




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

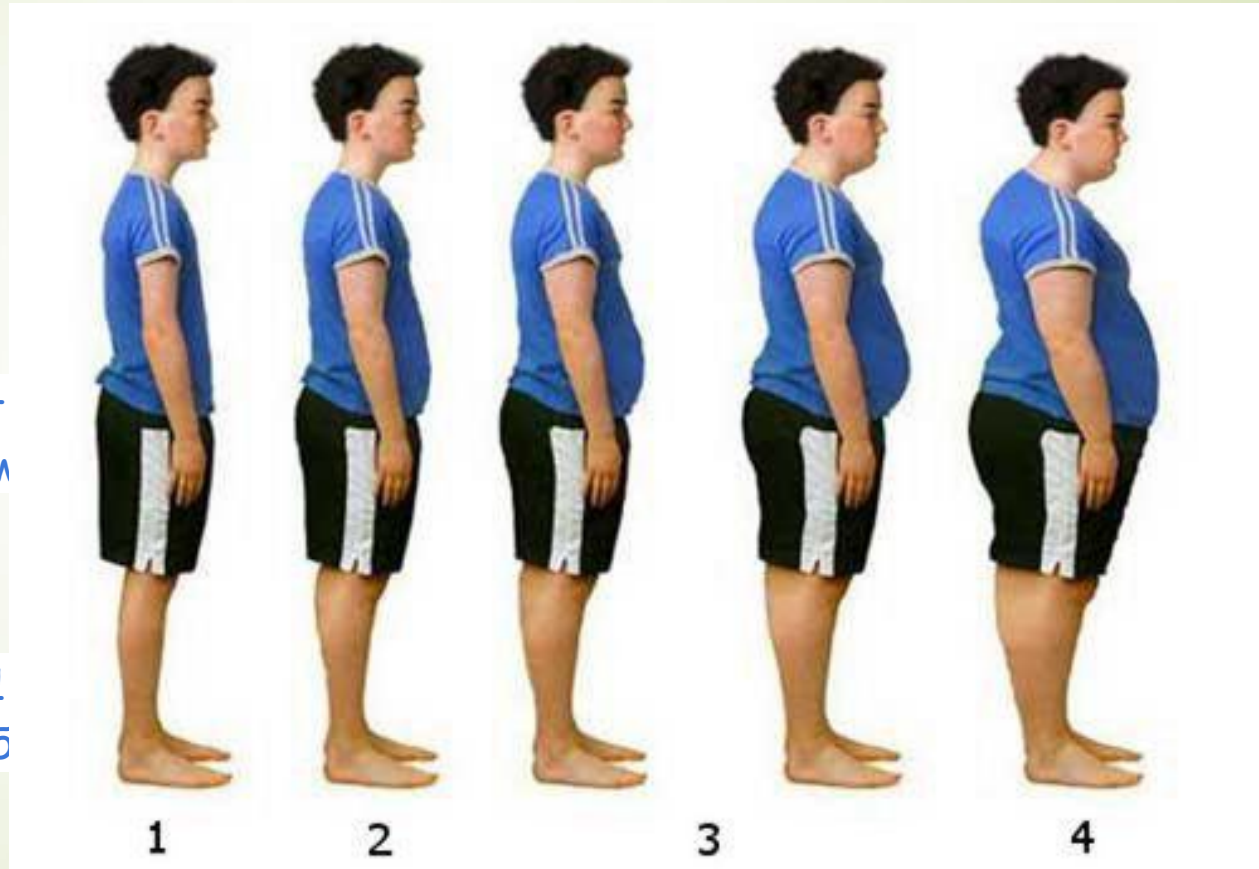
Статистика:

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.



ДИАБЕТ

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

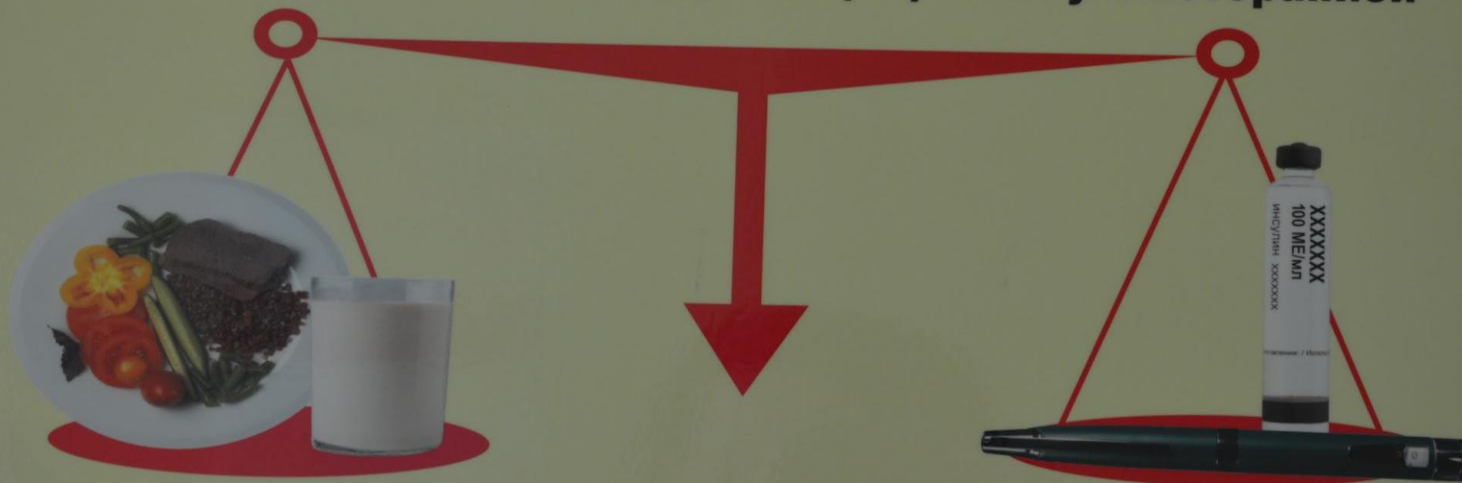
Противопоказаны:

- 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 углеводовсодержащих продуктов (ХЕ) с инсулинотерапией



ПРОДУКТЫ СОДЕРЖАЩИЕ 1 ХЕ¹⁰

1 ХЕ = 10 г углеводов



1 среднее яблоко



1 стакан молока

1/2 банана



1 картофелина



2 столовые
ложки каш



РЕКОМЕНДУЕМОЕ КОЛИЧЕСТВО ХЛЕБНЫХ ЕДИНИЦ В СУТКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ¹²

1-3 года	10-11 ХЕ	11- 14 лет (мальчики)	18-20 ХЕ
4-6 лет	12-13 ХЕ	11 - 14 лет (девочки)	16-17 ХЕ
7-10 лет	15-16 ХЕ	15 - 18 лет (юноши)	19-21 ХЕ
		15 - 18 лет (девушки)	18-20 ХЕ

- Не более 25 ХЕ в течение дня¹³
- Не более 6-7 ХЕ в один прием пищи¹³
- 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 КРОВИ⁸



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)⁹



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 КРОВИ¹¹

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!

