

# Питание при ревматизме



Здоровое питание

# **Питание при ревматизме**

«Мельников И.В.»

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

Ревматизм – это инфекционно – аллергическое заболевание с поражением сердца, сосудов, суставов, иногда других органов и систем. Питание при ревматизме строится с учетом особенностей течения болезни, ее фазы, наличия нарушений кровообращения, лекарственной терапии.

## Содержание

ПИТАНИЕ В ОСТРОЙ ФАЗЕ БОЛЕЗНИ	5
КУЛИНАРНАЯ ОБРАБОТКА ПИЩИ	6
РЕЖИМ ПИТАНИЯ	7
Конец ознакомительного фрагмента.	8

# ПИТАНИЕ ПРИ РЕВМАТИЗМЕ

## ПИТАНИЕ В ОСТРОЙ ФАЗЕ БОЛЕЗНИ

Основными требованиями к питанию в остром периоде болезни являются:

- полное обеспечение физиологических потребностей организма в энергии, в основных пищевых веществах, витаминах, минеральных веществах и микроэлементах;
- введение в рацион наиболее полноценного белка в количестве, соответствующем физиологической норме (70–80 г);
- включение в питание 60 г животного и 30 г растительного жира;
- ограничение содержания в питании углеводов (особенно простых до 30 г), поваренной соли, жидкости;
- исключение из рациона острых, соленых блюд, экстрактивных веществ, крепких напитков, крепкого натурального кофе, чая;
- дробное частое питание (5–6 приемов пищи в день).

Показания к назначению лечебного питания.

Активная фаза ревматизма, активность III степени, I атака с явлениями кардита, полиартрита, когда возникают характерно выраженные аллергические и воспалительные явления в суставах, сердце, лихорадка.

Основными целями лечебного питания являются восстановление нарушенных обменных процессов особенно углеводного и водно – солевого, когда при повышении проницаемости сосудов происходит задержка в тканях жидкости и соли, в организме становится меньше витаминов. При постельном режиме энергоценность питания должна быть до 1800–2000 ккал за счет значительного уменьшения углеводов – 200–250 г (30 г сахара), ограничения белков – 80 г (60–65 % – животного происхождения) и жиров – 80 г (30 % – растительные). Поваренную соль ограничивают до 4–5 г (выдают на руки больному). При недостаточности витаминов в рационе (особенно в зимний и весенний периоды) употребляют отвар шиповника, плодов, овощей, их соков.

## **КУЛИНАРНАЯ ОБРАБОТКА ПИЩИ**

Блюда готовят без соли. 4 г ее выдают на руки больному. Общее количество жидкости (включая первое блюдо) около 1 л. Мясо и рыбу дают в отварном или слегка поджаренном после отваривания виде, овощи должны быть хорошо разваренными.

## РЕЖИМ ПИТАНИЯ

Прием пищи 5–6 раз в день. Исключают мясные и рыбные бульоны.

Примерное меню питания в острой, активной фазе ревматизма приводится ниже.

После ликвидации острых явлений, обычно через 1–2 недели, т. е. при подострой фазе ревматизма в рационе питания несколько увеличивают количество белка, прежде всего за счет молочных продуктов и жира. Ограничение поваренной соли до 4–5 г (только на руки) и свободной жидкости сохраняется. Питание обогащается витаминами. Увеличение белков и витаминов в рационе способствует повышению защитных сил организма и восстановлению тканей в местах поражения. В питании необходимо увеличить количество калия, особенно при лечении гормонами. За счет молочных продуктов повышается содержание кальция. При ухудшении состояния рацион питания вновь ограничивают, главным образом за счет углеводов. Полезны разгрузочные овощные и фруктовые дни и диеты с повышенным содержанием солей калия за счет картофеля, кураги, изюма, чернослива, свежих овощей и фруктов.

## **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.