Консультация для родителей

Питание детей с туберкулезной интоксикацией

После утверждения САНПИН 2.4.1.2660-10 "САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИХ ТРЕБОВАНИЙ К УСТРОЙСТВУ,СОДЕРЖАНИЮ И ОРГАНИЗАЦИИ РЕЖИМА РАБОТЫ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ" (ПОСТАНОВЛЕНИЕ от 22 июля 2010 г. N 91) нормы питания стали едиными для детских садов разных категорий.

Необходимое питание при туберкулезе можно назвать важной составляющей комплексной противотуберкулезной терапии, поэтому мы даем рекомендации родителям по питанию в домашних условиях.

Туберкулез — это преимущественно хроническая инфекция, при которой чаще всего поражены легкие. Реже встречается туберкулез гортани, кишечника, почек, костей и суставов, кожи. Для туберкулеза характерны изменения пораженных органов, включая распад тканей, и интоксикация организма. При туберкулезе имеют место нарушения обмена веществ и функций различных органов и систем, в частности угнетение функции органов пищеварения.
Задачи диетотерапии:

- 1) обеспечить организм полноценным питанием в условиях распада белков, ухудшения обмена жиров и углеводов, повышенного расхода витаминов и минеральных веществ;
- 2) повысить сопротивляемость организма к инфекции и интоксикации;
- 3) способствовать нормализации обмена веществ;
- 4) содействовать восстановлению тканей, пораженных туберкулезной инфекцией.

Принципы организации питания при туберкулезе
Организация правильного питания при лечении туберкулеза легких является залогом успешного лечения болезни. Цель «противотуберкулезной диеты« – обеспечить организм полноценным питанием, добиться достижения больным нормального веса, повысить сопротивляемость организма инфекции, снизить сопутствующую туберкулезу интоксикацию.
Питание больного при туберкулезе легких, в первую очередь, должно быть калорийным, но это вовсе не значит, что необходимо стремиться к перекармливанию больного. Мнение о необходимости сверхусиленного питания больного туберкулезом легких является пережитком: лишь при истощении больного назначается диета, превышающая дневную норму калорий на 20-25%. В остальных случаях достаточно отдавать предпочтение полноценному питанию, богатому **витаминами С, В и А**, а также минеральными веществами.

Перекармливание ведет лишь к ожирению и перегрузке органов пищеварения. Несмотря на большое разнообразие факторов, характеризующих течение туберкулеза в каждом конкретном случае (характер болезни, осложнения, возраст, степень истощения, род занятий, сопутствующие заболевания), существуют общие принципы организации диетического питания для больных туберкулезом легких.

О роли вкусной и здоровой пищи в ежедневном питании при туберкулезе

У большинства больных туберкулезом полностью отсутствует аппетит, а правильный режим питания при туберкулезе требует принятия пищи не менее 6 раз в день. Вывод напрашивается сам собой: пища должна быть максимально вкусной и иметь аппетитный вид и запах. Конечно, для ее приготовления рекомендуется использование исключительно свежих продуктов.

Питание больных туберкулезом легких предполагает также подачу пищи на стол сразу после ее приготовления. Тем более что несвежая и подогретая пища, в принципе, это вообще нонсенс для диетического питания.

Отдельным секретом целебного питания при туберкулезе легких можно считать удовлетворение «пищевых капризов«, т.е. следование правилу: «Пусть лучше человек, которому нужно кушать, по желанию съест не совсем идеальное с точки зрения диетологии блюдо, чем упорно отказывается от прописанной ему врачами (и безупречно приготовленной!) пищи».

Для утоления жажды при сильном потоотделении используют воду с лимоном, разбавленные соки, морсы, отвары шиповника, столовые минеральные воды.

Питание при туберкулезе легких: белки

В связи с тем, что у больных туберкулезом легких распад белков происходит быстрее, чем у здорового человека, а усваиваются они хуже, в рацион питания при туберкулезе необходимо включать увеличенное количество белковой пищи. А так как полученные с едой белки должны максимально легко усваиваться, то питание больных туберкулезом характеризуют как «диету с увеличением количества протеинов за счет легкоусвояемых белков, содержащихся в молочных продуктах«.

Говоря другими словами, при организации питания больных туберкулезом в качестве оптимальных источников белка рекомендуются молоко, простокваша, ацидофильное молоко, кефир, сметана, творог, сыр. Не менее необходимы яйца, рыба, морепродукты, домашняя птица, телятина, крольчатина, супы на нежирных мясных бульонах. И помните, что мясо, рыбу и птицу желательно подавать вареными, печеными, тушеными, а также в виде заливных блюд.

Менее желательным источником протеинов являются жирные сорта мяса и птицы, мясные изделия (колбаса, сосиски, ветчина) и некоторые рыбопродукты (сельдь, копчения, консервы).

Питание при туберкулезе легких: жиры

Жиров в питании больного туберкулезом должно быть немного больше нормы. При этом необходимо помнить, что переизбыток жиров ведет к расстройству пищеварения, заболеваниям печени, дает быстрое насыщение, и больной уже не хочет принимать пищу, богатую необходимыми белками, витаминами и минералами. Поэтому «больше« не значит «много«.

Настоятельно рекомендуются растительное и оливковое масло, рыбий жир, сливочное масло.

Не рекомендуются свиной, бараний и говяжий жир, кулинарные жиры.

Питание при туберкулезе легких: углеводы

При организации питания при туберкулезе углеводы даются в пределах возрастных норм здорового человека, причем в любом виде: каши (в том числе и сваренные на молоке), мучные изделия, хлеб, сахар.

Рекомендуются овсянка, гречка, рис, манка, макаронные изделия, хорошо проваренные бобовые, пшеничный и ржаной хлеб, пшеничные отруби. Из сладкого - мед, варенье, печенье, бисквиты.

Что же касается противопоказаний, то по сути против углеводов их практически нет. Исключение составляют разве только торты с большим содержанием масляного или заварного крема. Но это связано исключительно с разумными ограничениями излишеств: все-таки питание больных туберкулезом легких считается диетическим!

Питание при туберкулезе легких: овощи, фрукты и ягоды

Конечно, питание при туберкулезе легких предполагает употребление в пищу фруктов, овощей и ягод в сыром виде, но нет никаких возражений и против их кулинарной обработки. Какие именно овощи и фрукты включать в рацион больного – можно решать в индивидуальном порядке, в зависимости от вкусовых предпочтений и количества содержащихся в тех или иных продуктах витаминов.

Помните: витамина С при правильной организации питания при туберкулезе легких больной должен получать двое больше здорового человека. Витамин С (аскорбиновая кислота) в большом количестве содержится в лимонах, апельсинах, мандаринах, киви, клубнике, крыжовнике, черной смородине. Из овощей – в капусте, луке, болгарском перце и т.д.

Итак, в питание больных туберкулезом легких (да и при всех прочих формах туберкулеза) можно и нужно включать морсы, муссы, желе, соки, отвары шиповника и другой фруктово-ягодной «сушки«. Не забывайте и про содержащие овощи, фрукты и ягоды запеканки, рагу, пюре, а также овощные супы и различные салаты (в том числе и из листовой зелени), винегреты. И вообще овощи! Овощи квашеные, вареные, тушеные и приготовленные на пару. Тем более что противопоказаний в этом разделе питания нет.