

Питание при пневмониях



Здоровое питание

Питание при пневмониях

«Мельников И.В.»

Питание при пневмониях / «Мельников И.В.», — (Здоровое питание)

Питание при пневмониях (остром воспалении легких) играет важную роль в лечении этой болезни. Зависит оно от общего состояния больного и стадии болезни (разгар болезни, период выздоровления). Набор продуктов должен быть разнообразным, преобладать в нем должны легкоперевариваемые, не способствующие усиленному газообразованию, вздутию продукты. Как источники легкоусвояемого белка и кальция особенно важны молочные продукты с обязательным включением кисломолочных напитков. Цельное молоко используют только в блюдах.

Содержание

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПИТАНИЯ И ЕГО ЦЕЛИ	5
КУЛИНАРНАЯ ОБРАБОТКА	6
РЕЖИМ ПИТАНИЯ	7
Конец ознакомительного фрагмента.	8

ПИТАНИЕ ПРИ ПНЕВМОНИЯХ

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПИТАНИЯ И ЕГО ЦЕЛИ

Питание при пневмониях (остром воспалении легких) играет важную роль в лечении этой болезни. Зависит оно от общего состояния больного и стадии болезни (разгар болезни, период выздоровления). При постельном режиме и высокой температуре питание должно быть щадящим для органов сердечно-сосудистой, пищеварительных систем и для работы почек. Основная цель – поддержание общих сил организма, повышение его сопротивляемости, уменьшение интоксикации. В первые дни заболевания, когда температура может быть высокой, калорийность рациона снижают за счет ограничения углеводов, белков и жиров; количество поваренной соли снижают до 8 г. Увеличивают количество витаминов, особенно аскорбиновой кислоты, и продуктов, богатых солями кальция. Благоприятное влияние оказывают продукты, которые содержат большое количество солей фосфора и марганца. Набор продуктов должен быть разнообразным, преобладать в нем должны легкоперевариваемые, не способствующие усиленному газообразованию, вздутию кишечника и запорам продукты. Включение продуктов, богатых витаминами группы В (мясо, рыба, дрожжи и др.), благоприятно сказывается на работу кишечника. Как источники легкоусвояемого белка и кальция особенно важны молочные продукты с обязательным включением кисломолочных напитков. Цельное молоко используют только в блюдах.

КУЛИНАРНАЯ ОБРАБОТКА

Пищу готовят в рубленом и протертом виде, варят в воде и на пару. Исключаются как холодные, так и очень горячие напитки и блюда, а также острые, соленые, маринованные продукты, острые приправы и соусы. Увеличивают количество свободной жидкости до 1,5–2 л в день за счет разбавления соков фруктов и ягод, отварах шиповника, чая с лимоном, морсов, киселей, компотов и др.

РЕЖИМ ПИТАНИЯ

Пищу дают 5–6 раз в день небольшими порциями, преимущественно в жидком и хорошо измельченном состоянии, что способствует щажению органов пищеварения.

По мере выздоровления рацион питания расширяют, постепенно повышают калорийность до 2500–2800 ккал, увеличивая содержание белков до 130 г, жиров до 90 г и углеводов до 350 г. Рекомендуют блюда из мяса, рыбы, творога, яиц; дрожжи. Количество поваренной соли увеличивают до 12 г. Она необходима для выработки соляной кислоты в желудке. Поэтому разрешают сок квашеной капусты, вымоченная сельдь, которые одновременно способствуют повышению аппетита. Рекомендуется включать в меню продукты, которые стимулируют как выделение желудочного сока, так и выделительную функцию поджелудочной железы: фруктовые и овощные соки, клюквенный морс, отвар черной смородины, шиповника, ягоды, фрукты, желе, мясные бульоны, слизистые отвары из круп и пшеничных отрубей.

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.