическая ценность пищи должна сохраняться);
- режим питания (в течение суток распределение приемов пищи должно соответствовать характеру и режиму трудовой деятельности или других видов активности).
- Важнейшим инструментом из всех, которыми располагает диетология, является диетотерапия. Она представляет собой лечение различных патологических состояний и заболеваний при помощи специально подобранного, научно обоснованного и приготовленного строго определенным образом пищевого рациона, называемого диетой.



Главные правила практической диетологии

- Питание должно быть разнообразным
- Режим питания важен (через 3-4 часа)
- Не переедать. Важный показатель здоровья – масса тела. Для разового приема - количество пищи, которое умещается у нас в ладонях.
- Пищу нужно готовить правильно
- Стоит иметь представление о калорийности и химическом составе продуктов и дневного рациона в целом
- Помнить, что диета лечит человека
- Все обозначенные принципы – это основа, общие рекомендации для питания, диеты. Если человеку нужна лечебная диета, то врач, который ее назначает, выделяет главное звено в каждом конкретном случае. Первые три пункта из выше перечисленных (разнообразие, режим и недопущение переедания) – это самые простые и самые важные принципы правильного питания, которые стоит соблюдать даже абсолютно здоровым людям. То есть это правила рационального **повседневного** питания.
- Правило разнообразия для всех



«Пусть наша пища станет лекарством»

Гиппократ

Питание при некоронарогенных заболеваниях миокарда





- Общие принципы рационального питания при заболеваниях сердечно-сосудистой системы
- Некоторые вопросы взаимодействия продуктов питания и лекарственных препаратов



Задачи диеты

Питание при заболеваниях сердечно-сосудистой системы должно способствовать:

- нормализации липидного (жирового) обмена;
- предупреждению спазма коронарных артерий;
- поддержанию свертываемости крови в нормальном состоянии;
- стабилизации артериального давления в пределах целевых показателей;
- полноценному питанию сердечной мышцы;
- повышению устойчивости к стрессам;
- поддержанию нормального веса.

Диета не является жесткой, в ней сохраняется полноценная еда

Полному исключению из питания подлежат:

- чипсы, соленые сухарики и орешки;
- сладкие газированные напитки;
- паштеты;
- жирные сыры;
- майонез;
- жирное мясо, в частности баранье, утиное и гусиное;
- продукты быстрого питания;
- кондитерские изделия и сдоба;
- приправы (бульонные кубики и им подобные);
- маргарин и спреды;
- рыбная икра;
- жирные молочные продукты;
- соленая и копченая рыба;
- любые консервы;
- соленья и маринады;
- готовые каши быстрого приготовления;
- кремы, шоколад и шоколадные конфеты.
- Следует отказаться от белого хлеба и сдобы, яичной лапши и домашней выпечки из белой муки.
- Нежелательно есть консервированные в сиропе фрукты и кокосы.



Продукты, которые следует ограничить

- куриное яйцо – не более 3 в неделю;
- нежирное мясо – 2 – 3 раза в неделю;
- некрепкий кофе или чай с молоком – 1 чашка в день;
- печень – 1 раз в неделю (желательно использовать телячью или куриную);
- супы на мясном бульоне – не чаще 1 раза в неделю;
- сливочное масло – в пределах 20 г в день.

Процесс приготовления заключается в готовке на пару, в духовом шкафу.



Здоровые продукты — основная составляющая ежедневного меню



Полезная пища

Требуется включение в рацион продуктов, богатых витаминами, минералами, полиненасыщенными жирными кислотами.

- ***Овощи и фрукты*** - источник минералов и витаминов, в них много балластных веществ (клетчатки), которые помогут избавиться от лишнего веса.

Фрукты нужно употреблять по сезону!!!

Допускается консервация в собственном соку.

Зеленые овощи и курага - много калия, натрия и хлора.

- ***Тыква*** регулирует водно-солевой баланс, способствует снижению АД.
- ***Чеснок*** – содержит около 60 компонентов, которые поддерживают нормальный тонус сосудов, способствуют снижению АД.
- ***Замороженные ягоды, овощи и сухофрукты*** зимой добавлять в домашнюю выпечку или каши.
- Очень полезны ***грибы***.
- ***Овощи*** лучше употреблять свежими или запеченными, в зависимости от состояния органов пищеварения.

Полезная пища

Зерновые

- Каши (гречка, коричневый рис, овсянка),
- цельнозерновой, черный хлеб,
- макароны из твердых сортов пшеницы,
- ржаная мука

—источник ценных пищевых волокон, почти всех витаминов группы В, никотиновой кислоты, калия

Полезная пища

Жиры

- сердцу необходимы *ненасыщенные жиры*, которые содержатся в орехах, растительных маслах – оливковом, кунжутном, рапсовом, льняном, кукурузном
- полезен авокадо
- *один из лучших источников полиненасыщенных жирных кислот* - красная рыба



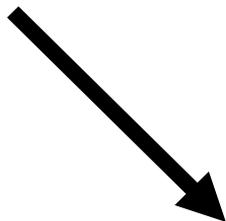
Полезная пища

Белок и белковые продукты – строительный материал.

Всегда должны быть в рационе:

- молочные продукты низкой жирности,
- мясо, с которого удален жир,
- морская рыба.
- Желательно включить в питание морепродукты, содержащие богатый набор нутриентов.
- Источником легко усваиваемого растительного белка служат бобовые – горох, фасоль, чечевица - ценнейший источник калия, железа, фолиевой кислоты и флавоноидов, способствующих снижению артериального давления.

Взаимодействие ЛС



С ПИЩЕЙ

Взаимодействие с пищей, пищеварительными соками и между собой в просвете ЖКТ:

Несовместимость ЛС и пищи.

Чем заесть и запить ЛС ?

Жирная пища

– повышает фармакологическую активность

антикоагулянтов,

витаминов А, Д, Е,

транквилизаторов,

бензодиазепинов

«Сладкое» - углеводы

*Снижают фармакологическую
активность и фармакобезопасность*

- инсулина,
- сахароснижающих ЛС группы
сульфонилмочевины

Обильная «мясная еда» - высокобелковая диета

- *Препятствует достижению
соответствующего терапевтического
уровня*

сердечных гликозидов,
антикоагулянтов.

- *Повышает биодоступность* пропранолола

Рыбная диета

- *Удлинняет время кровотечения*
- *Повышает фармакологическую активность ацетилсалициловой кислоты*

Молоко (молочные продукты, кроме кефира)

Уменьшает скорость и полноту всасывания ЛС с образованием малорастворимых комплексов с казеином:

- препаратов кальция, железа, висмута,
- кофеина

Снижает биодоступность

- диазепама,
- метилксантинов

Усиливает всасывание витамина Д

Сыр и продукты, богатые тирамином

Шерри, вермут, пиво, эль, безалкогольные «баночные» напитки, салями, ливерная колбаса, печень, консервированные и маринованные соевые и бобовые продукты, пирожки с мясом, орехи

- *Возможно повышение АД, возбуждение, возникновение мигрени, аритмии*
- *Потенцируют эффекты ингибиторов моноаминоксидазы (МАО): Моклобемида, Пирлиндола (Пиразидола), Бефола, Метралиндола*

Пища, богатая пектинами, слизями

Сливовое повидло, теплые мучные и десертные блюда

Снижает фармакологическую активность и фармакобезопасность:

- дигоксина,
- хинидина,
- препаратов калия,
- фуросемида,
- диклофенака,
- парацетамола,
- фенобарбитала

Щелочная пища (овощи, фрукты, ягоды)

Усиливает:

- *выведение кислых лекарственных веществ,*
- *выделение и уменьшает активность производных салициловой кислоты, барбитуратов,*
- *эффект основных (щелочных) веществ:*

новокаинамида,

аймалина

Влияние напитков на действие лекарственных препаратов

- *любые лекарственные препараты нужно запивать чистой водой!!!*
- Есть противопоказания одновременного употребления напитков с некоторыми лекарственными средствами.

Чай

- содержит много танина, образует нерастворимые соединения со многими лекарственными препаратами - неэффективность терапевтических мероприятий;
- *не рекомендуется* запивать чаем спазмолитики и сердечные гликозиды.



Кофе



- *не стоит употреблять одновременно с седативными средствами и антидепрессантами* – могут появиться беспокойство, чувство тревоги и страха, бессонница,
- *способен усилить и действие психорегуляторов,*
- *если кофе употребляется одновременно с антибактериальными препаратами, можно ожидать увеличения концентрации кофеина в организме и нарушения деятельности ЦНС.*

Кислые фруктовые и овощные соки

- *Могут нейтрализовать фармакологический эффект за счет гидролиза и замедления всасывания ибупрофена, фуросемида.*
- *Повышают фармакологическую активность салицилатов, барбитуратов.*

Грейпфрутовый сок

- Весьма «вредный продукт» при проведении терапии любого уровня
- *В настоящее время известно 85 препаратов, не совместимых с грейпфрутовым соком*
- Является мощным ингибитором цитохрома CYP3A4 в печени, что приводит к повышению биодоступности ряда ЛС вследствие угнетения их метаболизма в печени
- *Увеличивает биодоступность и повышает риск побочных эффектов:*
нифедипина, амлодипина,
карбамазепина,
статинов
- *Повышает риск развития артериальной гипотензии при приеме силденафила*

Горький напиток «Швепс», содержащий хинин

- *Хинин может ингибировать Р-гликопротеин и тем самым повышать концентрацию ЛС в тканях и плазме крови:*

ДИГОКСИНА,

ПРОПАФЕНОНА,

ДИЛТИАЗЕМА,

СПИРОНОЛАКТОНА,

АТОРВАСТАТИНА,

ЛОВАСТАТИНА

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

