



ОБЩЕРОССИЙСКАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
«АССОЦИАЦИЯ МЕДИЦИНСКИХ СЕСТЕР РОССИИ»  
Региональная общественная организация  
медицинских сестер города Москвы



# Питание детей с эндокринными заболеваниями



ГБУЗ “ДГКБ им. З.А. Башляевой ДЗМ”  
медицинская сестра  
отделения эндокринологии Гольдман Г.В.

## Ожирение -

накопление жира в организме, приводящее к появлению избыточной массы тела. При этом жир откладывается в жировых депо организма (подкожной жировой клетчатке и вокруг



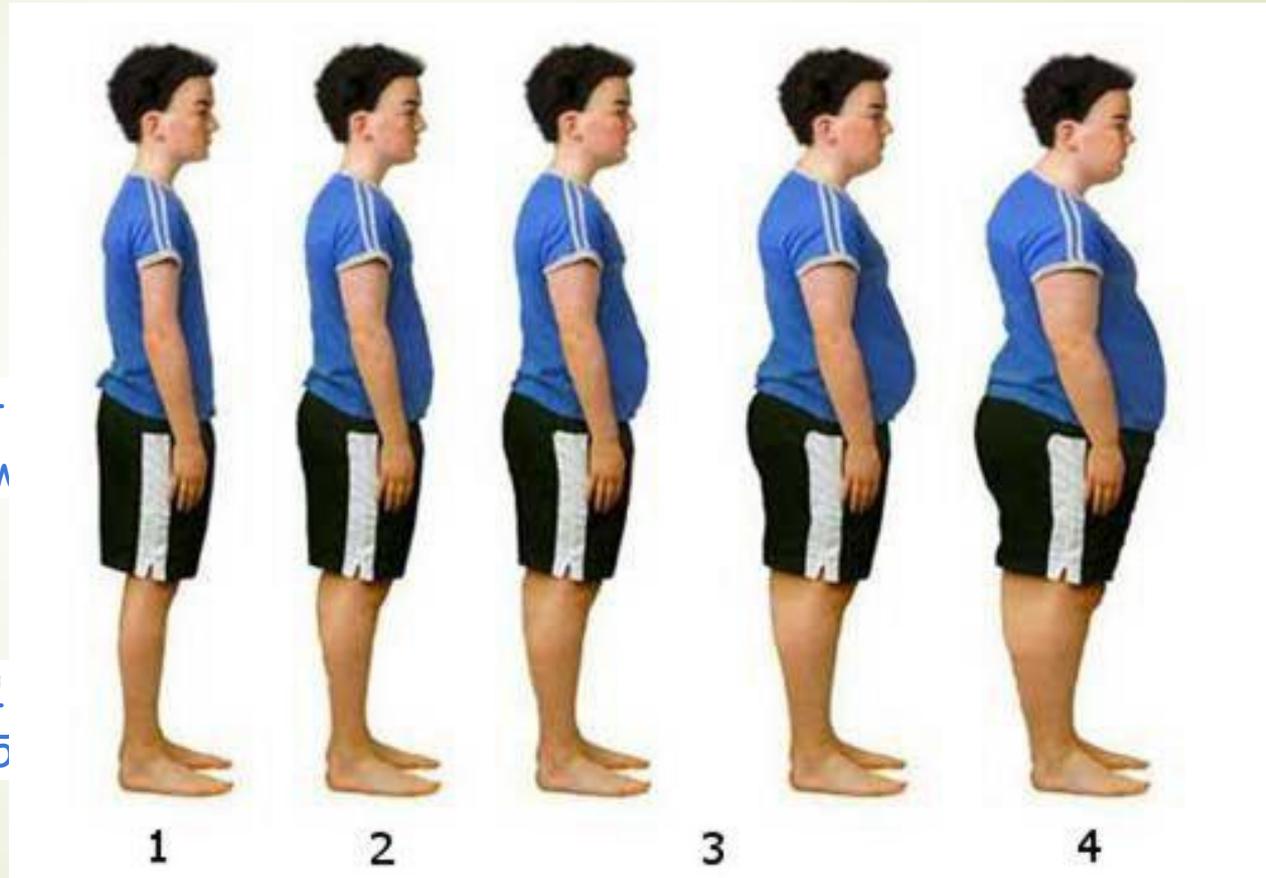
# Статистика:

Данные исследований свидетельствуют, что избыточную массу тела имеют около 12% российских детей, а ожирение - 8,5% детей, проживающих в городах, и 5,5% - в сельской местности. Во всем мире отмечается эпидемический рост распространения ожирения среди детей. Почти у 60% взрослых, страдающих ожирением, проблемы с лишним весом начались в детском и подростковом возрасте. При наличии ожирения у обоих родителей, вероятность возникновения подобного нарушения у ребенка составляет 80%; при наличии ожирения только у матери – 50%; только у отца – 38%.



# Симптомы ожирения

- Вес человека как минимум на 20% превышает должный (при расчете учитывается рост, возраст, пол и конституция).
- Объём талии превышает 100 см у мужчин и 90 см у женщин.
- Соотношение объёма талии и бёдер больше 1 у мужчин и больше 0,45 у женщин.



# Условия лечения

1. Неукоснительное соблюдение режима питания и распорядка дня.
2. Нормальный объем одного кормления и суточного количества пищи.
3. Медленный темп еды.
4. Правильное распределение калорийности пищи в течение суток.
5. Регулирование количественного состава пищи (резкое ограничение сладостей и кондитерских, крупяных, хлебобулочных изделий, некоторое ограничение тугоплавких жиров, сохранение нормального количества белка).
6. Постоянный врачебный, родительский и самоконтроль эффективности лечения (кривая нарастания массы тела).
7. Постепенность перехода больного на питание, соответствующее его возрасту и степени ожирения.

# Питание детей при ожирении



*Рекомендуется исключить*



Tolstuh.net

# Питание детей при ожирении



Разнообразная  
достаточным  
витаминов.

пища с  
количеством

Без острых приправ.

Приготовлена в паровом,  
отварном или сыром (салаты)  
виде.

Количество белка в нормальных  
по возрасту пределах (мясо,  
творог, рыба).



- Минимум легко усвояемых углеводов.
- Сладости - конфеты, пирожное, печенье.
- Макароны, мучные изделия и крупы, белый хлеб и картофель.
- Жиры - особенно бараний и свиной.



# Д И А Б Е Т

Эндокринное заболевание, характеризующееся хроническим повышением уровня сахара в крови вследствие абсолютного или относительного дефицита инсулина — гормона поджелудочной железы.

Заболевание приводит к нарушению всех видов обмена веществ, поражению сосудов, нервной системы, а также других органов и систем.

# Диабет II типа

Относительный дефицит инсулина. Клетки поджелудочной железы вырабатывают достаточно инсулина (иногда даже больше). Однако на поверхности клеток блокировано или уменьшено количество структур, которые обеспечивают его контакт с клеткой и помогают глюкозе из крови поступать внутрь клетки.

Дефицит глюкозы в клетках является сигналом для еще большей выработки инсулина, но это не дает эффекта, и со временем продукция инсулина значительно снижается.

# Правила питания детей при диабете 2 типа



# Диабет I типа

Абсолютный дефицит  
инсулина,  
обусловленный  
нарушением работы  
поджелудочной железы.



# Причины диабета



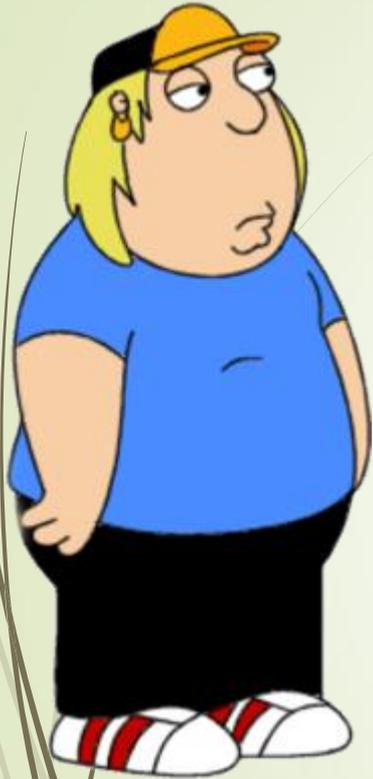
## I ТИПА:

- Аутоиммунный процесс, обусловленный сбоем иммунной системы.
- Провоцирует развитие - вирусная инфекция на фоне генетической предрасположенности.

## II ТИПА:

- Ожирение
- Наследственная предрасположенность

# Симптомы диабета



- Сильная жажда (полидипсия)
- Учащенное мочеиспускание (недержание)
- Сухость во рту
- Ребенок подозрительно худеет
- Рвота
- Раздражительность, повышенная утомляемость, снижение успеваемости в школе
- Частые кожные инфекции (зуд кожи)
- Общая и мышечная слабость
- Повышенный аппетит
- Плохо заживающие раны
- Головные боли

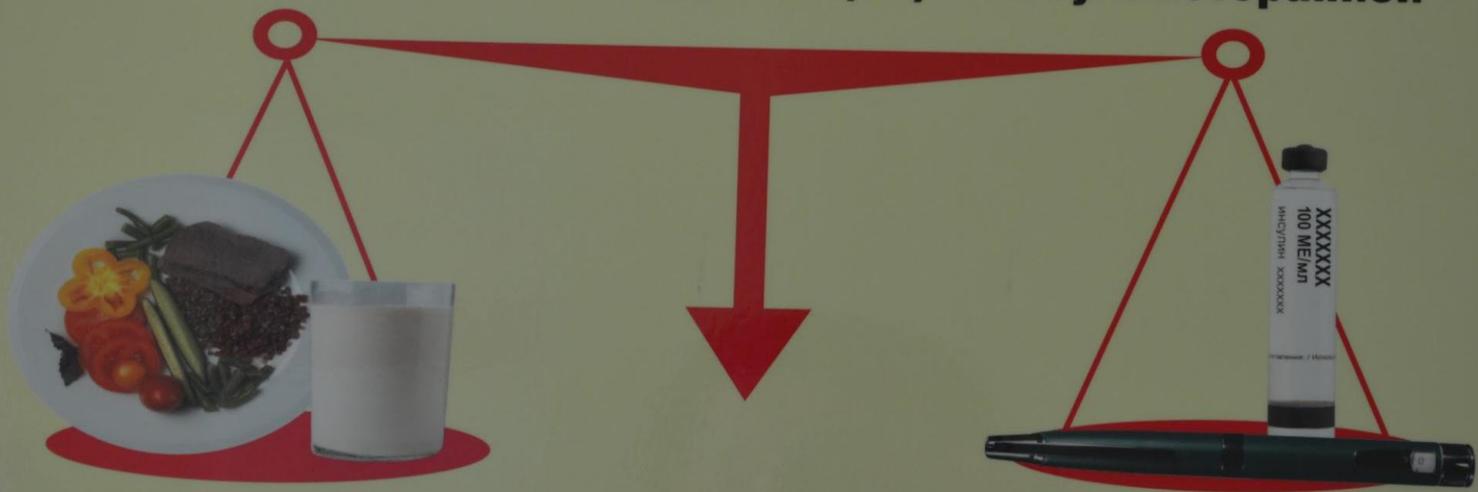
## Противопоказаны:

- конфеты, шоколад, кондитерские изделия, сдоба, варенье, мёд, мороженое и другие сладости
- острые, пряные, солёные и копчёные закуски и блюда, бараний и свиной жир
- перец, горчица
- виноград, бананы, изюм
- сахар допускается лишь в небольших количествах

- **Количество энергии в пище должно равняться энергетическим потребностям больного**
- **Количество белков, жиров, углеводов должно быть сбалансированно**
- **Прием пищи в течение дня – 5-6 раз**

# ОСНОВНОЕ ПРАВИЛО ПИТАНИЯ

Грамотно согласовывать количество и время приема углеводовосодержащих продуктов (ХЕ) с инсулинотерапией



# ПРОДУКТЫ СОДЕРЖАЩИЕ 1 ХЕ<sup>10</sup>

1 ХЕ = 10 г углеводов



1 среднее яблоко



1 стаканмоло

1/2 банана



2 столовые  
ложки каш

1 картофелина



Разработано в ФГУ «Центр Глобальной Технологии»



# РЕКОМЕНДУЕМОЕ КОЛИЧЕСТВО ХЛЕБНЫХ ЕДИНИЦ В СУТКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ<sup>12</sup>

1-3 года	<b>10-11 ХЕ</b>
4-6 лет	<b>12-13 ХЕ</b>
7-10 лет	<b>15-16 ХЕ</b>

11- 14 лет (мальчики)	<b>18-20 ХЕ</b>
11 - 14 лет (девочки)	<b>16-17 ХЕ</b>
15 - 18 лет (юноши)	<b>19-21 ХЕ</b>
15 - 18 лет (девушки)	<b>18-20 ХЕ</b>

- Не более 25 ХЕ в течение дня<sup>13</sup>
- Не более 6-7 ХЕ в один прием пищи<sup>13</sup>
- При использовании короткого инсулина – 3 основных и 3 промежуточных приема пищи с содержанием не более 2 ХЕ в один перекус
- **Преимущество ультракороткого инсулина:** возможен отказ от промежуточных приемов пищи



# ПРОДУКТЫ, НЕ ПОВЫШАЮЩИЕ САХАР КРОВИ<sup>8</sup>



**Продукты, богатые водой и клетчаткой**

**Овощи, зелень, грибы**



**Продукты, богатые жиром**

**Масло сливочное, масло растительное, маргарин, майонез, сало**



**Продукты, богатые белком**

**Рыба, мясо, птица, яйца, сыр, творог**



# ПРОДУКТЫ, ПОВЫШАЮЩИЕ САХАР КРОВИ (УГЛЕВОДОСОДЕРЖАЩИЕ)<sup>9</sup>



## Зерновые (злаковые)

Хлеб, крупы, макаронные изделия

## Все фрукты и ягоды

## Жидкие молочные продукты

Молоко, кефир, сливки, простокваша, ряженка, питьевой йогурт

## Некоторые сорта овощей

Картофель, кукуруза

## Сахар и сладости



# ПРОДУКТЫ, БЫСТРО ПОВЫШАЮЩИЕ САХАР КРОВИ<sup>11</sup>

Продукты из пшеничной муки без примесей белка или жира

Например:

- Белый хлеб, булки, сухари, кукурузные хлопья

Интервал «инъекция – прием пищи»

Короткий инсулин	Инъекция	Интервал 30-40 минут	Прием пищи
Ультракороткий инсулин	Инъекция	Интервал 0-15 минут	Прием пищи

**Спасибо за внимание!**

