

# **ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ И КОРМЛЕНИЯ ТЯЖЕЛОБОЛЬНЫХ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ**



## **1. Питание должно быть энергетически сбалансированным.**

В еде должен соблюдаться энергетический баланс: следует избегать переедания, употребления большого количества жиров и углеводов (сахар, хлебобулочные изделия, каши).

## **2. Питание должно быть нацелено на профилактику атеросклероза.**

Чтобы сосуды были в порядке, старайтесь не употреблять животных жиров, лучше чаще есть рыбу. Также рекомендуется есть творог, кисломолочные и морепродукты, фрукты, овощи – это снижает количество холестерина и не позволяет ему всасываться из кишечника назад в кровь.

### **3. Рацион питания должен быть максимально разнообразным.**

При этом еда должна включать в себя все компоненты, требуемые для правильной работы ЖКТ и прочих систем организма.

### **4. Витамины и минеральные вещества должны поступать в организм в достаточном количестве.**

Суточное потребление пищи должно включать в себя достаточное число витаминов. При этом надо придерживаться правильной обработки таких продуктов. Если готовить пищу неверно, то содержащиеся в ней витамины попросту могут разрушиться.

### **5. В пище должны преобладать фрукты и овощи в необработанном виде.**

Употреблять овощи и фрукты лучше круглогодично, в сыром виде. Помните, что их сухой вариант, также насыщает организм достаточным числом минеральных компонентов. Пожилым лучше избегать систематического употребления консервов и концентрированной продукции, поскольку в технологически обработанной пище витамины разрушаются.

Помимо этого, необходимо как можно меньше добавлять в еду соли, ограничиться 10 граммами, так как злоупотребление ею провоцирует повышенное давление (жидкость дольше находится в организме, сердцу тяжелее работать).

### **6. Продукты и блюда должны быть легкими, хорошо усваиваться.**

С возрастными изменениями ухудшается способность ферментов пищеварительного тракта к перевариванию. Поэтому основной упор необходимо делать на рыбу и молоко (вместо мяса). Надо избегать активного употребления грибов, копченой продукции, бобовых. Такая еда замедляет функционирование ЖКТ.

### **7. Пища должна вызывать аппетит!**

Поскольку пожилые люди реже испытывают чувство голода, блюда можно украсить различной зеленью – хреном, чесноком, петрушкой и др. Помимо того что эти компоненты придают еде улучшенный вкус, они еще являются поставщиками полезных элементов (витаминные комплексы, минералы, фитонциды). Чтобы избежать возникновения атеросклероза и предотвратить ослабление работы органов ЖКТ, периодически в рацион должны включаться лук и чеснок. Не зря придумана известная поговорка: «Лук – от семи недуг». В странах Азии говорят так: «В объятых лука проходит любая болезнь». Весной зеленый лук обладает большой пользой, в это время процент витамина С в овощах/фруктах существенно снижается.

## **Алгоритм кормления**

- 1) Перед кормлением закончить все лечебные процедуры и физиологические отправления пациента.
- 2) Проветрить комнату.
- 3) Приподнять изголовье (при отсутствии противопоказаний)
- 4) Шею и грудь больного накрыть салфеткой.
- 5) Помочь вымыть руки и занять удобное положение.

- 6) Блюда следует подавать так, чтобы горячие оставались горячими, а холодные - холодными.
- 7) Перед тем как дать тяжелобольному горячие напитки, нужно убедиться, что они не чрезмерно горячие, капнув себе на запястье несколько капель.
- 8) Следует вначале предложить попить (облегчается глотание твердой пищи).
- 9) Наполнять ложку на 2/3, после нескольких ложек предложить питье, а также в конце приема пищи.
- 10) Не разрешайте разговаривать во время еды, так как при этом пища может попасть в дыхательные пути.

## **Приспособления для кормления тяжелых больных**

Упростить задачу кормления можно, следуя нескольким важным правилам и рекомендациям.

Рекомендуются использовать :

- специальные поверхности для кормления, выполненные в виде выдвигающихся столиков на ножках;
- специально разработанную посуду для больных с нарушениями координации движений, обеспечивающую повышенную безопасность:

- закругленные зубцы вилок, широкая нескользящая ручка, изогнутая ложка;
- тарелки должны быть изготовлены из небьющегося материала, иметь высокие

бортики и нескользящее дно (лучше присоски);

□ поильники применяются с двумя ручками для большей надёжности удерживания;

□ нескользящие салфетки используют для предотвращения падения

посуды

с

поверхности

столика.



