

22. ЛІКУВАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ — ЗАПОРУКА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Т.І. Іщенко, А.В. Гавриш, О.В. Нєміріч

Національний університет харчових технологій

Лікувальне харчування є найважливішим елементом комплексної терапії. Зазвичай його призначають у поєднанні з іншими видами терапії (фармакологічні препарати, фізіотерапевтичні процедури тощо). В одних випадках, при захворюванні органів травлення або хвороби обміну речовин, лікувальне харчування виконує роль одного з основних терапевтичних факторів, в інших - створює сприятливий фон для більш ефективного проведення інших терапевтичних заходів.

Відповідно до фізіологічних принципів побудови харчових раціонів лікувальне харчування будується у вигляді добових харчових раціонів, іменованих дієтами. Для практичного застосування будь-яка дієта повинна характеризуватися такими елементами: енергетичною цінністю та хімічним складом (певну кількість білків, жирів, вуглеводів, вітамінів, мінеральних речовин), фізичними властивостями їжі (обсяг, маса, консистенція, температура), досить повним переліком дозволених і рекомендованих харчових продуктів, особливостями кулінарної обробки їжі, режимом харчування (кількість прийомів їжі, час харчування, розподіл добового раціону між окремими прийомами їжі).

Дієтотерапія потребує диференційованого та індивідуального підходу. Тільки з урахуванням загальних і місцевих патогенетичних механізмів захворювання, характеру обмінних порушень, змін органів травлення, фази перебігу патологічного процесу, а також можливих ускладнень і супутніх захворювань, віку і статі хворого можна правильно побудувати дієту, яка в змозі надати терапевтичну дію як на уражений орган, так і на весь організм в цілому.

Лікувальне харчування має базуватись з урахуванням фізіологічних потреб організму хворого. Тому, будь-яка дієта повинна задовольняти наступним вимогам:

1) варіювати за своєю енергетичної цінності відповідно до енерговитрат організму;

2) забезпечувати потребу організму в харчових речовинах з урахуванням їх збалансованості;

3) викликати оптимальне заповнення шлунку, необхідне для досягнення легкого відчуття насичення;

4) задовольняти смаки хворого в межах, дозволених дієтою, з урахуванням різноманітності меню. Одноманітна їжа швидко приїдається, сприяє пригніченню апетиту, а недостатнє збудження діяльності органів травлення погіршує засвоєння їжі;

5) забезпечувати правильну кулінарну обробку їжі зі збереженням високих смакових якостей її і поживних властивостей нативних харчових продуктів;

б) дотримуватися принципу регулярного харчування.

Лікувальне харчування має бути досить динамічним. Необхідність динамічності зумовлена тим, що будь-яка лікувальна дієта в тому чи іншому відношенні є обмежувальною, а отже, односторонньою і неповноцінною.

Тому, тривале дотримання «суворих» дієт може призвести, з одного боку, до часткового голодування організму відносно окремих харчових речовин, з іншого - до дисбалансу функції порушених функціональних механізмів в період відновлення.

Необхідна динамічність досягається застосуванням широкого використання в дієтотерапії принципів щадіння і гартування.

Принцип щадіння передбачає виключення факторів харчування, що сприяють підтриманню патологічного процесу або його прогресування (механічні, хімічні, термічні подразники тощо). Принцип гартування полягає в розширенні спочатку суворої дієти за рахунок зняття пов'язаних з нею обмежень з метою переходу на повноцінний харчовий режим.