

Пора за стол!

Правильное питание
при муковисцидозе



Коллектив авторов

Пора за стол! Правильное питание при муковисцидозе

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=29797519

ISBN 978-5-4461-0315-7

Аннотация

При муковисцидозе возникают проблемы с дыханием, а также с пищеварением и поддержанием нормального нутритивного статуса.

Организм больного часто не может эффективно использовать энергию и пищевые вещества из продуктов питания. Поэтому важно с самого раннего возраста осознанно подходить к составлению рациона таким образом, чтобы избежать осложнений, связанных с недоеданием и/или отставанием в развитии.

Правильно подобранное питание является определяющим фактором в борьбе с муковисцидозом.

Хороший нутритивный статус помогает бороться с хроническим воспалением в бронхах и легких.

Питаться полноценно, разнообразно и сбалансировано – вот ваша ежедневная задача! Жиры должны занимать значительное место в питании, но их потребление требует приема достаточного количества панкреатических ферментов.

Эта книга освещает ключевые вопросы по питанию детей и подростков, страдающих муковисцидозом.

Она предлагает также несколько практических советов.

Содержание

Роль питания в борьбе с муковисцидозом	5
Помощь в борьбе с инфекциями	6
Как избежать проблем с пищеварением	7
Какое питание подобрать при муковисцидозе	9
Питание: топливо, которое заставляет двигаться мотор!	9
Больше необходимой энергии	10
Полноценное и разнообразное питание	12
«Пищевая пирамида муко»	15
Конец ознакомительного фрагмента.	20

**Бельгийская Ассоциация
муковисцидоза
Пора за стол!**

***Правильное питание
при муковисцидозе***

**Роль питания в борьбе
с муковисцидозом**

Правильное питание занимает важное место в терапии муковисцидоза по двум причинам: оно способствует борьбе с инфекцией и помогает избежать проблем с пищеварением.

Помощь в борьбе с инфекциями

Данные научных исследований свидетельствуют о том, что нормальный нутритивный статус взаимосвязан с хорошим функционированием легких и крепким иммунитетом. Благодаря разнообразному и высококалорийному питанию организм способен создать резерв, из которого впоследствии он может черпать силы в случае инфекции или потери веса. Вес должен набираться в основном за счет мышц, а это значит, что нужно достаточно двигаться. Советы по этому вопросу может дать пульмонолог или кинезитерапевт специализированного центра.



Как избежать проблем с пищеварением

Поджелудочная железа вырабатывает ферменты, которые способствуют перевариванию пищи. Их можно сравнить с ножницами, которые разрезают пищу на маленькие кусочки для того, чтобы питательные вещества из продуктов питания могли усвоиться организмом. Без этих ферментов процесс переваривания происходит значительно труднее.

У 85–90 % пациентов с муковисцидозом поджелудочная железа работает плохо. Вязкий секрет мешает поступлению достаточного количества ферментов в тонкую кишку, что ухудшает пищеварение.

К счастью, для решения этой проблемы существуют препараты, которые содержат «искусственные» панкреатические ферменты. Они имеются в продаже под различными названиями: Креон®, Пангрол, Эрмиталь и другие (см. главу, посвященную ферментам). Но даже при использовании ферментов переваривание оказывается недостаточно эффективным. Вот почему важно полноценное питание – оно позволяет компенсировать потери.



Какое питание подобрать при муковисцидозе

Питание: топливо, которое заставляет двигаться мотор!

Для выполнения жизненно важных функций, таких, например, как дыхание, организму нужна энергия. Также она требуется для того, чтобы расти, играть, учиться и заниматься любой другой деятельностью в повседневной жизни. Эту энергию организм берет из продуктов питания.

Для того чтобы мотор работал как следует, необходимо топливо хорошего качества. С организмом то же самое: пища должна быть адаптирована к его потребностям! Без питания тело не будет обладать энергией для осуществления всех процессов жизнедеятельности.

Больше необходимой энергии

Пациенты с муковисцидозом нуждаются в большем количестве энергии, чем другие люди. Не только для того, чтобы бороться с инфекцией, но также и потому, что сам акт дыхания у них более сложен и требует значительных усилий от всего организма.

Количество энергии, содержащееся в продуктах питания, выражается в килокалориях (ккал).

Потребность в энергии зависит от различных факторов: возраста, пола, роста, веса, состояния здоровья, активности, функции легких и степени панкреатической недостаточности.

Само собой, малыш, весь день играющий на свежем воздухе, будет иметь лучший аппетит и нуждаться в большем количестве энергии по сравнению с тем, кто время после обеда проведет перед телевизором. При всем этом ребенок с муковисцидозом, даже если он будет сидеть перед телевизором, должен есть и пить больше, чем другие, чтобы иметь возможность расти как можно более гармонично.

И хотя важность хорошего питания никто не умаляет, но если кривые веса и роста в норме, это значит, что поступление энергии достаточное.

Если вес и рост ребенка увеличиваются в соответствии с возрастом, беспокоиться не

нужно!

Графики нормативов веса и роста можно найти в приложении в конце книги. **Не стесняйтесь спрашивать совета** у диетолога специализированного центра, который сможет прокомментировать показатели роста и веса, ИМТ¹, и тщательно подсчитать энергетические потребности вашего ребенка.

¹ ИМТ – индекс массы тела. Рассчитывается как масса тела (в килограммах), деленная на квадрат роста (в метрах). Подсчитать калории можно на сайте dietadiary.com/calories-calculator/online

Полноценное и разнообразное питание

Полноценное питание

Продукты питания содержат питательные вещества. Они делятся на макроэлементы (белки, жиры, углеводы, пищевые волокна) и микроэлементы (витамины, минералы). Среди них жиры, углеводы и белки являются основными поставщиками энергии. Другие элементы (соль, пищевые волокна, витамины и минералы) также требуются для хорошей работы организма.

Жиры

1 г жиров (липидов) дает 9 ккал; таким образом они являются лучшим поставщиком энергии. Липиды – необходимая составляющая питания больного муковисцидозом. Они поставляют основные жирные кислоты и жирорастворимые витамины. Липиды находятся в сливочном масле, растительных маслах, в необезжиренных молочных продуктах, в мясе и жирных колбасных изделиях, в кондитерских изделиях, печенье, чипсах и т. д.

Углеводы

1 г углеводов дает 4 ккал. Углеводы можно сравнить с го-

рючим, наиболее важным для организма. В отличие от сладостей продукты, богатые углеводами, но при этом не сладкие на вкус, такие как злаковые (хлеб, рис, макароны, картофель), более предпочтительны, т. к. содержат больше витаминов, минералов и пищевых волокон.

Белки

1 г белков дает 4 ккал. Белки являются основными строительными элементами организма (клеток кожи, мышц или сердца, например). Они необходимы для роста. Белки животного происхождения находятся в основном в мясе, яйцах, рыбе, молоке и молочных продуктах, белки растительного происхождения – в крупах, бобовых, грибах.

Разнообразное питание

Еда должна ежедневно давать энергию, а также все необходимые организму питательные вещества. Возможно, если постоянно есть картошку фри, это позволит создать достаточный запас энергии, но таких особенно важных питательных элементов, как витамины, минералы и антиоксиданты, вам будет не хватать.

Полезно каждый день употреблять разные молочные продукты, предпочтительно цельные и богатые кальцием. Мясо, птицу, рыбу и яйца следует чередовать, они естественным образом поставляют белки, железо, цинк, витамин В12, а также другие витамины и минералы. Фрукты и овощи не

несут большого количества энергии, но зато они насыщены витаминами, пищевыми волокнами и антиоксидантами, которые являются очень нужными питательными элементами. Крахмалосодержащие продукты (крупы, картофель, макароны, хлеб) должны присутствовать в каждой трапезе.



«Пищевая пирамида муко»

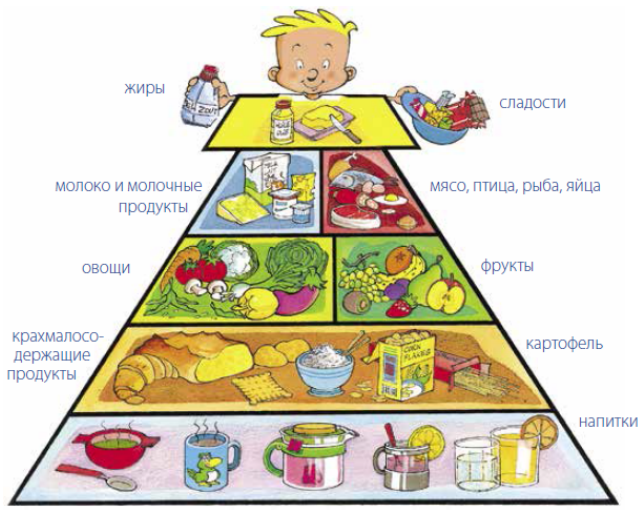
Организм нуждается во множестве питательных элементов. Он берет их из пищи по своим потребностям. Поэтому необходимо всего есть понемногу. Однако каждому человеку требуется свой «набор» питательных веществ.

Пищевая пирамида была составлена для того, чтобы проиллюстрировать здоровое, разнообразное и сбалансированное питание. Ее можно увидеть в многочисленных информационных брошюрах, на упаковках некоторых продуктов. Она разделена на несколько «ячеек», каждая из которых представляет собой одну пищевую группу. Каждый день нужно употреблять продукты из этих различных групп. Размер ячейки пропорционален количеству продуктов, которое надо есть ежедневно. Например, крахмалосодержащие продукты следует вводить в рацион активнее, чем молочные. Также важно варьировать свой выбор и не есть все время одни и те же продукты из определенной пищевой группы.

Пищевая пирамида, которая представлена в этой книге, несколько отличается от классической. Она специфична для муковисцидоза и потому названа «пищевой пирамидой муко». Ячейка, предназначенная для жиров, намного больше, чем в обычной пирамиде. Это значит, что в случае муковисцидоза продукты, богатые жирами, особенно рекомендуются, а дополнительные жиры просто необходимы! Солонка напо-

минает о том, что важно употреблять достаточное количество соли.

Что находится в «пищевой пирамиде муко»



Группа 1: напитки



Обильное питье важно при муковисцидозе.

Для чего нужно больше пить?

Чтобы восполнить повышенную потерю жидкости (она выводится с мокротой, потом, мочой и калом).

Чтобы разжижать густую мокроту.

Чтобы облегчить вывод отходов в виде мочи и кала. Они более значительны, поскольку объем пищи тоже увеличен. К тому же рацион часто усилен белками и это нагружает почки.

Чтобы предупредить запор.

Когда пить?

Регулярно! Необходимо пить 0,5–1,5 л воды в день (количество зависит от возраста).

Потребление жидкости нужно увеличить в следующих случаях:

во время жары;

при усиленной физической нагрузке (занятиях спортом и др.);

при повышенной температуре тела;

во время рвоты;

при поносе;

при запоре.

ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

- Вода, чай, суп и бульон позволяют покрыть потребность в жидкости, если употребляются в достаточном объеме.
- Фруктовые соки, молоко, питьевые йогурты — не просто напитки. Это своего рода жидкое питание, т. к. оно дает и питательные элементы, в которых нуждается организм. Следовательно, такие составляющие рациона относятся к другой группе (см., например, группу 5).
- При употреблении воды, фруктовых соков и лимонадов панкреатические ферменты не нужны. Однако они необходимы для переваривания жидких продуктов питания, которые содержат жиры и белки (таких как молоко, например).
- Не всегда просто определить количество жидкости, которое мы пьем. Так что стоит иметь под рукой бутылку воды: ее наличие побуждает пить!

ВАЖНО!

Лимонады, кола разрешены, но в ограниченном количестве. Лучше не пить их между приемами пищи, т. к. они содержат много сахара и поэтому снижают аппетит, а значит, уменьшают поступление других важных питательных элементов. Злоупотребление сладкими напитками может быть также опасно из-за риска возникновения кариеса. Кола в больших объемах способна вызывать хрупкость костей (т. к. в ней много фосфатов).

Группа 2: крахмалосодержащие продукты



Картофель, хлеб, рис, макароны, злаковые (крупы) и бобовые — это крахмалосодержащие продукты. Они являются наиболее важным источником углеводов (не сладких по вкусу) и энергии. И поскольку в них много витаминов, минералов и пищевых волокон, они более предпочтительны

по сравнению с продуктами, богатыми сахаром (и сладкими на вкус). Злаковые используются при изготовлении хлеба, а также хлопьев, мюсли, печенья, кексов и макарон. Бобовые – это чечевица, горох, фасоль, бобы.

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.