



**Здоровый Образ Жизни**

и долголетие

Лечебное питание

при **ДЕТСКИХ БОЛЕЗНЯХ**  
**Ангина, бронхит,**

**ОРЗ,**  
**грипп,**  
**ОТИТ**



рипол классик

**Сергей Павлович Кашин**  
**Лечебное питание при**  
**детских болезнях. Ангина,**  
**бронхит, ОРЗ, грипп, отит**  
**Серия «Здоровый образ**  
**жизни и долголетие»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=6700077](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6700077)*

*Лечебное питание при детских болезнях. Ангина, бронхит, ОРЗ, грипп, отит / [сост. С. П. Кашин].: РИПОЛ классик; Москва; 2014  
ISBN 978-5-386-07144-8*

### **Аннотация**

В книге рассмотрены самые актуальные методы лечения и профилактики детских болезней (ангина, ОРЗ, грипп, отит) с помощью специальных диет. Правильно подобранное питание в сочетании с приемом рекомендованных врачом медикаментов поможет добиться положительного результата в лечении и предотвращении заболеваний!

# Содержание

Общие правила лечебного питания	5
Правила лечебно-профилактического питания	6
Советы по выбору и обработке продуктов питания	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

**Составитель Сергей  
Павлович Кашин**

**Лечебное питание при  
детских болезнях. Ангина,  
бронхит, ОРЗ, грипп, отит**

*Издательство не несет ответственности за возможные последствия, возникшие в результате использования информации и рекомендаций этого издания. Любая информация, представленная в книге, не заменяет консультации специалиста*

# **Общие правила лечебного питания**

В развитии ряда заболеваний и их благоприятном завершении соблюдение специальной диеты, назначенной врачом, имеет существенное значение.

При этом родителям необходимо обладать наиболее полной информацией об общих принципах лечебно-профилактического питания. Она поможет предотвратить возникновение у ребенка опасных для жизни и здоровья осложнений после перенесенной болезни.

# **Правила лечебно-профилактического питания**

Как известно, залогом сохранения здоровья и увеличения продолжительности жизни является соблюдение правил рационального питания. Особенное значение они имеют в детском возрасте, когда происходит формирование внутренних органов и систем. Родителям же необходимо научиться таким образом организовывать детское меню, чтобы обеспечить поступление всех требуемых питательных веществ.

Особое место в детской диетологии занимает лечебно-профилактическое питание. Специальные диеты маленьким пациентам назначают при различных заболеваниях. Они позволяют скорректировать режим питания и устранить болезнь. Кроме того, диетотерапия часто является главным способом борьбы с тем или иным недугом, причиной которого стало именно нарушение режима приема пищи или снижение ее качества.

К числу таких патологий относятся, например, пищевые токсикоинфекции, анемия, гипотрофия, рахит и аллергия.

При этом соблюдение правил рационального питания можно назвать основной составляющей принятой лечащим врачом терапевтической программы. В большинстве таких случаев нормализация процесса питания приобретает доминирующее значение в развитии заболевания.

Включение в общую терапевтическую программу специальной диеты продиктовано необходимостью повышения резистентности организма ребенка в период болезни и выздоровления, а также ускорения темпов восстановления функций пораженных органов и систем. При выборе того или иного типа диетического стола врач руководствуется несколькими принципами. Прежде всего во внимание принимается возраст ребенка. Кроме того, учитываются причина возникшей патологии, характер ее течения и особенности применяемой традиционной терапии. Выбор специальной диеты также зависит от степени нарушения обменных процессов во время болезни.

Важность введения диетотерапии в программу лечения различных детских недугов доказана многолетними научными исследованиями. Более того, современные медики утверждают, что течение и исход той или иной болезни окажутся более благоприятными, если уже на начальной стадии патологического состояния была применена специальная диета.

Неоспорим тот факт, что продолжительные ограничения в пище (а следовательно, и в необходимых питательных веществах) детский организм, по сравнению с взрослым, переносит тяжелее. Ведь растущему и развивающемуся организму ребенка требуется более калорийная пища, поскольку обменные процессы в детском организме протекают гораздо стремительнее и напряженнее, что сопровождается большими энергетическими затратами.

Патологическое состояние обуславливает значительное ускорение таких реакций. Вот почему большинство современных педиатров выступают против длительных качественных и количественных ограничений в пище при различных заболеваниях, в том числе и при нарушениях работы желудочно-кишечного тракта.

В настоящее время некоторое ограничение в приеме пищи рекомендовано на начальном этапе развития заболевания либо в период обострения хронической патологии, которая сопровождается повышением температуры тела, общей интоксикацией организма, рвотой и диареей. Некоторый недостаток твердых продуктов питания в таких случаях целесообразно заменить жидкостью, суточный объем которой нужно значительно увеличить. На полноценный рацион малыша следует переводить, как правило, через 3–4 дня от начала болезни.

Организму ребенка во время развития того или иного недуга требуется то же количество калорий и питательных веществ, что и в здоровом состоянии. Вместе с тем существуют заболевания, которые сопровождаются существенным нарушением обменных процессов.

При подобных состояниях возникает потребность в некоторой коррекции качественного и количественного состава ежедневного рациона.

Известно, что одним из главных «строительных материалов» человеческого организма является белок. Его требу-



ется гораздо больше при развитии таких тяжелых недугов, как пневмония, гипотрофия и бронхоэктатическая болезнь, а также при ожогах.

Ученые установили, что частым последствием названных выше патологий является нарушение всасывания данного вещества.

В связи с этим при уже указанных и других заболеваниях диетологи советуют увеличивать количество потребляемого белка, поскольку он способствует активизации процессов восстановления пораженных тканей и клеток.

Еще один важный компонент, который поступает в организм с пищей, – жиры. В ходе научных исследований удалось выяснить, что увеличивать их потребление целесообразно при патологиях органов дыхательной системы и кожных болезнях (в частности, при экземе).

При подобных патологиях особенно рекомендуется употреблять растительные масла, которые содержат большое количество полиненасыщенных жирных кислот, принимающих участие в обмене веществ.

Третий компонент полноценного питания – углеводы. Они дают организму необходимую энергию. Особенно важно их наличие в рационе в периоды болезни.

Однако иногда (например, при аллергии) требуется изменить состав меню либо уменьшить объем продуктов, богатых углеводами.

Нельзя не упомянуть о еще одной весьма важной состав-

ляющей лечебно-профилактического питания – о витаминах. Было замечено, что при развитии того или иного заболевания потребность в них значительно возрастает. Считается, что особенное место принадлежит витамину С, который обладает свойством повышать резистентность организма к негативному воздействию патогенных факторов внешней среды.

Как уже было сказано ранее, в лечебно-профилактическом детском питании следует учитывать не только возраст маленького пациента и характер болезни, но и применяемые лекарственные препараты. В некоторых случаях набор используемых для лечения той или иной патологии медикаментов служит фактором, определяющим состав диеты.

Например, при назначении лекарств, содержащих гормоны, показано увеличение в меню продуктов питания, богатых калием и белком. При приеме сульфамидных и антибактериальных препаратов рекомендуется повышенное содержание в рационе продуктов, в состав которых входит фолиевая кислота (цветная капуста, печень, зелень).

Успех и результативность той или иной терапевтической программы во многом зависит не только от вида выбранной диеты, но и от того, в какой степени больным соблюдается режим приема пищи. Известно, что в острые периоды заболевания питание нужно делать дробным.

Принимать пищу рекомендуется небольшими порциями до 6 раз в сутки. Подобный режим позволит ускорить вос-

становительные процессы.

# **Советы по выбору и обработке продуктов питания**

Как известно, продукты питания необходимо подвергать термической обработке для придания им определенного вкуса и консистенции. Вместе с тем грамотное приготовление пищи подразумевает сохранение всех содержащихся в них полезных компонентов. Особенно важно соблюдение кулинарных технологий при приготовлении блюд, предназначенных для детей.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.