

ГАПОУ ТО
«Ишимский медицинский колледж»

ЗАНЯТИЕ №2

Питание и БА.



Выполнила:
Трунова Т.О.
Студентка IV курса
Отделение лечебное дело

Руководитель:
Веретенникова С.Ю.

Ишим, 2019

Тестирование пройденного занятия:

Выберите правильный ответ

1. Бронхиальная астма это хроническое заболевание?

- а) Да
- б) Нет

2. Какие виды БА вы знаете?

- а) Эндогенная
- б) Экзогенная
- в) Смешанная
- г) Все ответы верны

3. Причины Бронхиальной астмы ?

- а) Курение
- б) Ожирение
- в) Стресс
- г) Все ответы верны

4. Какие виды ингаляторов существуют?

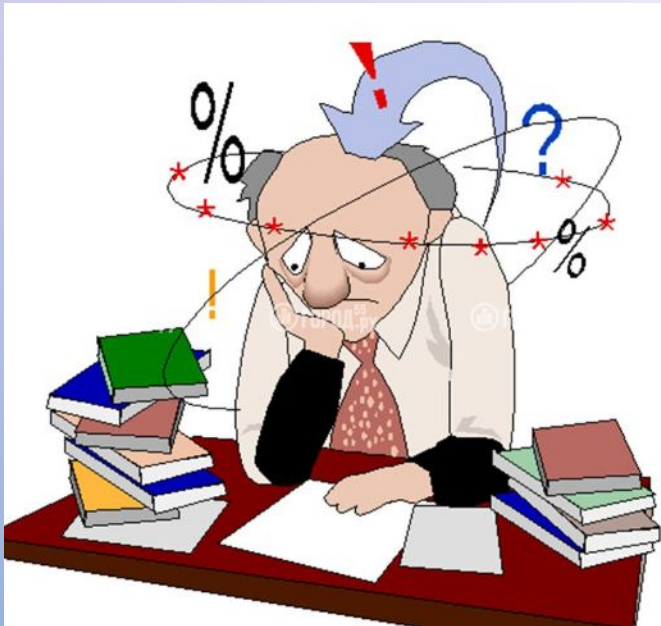
- а) Небулайзеры
- б) Спейсеры
- в) Ответ а и б

5. Что нужно делать перед использованием ингалятора ?

- а) Очистить ротовую полость
- б) Не очищать ротовую полость

Цель занятия:

- информирование пациентов об основных принципах здорового питания и особенностях питания при БА;
- обучение пациентов правилам и принципам сбалансированности пищевого рациона.



Задачи занятия:

- Обучить пациентов теоретическим знаниям о питании и БА.
- Обучить пациентов основам правильного питания.
- Научить пациентов контролировать массу тела.

План занятия:

План занятия:

1. Как влияет питание на бронхиальную астму.
2. Особенности питания при бронхиальной астме.
3. Зачем нужна диета при бронхиальной астме?
4. Особенности питания при избыточной массе тела.
5. Принципы планирования рациона.
6. Не рекомендуемые продукты.
7. Рекомендуемые продукты при БА.
8. Не рекомендуемые продукты при БА.
9. Пищевые добавки при БА.
10. Что нужно знать о контроле массы тела?
11. Памятка «Питание и БА».



Как питание влияет на БА?

Основной причиной, из-за которой появляется бронхиальная астма, является аллергия. Чаще всего приступы и обострение недуга возникают под воздействием аллергенов. Некоторые продукты питания входят в группу провоцирующих факторов. Поэтому, людям, страдающим бронхиальной астмой, необходимо правильно организовать питание. Диета при астме поможет избежать рецидивов и обострений болезни.

Особенности питания при БА.

Правила питания при бронхиальной астме основаны на принципе гипоаллергенности. Продукты, употребляемые при астме, должны легко усваиваться, не вызывая аллергической реакции. Рацион определяется формой заболевания. При наличии у пациента реакции на пищевые аллергены назначается специальная диета.

Рекомендации диетологов и гастроэнтерологов при бронхиальной астме – лечебный стол №9. Рацион включает перечень продуктов, необходимых для нормализации метаболизма, снижения влияния проявлений заболевания на жизнедеятельность, уменьшения риска очередных приступов. Принцип составления меню базируется на полном исключении всех продуктов, которые могут привести к аллергической реакции.



Зачем нужна диета при БА?

Коррекция рациона является одним из методов немедикаментозной терапии и входит в перечень мероприятий базового алгоритма лечения. С помощью диеты достигаются такие цели как:



Зачем нужна диета при БА?

Элиминация аллергенов.

Это исключение контакта с веществами, которые содержатся в пищевых продуктах и способны вызывать реакции иммунной чувствительности — то есть к ним у пациента сформирована сенсibilизация. Известно, что астма в большинстве случаев имеет аллергическую природу, поэтому больной должен избегать соприкосновения с любыми триггерами (провокаторами) симптомов.

Улучшение состояния организма.

Отказ от «быстрой» еды, различных снеков и избыточного объема сахара, выбор щадящих способов тепловой обработки повышает питательную ценность ежедневного меню, позволяет сбалансировать количество полезных веществ, что благоприятно влияет на состояние пищеварительного тракта, активность иммунитета и ряд иных функциональных процессов.

Зачем нужна диета при БА?

Нормализация массы тела.

Избыточный вес считается одним из факторов риска при оценке вероятности развития бронхиальной астмы. Кроме того, он может ухудшать течение уже существующей болезни. Поэтому снижение массы тела до допустимых целевых характеристик благоприятно влияет на прогноз патологии.

Таким образом, диета – это один из методов лечения бронхиальной астмы, применяющийся на протяжении всей жизни пациента.

Особенности питания при избыточной массе тела

1. Резкое ограничение потребления легкоусвояемых углеводов: сахаров до 30 г (6 кусочков или чайных ложек) и менее в сутки.
2. Ограничение крахмалсодержащих продуктов: хлеба, изделий и блюд из круп, картофеля.
3. Достаточное потребление белковых продуктов (до 250–300 г в сумме): мяса, рыбы, птицы, яиц, молочных продуктов.
4. Потребление большого количества овощей (кроме картофеля) и фруктов (до 1 кг в сумме).
5. Ограничение потребления жира, главным образом животного происхождения.
6. Ограничение потребления поваренной соли с целью нормализации водно-солевого обмена.
7. Ограничение потребления острых закусок, соусов, пряностей, возбуждающих аппетит.
8. Частый прием пищи – до 5–6 раз в день, но в небольших количествах.
9. Использование разгрузочных дней, которые оказывают положительное влияние на обмен веществ и способствуют снижению веса.

Принципы планирования рациона:

Питание пациентов, страдающих любой формой бронхиальной астмы, должно отвечать нескольким требованиям:

- ✓ быть полноценным и сбалансированным по количеству и соотношению основных нутриентов – белков, жиров, углеводов;
- ✓ включать продукты, которые не вызывают неблагоприятных реакций – как в связи с аллергией, так и из-за наличия иных патологий;
- ✓ разделяться на несколько дробных приемов пищи в течение дня (оптимально – 4-6 раз);
- ✓ позволять чувствовать удовлетворение голода без ощущения тяжести (то есть без переедания).

Продукты питания:

Не рекомендуемые продукты:

- сладкая сдоба;
- консервы;
- колбасные изделия;
- икра;
- соленья, маринады;
- бобовые;
- шоколад;
- мед;
- дрожжи;
- майонез и другие жирные соусы;
- копчености, острые приправы;
- бобовые;
- топленое молоко;
- плавленый сыр;
- торты, пирожные;
- мясо утки, гуся.

Рекомендуемые продукты:

- Крупы.
- Супы без жарки.
- Постное мясо, рыбу.
- Овощи, фрукты в свежем и термически обработанном виде.
- Печенье галетное, овсяное.
- Хлеб ржаной, из отрубей.
- Кисломолочные продукты.
- Яйца (до 2 штук в день).
- Нежирная ветчина.
- Сыр (не плавленый).
- Масло сливочное, растительное – в салатах, кашах (ограниченно).

Пищевые добавки:

Пациенты, страдающие разными формами бронхиальной астмы, не всегда обращают внимание на опасность консервантов и других компонентов, использующихся для улучшения характеристик готовых продуктов (например, икры, сыра или колбас). Между тем следует избегать контакта с такими добавками как:

- Сульфиты (содержатся в вине, пиве, соках, овощных консервах).
- Татразин (желтый краситель).
- Глутамат натрия (усилитель вкуса).
- Салицилаты (ацетилсалициловая кислота).

Что нужно знать о контроле массы тела?

$$\text{ИМТ} = M/P^2$$

где M — масса в кг; P2 —
рост в метрах,
возведенный в квадрат

По международной классификации нормой считается показатель от 18,5 до 24,9 кг/м². Показатель ниже 18,5 указывает на недостаточную массу тела. Если ИМТ находится в пределах от 25 до 29,9 — это избыточная масса тела, а ожирение диагностируется при ИМТ более 30.

1 степень
ожирения
(легкое
ожирение) —
при ИМТ
между 27 и
35;

2 (средней
тяжести) —
при
диапазоне
значений 35-
39,9;

3 (тяжелое
или
болезненное
) — при ИМТ
40 и более

Благодарю за внимание!

