

БКБ 54.199
УДК 616-008.9
П68

Бельгийская Ассоциация муковисцидоза

Научный редактор:

Рославцева Е. А., к.м.н., врач-педиатр высшей категории, старший научный сотрудник отделения питания здорового и больного ребенка НЦЗД МЗ РФ, г. Москва.

Консультанты:

Ильенко Г. Г., врач высшей категории, диетолог ГБУЗ ДГБ им. Святой Ольги, Санкт-Петербург; *Орлов А. В.*, к. м. н., доцент кафедры педиатрии СЗГМУ им. Мечникова, зав. отделением ГБУЗ ДГБ Святой Ольги, детский центр по лечению муковисцидоза, Санкт-Петербург.

П68 Пора за стол! Правильное питание при муковисцидозе. — СПб.: Питер, 2016. — 128 с.: ил.

ISBN 978-5-4461-0315-7

При муковисцидозе возникают проблемы с дыханием, а также с пищеварением и поддержанием нормального нутритивного статуса.

Организм больного часто не может эффективно использовать энергию и пищевые вещества из продуктов питания. Поэтому важно с самого раннего возраста осознанно подходить к составлению рациона таким образом, чтобы избежать осложнений, связанных с недоеданием и/или отставанием в развитии.

Правильно подобранное питание является определяющим фактором в борьбе с муковисцидозом.

Хороший нутритивный статус помогает бороться с хроническим воспалением в бронхах и легких.

Питаться полноценно, разнообразно и сбалансировано — вот ваша ежедневная задача! Жиры должны занимать значительное место в питании, но их потребление требует приема достаточного количества панкреатических ферментов.

Эта книга освещает ключевые вопросы по питанию детей и подростков, страдающих муковисцидозом.

Она предлагает также несколько практических советов.

0+ (Для детей младше 6 лет. В соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2010 г. № 436-ФЗ.)

Права на издание получены по соглашению с Belgische Vereniging voor strijd tegen Mucoviscidose. Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав. Данная книга не является учебником по медицине. Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.

ISBN 02 675 58 99 франц.
ISBN 978-5-4461-0315-7

© Belgische Vereniging voor strijd tegen Mucoviscidose
© Издание на русском языке, оформление
ООО "Издательство "Питер", 2016
© Художник-иллюстратор Gauthier Dosimont

ПОРА ЗА СТОЛ!

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ПРИ МУКОВИСЦИДОЗЕ

При муковисцидозе возникают проблемы с дыханием, а также с пищеварением и поддержанием нормального нутритивного статуса¹.

Организм больного часто не может эффективно использовать энергию и пищевые вещества из продуктов питания.

Поэтому важно с самого раннего возраста осознанно подходить к составлению рациона таким образом, чтобы избежать осложнений, связанных с недоеданием и/или отставанием в развитии.

Правильно подобранное питание является определяющим фактором в борьбе с муковисцидозом.

Хороший нутритивный статус помогает бороться с хроническим воспалением в бронхах и легких.

Питаться полноценно, разнообразно и сбалансировано — вот ваша ежедневная задача!

Жиры должны занимать значительное место в питании, но их потребление требует приема достаточного количества панкреатических ферментов.

Эта книга освещает ключевые вопросы по питанию детей и подростков, страдающих муковисцидозом.

Она предлагает также несколько практических советов.

Приятного чтения!

¹ Нутритивный статус — это комплекс клинических, антропометрических и лабораторных показателей, характеризующих количественное соотношение мышечной и жировой массы тела человека. При недостаточном поступлении белка и энергии уменьшается мышечная масса тела и количество жировой ткани, причем одно из этих изменений может быть более ярко выражено.

СОДЕРЖАНИЕ

ПОРА ЗА СТОЛ! ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ПРИ МУКОВИСЦИДОЗЕ.....	3
РОЛЬ ПИТАНИЯ В БОРЬБЕ С МУКОВИСЦИДОЗОМ.....	9
ПОМОЩЬ В БОРЬБЕ С ИНФЕКЦИЯМИ.....	10
КАК ИЗБЕЖАТЬ ПРОБЛЕМ С ПИЩЕВАРЕНИЕМ.....	11
КАКОЕ ПИТАНИЕ ПОДОБРАТЬ ПРИ МУКОВИСЦИДОЗЕ.....	13
ПИТАНИЕ: ТОПЛИВО, КОТОРОЕ ЗАСТАВЛЯЕТ ДВИГАТЬСЯ МОТОР!.....	14
БОЛЬШЕ НЕОБХОДИМОЙ ЭНЕРГИИ.....	14
ПОЛНОЦЕННОЕ И РАЗНООБРАЗНОЕ ПИТАНИЕ.....	15
ПОЛНОЦЕННОЕ ПИТАНИЕ.....	15
РАЗНООБРАЗНОЕ ПИТАНИЕ.....	16
«ПИЩЕВАЯ ПИРАМИДА МУКО».....	17
ЧТО НАХОДИТСЯ В «ПИЩЕВОЙ ПИРАМИДЕ МУКО»?.....	18
ГРУППА 1: НАПИТКИ.....	19
ДЛЯ ЧЕГО НУЖНО БОЛЬШЕ ПИТЬ?.....	19
КОГДА ПИТЬ?.....	19
ГРУППА 2: КРАХМАЛОСОДЕРЖАЩИЕ ПРОДУКТЫ.....	21
ГРУППЫ 3 И 4: ФРУКТЫ И ОВОЩИ.....	22
ГРУППА 5: МОЛОКО И МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ.....	23
ГРУППА 6: МЯСО, РЫБА И ЯЙЦА.....	24
ГРУППА 7: ЖИРОСОДЕРЖАЩИЕ ПРОДУКТЫ.....	25
ГРУППА 8: СЛАДОСТИ И ДРУГИЕ ИСТОЧНИКИ КАЛОРИЙ.....	26

СОЛЬ, ПИЩЕВЫЕ ВОЛОКНА, ВИТАМИНЫ И МИНЕРАЛЫ.....	27
СОЛЬ.....	27
ПИЩЕВЫЕ ВОЛОКНА.....	28
ВИТАМИНЫ И МИНЕРАЛЫ.....	28
ВИТАМИНЫ А, D, Е И К (ЖИРОРАСТВОРИМЫЕ).....	28
АНТИОКСИДАНТЫ.....	30
МИНЕРАЛЫ.....	30
ПАНКРЕАТИЧЕСКИЕ ФЕРМЕНТЫ.....	33
ЧТО ТАКОЕ ПАНКРЕАТИЧЕСКИЕ ФЕРМЕНТЫ?.....	34
КОГДА ИХ ПРИНИМАТЬ?.....	35
ПРИЕМ ФЕРМЕНТОВ ОБЯЗАТЕЛЕН.....	35
ПРИЕМ ФЕРМЕНТОВ НЕОБЯЗАТЕЛЕН.....	35
В КАКОМ КОЛИЧЕСТВЕ.....	36
В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ.....	36
В ЗАВИСИМОСТИ ОТ СОСТАВА ЕДЫ И ПЕРЕКУСА.....	36
ЧТО ПРОИЗОЙДЕТ, ЕСЛИ ПРЕКРАТИТЬ ПРИЕМ ФЕРМЕНТОВ ИЛИ ПРИНИМАТЬ ИХ В СЛИШКОМ МАЛОЙ ДОЗЕ?.....	37
КАК ПРИНИМАТЬ?.....	38
ПРИНИМАТЬ КАПСУЛЫ ВО ВРЕМЯ ЕДЫ.....	38
КОГДА РЕБЕНОК ЕЩЕ НЕ МОЖЕТ ПРОГЛОТИТЬ ЦЕЛУЮ КАПСУЛУ.....	38
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ.....	39

ОБОГАЩЕНИЕ РАЦИОНА ПИТАНИЯ.....	41
КАК ОБОГАТИТЬ РАЦИОН?.....	42
ЧЕМ ОБОГАТИТЬ ПИТАНИЕ?.....	42
СПИСОК ОСНОВНЫХ ИНГРЕДИЕНТОВ.....	42
ЛОЖКА МАСЛА.....	43
ИНГРЕДИЕНТЫ ПО ТИПУ ПРИГОТОВЛЕНИЯ.....	43
НЕСКОЛЬКО БЛЮД, БОГАТЫХ КАЛОРИЯМИ.....	46
«БЫСТРО — ЗНАЧИТ ХОРОШО!».....	46
НЕСКОЛЬКО РЕЦЕПТОВ ДЛЯ ГОТОВКИ ДОМА С СЕМЬЕЙ.....	47
КАК ОРГАНИЗОВАТЬ ПИТАНИЕ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ?.....	57
ОСНОВНЫЕ СОВЕТЫ.....	58
ПРИМЕР МЕНЮ НА ДЕНЬ.....	59
СВОЕ СОБСТВЕННОЕ МЕНЮ.....	60
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ.....	61
ГИПЕРКАЛОРИЙНЫЕ ПРОДУКТЫ.....	62
ЭНТЕРАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ (ЧЕРЕЗ ЗОНД).....	64
ГАРМОНИЯ И РАДУШНАЯ АТМОСФЕРА ВО ВРЕМЯ ЕДЫ.....	65
ОБЩИЕ СОВЕТЫ.....	66
УДОВОЛЬСТВИЕ ЗА СТОЛОМ... В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ!.....	67
ОТ РОЖДЕНИЯ ДО 6 ЛЕТ.....	67
ОТ 6 ДО 12 ЛЕТ.....	69
ПОСЛЕ 12 ЛЕТ.....	70
БРАТЯ И СЕСТРЫ.....	72
УЛУЧШИТЬ АППЕТИТ.....	73
МАЛОЕЖКИ.....	74

ВАШ РЕБЕНОК МАЛОЕЖКА?.....	74
ИЗБЕГАЙТЕ СЦЕН!.....	74
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	77
КРИВЫЕ РОСТА.....	78
ДОБАВКА СОЛИ.....	82
ИЗМЕНЕНИЕ ВЕСА И РОСТА.....	83
СОСТАВЛЕНИЕ МЕНЮ.....	85
ПРИМЕРЫ МЕНЮ И РАСЧЕТА КРЕОНА ДЛЯ ДЕТЕЙ РАЗНОГО ВОЗРАСТА.....	93
ДЕТИ ПЕРВОГО ГОДА ЖИЗНИ.....	93
ДЕТИ ЯСЕЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	95
ДОШКОЛЬНИКИ (4–6 ЛЕТ).....	97
МЛАДШИЕ ШКОЛЬНИКИ (7–11 ЛЕТ).....	99
ПОДРОСТОК С ВЫРАЖЕННОЙ НУТРИТИВНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТЬЮ, ФОРМИРУЮЩИМСЯ САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ.....	102



**Роль питания
в борьбе
с муковисцидозом**

Правильное питание занимает важное место в терапии муковисцидоза по двум причинам: оно способствует борьбе с инфекцией и помогает избежать проблем с пищеварением.

ПОМОЩЬ В БОРЬБЕ С ИНФЕКЦИЯМИ

Данные научных исследований свидетельствуют о том, что нормальный нутритивный статус взаимосвязан с хорошим функционированием легких и крепким иммунитетом. Благодаря разнообразному и высококалорийному питанию организм способен создать резерв, из которого впоследствии он может черпать силы в случае инфекции или потери веса. Вес должен набираться в основном за счет мышц, а это значит, что нужно достаточно двигаться. Советы по этому вопросу может дать пульмонолог или кинезитерапевт специализированного центра.



КАК ИЗБЕЖАТЬ ПРОБЛЕМ С ПИЩЕВАРЕНИЕМ

Поджелудочная железа вырабатывает ферменты, которые способствуют перевариванию пищи. Их можно сравнить с ножницами, которые разрезают пищу на маленькие кусочки для того, чтобы питательные вещества из продуктов питания могли усвоиться организмом. Без этих ферментов процесс переваривания происходит значительно труднее.

У 85–90% пациентов с муковисцидозом поджелудочная железа работает плохо. Вязкий секрет мешает поступлению достаточного количества ферментов в тонкую кишку, что ухудшает пищеварение.

К счастью, для решения этой проблемы существуют препараты, которые содержат «искусственные» панкреатические ферменты. Они имеются в продаже под различными названиями: Креон®, Пангрол, Эрмиталь и другие (см. главу, посвященную ферментам). Но даже при использовании ферментов переваривание оказывается недостаточно эффективным. Вот почему важно полноценное питание — оно позволяет компенсировать потери.





Какое питание подобрать при муковисцидозе

ПИТАНИЕ: ТОПЛИВО, КОТОРОЕ ЗАСТАВЛЯЕТ ДВИГАТЬСЯ МОТОР!

Для выполнения жизненно важных функций, таких, например, как дыхание, организму нужна энергия. Также она требуется для того, чтобы расти, играть, учиться и заниматься любой другой деятельностью в повседневной жизни. Эту энергию организм берет из продуктов питания.

Для того чтобы мотор работал как следует, необходимо топливо хорошего качества. С организмом то же самое: пища должна быть адаптирована к его потребностям! Без питания тело не будет обладать энергией для осуществления всех процессов жизнедеятельности.

БОЛЬШЕ НЕОБХОДИМОЙ ЭНЕРГИИ

Пациенты с муковисцидозом нуждаются в большем количестве энергии, чем другие люди. Не только для того, чтобы бороться с инфекцией, но также и потому, что сам акт дыхания у них более сложен и требует значительных усилий от всего организма.

Количество энергии, содержащееся в продуктах питания, выражается в килокалориях (ккал).

Потребность в энергии зависит от различных факторов: возраста, пола, роста, веса, состояния здоровья, активности, функции легких и степени панкреатической недостаточности.

Само собой, малыш, весь день играющий на свежем воздухе, будет иметь лучший аппетит и нуждаться в большем количестве энергии по сравнению с тем, кто время после обеда проведет перед телевизором. При всем этом ребенок с муковисцидозом, даже если он будет сидеть перед телевизором, должен есть и пить больше, чем другие, чтобы иметь возможность расти как можно более гармонично.

И хотя важность хорошего питания никто не умаляет, но если кривые веса и роста в норме, это значит, что поступление энергии достаточное.

Если вес и рост ребенка увеличиваются в соответствии с возрастом, беспокоиться не нужно!

Графики нормативов веса и роста можно найти в приложении в конце книги. **Не стесняйтесь спрашивать совета** у диетолога специализированного центра, который сможет прокомментировать показатели роста и веса, ИМТ¹, и тщательно подсчитать энергетические потребности вашего ребенка.

ПОЛНОЦЕННОЕ И РАЗНООБРАЗНОЕ ПИТАНИЕ

Полноценное питание

Продукты питания содержат питательные вещества. Они делятся на макроэлементы (белки, жиры, углеводы, пищевые волокна) и микроэлементы (витамины, минералы). Среди них жиры, углеводы и белки являются основными поставщиками энергии. Другие элементы (соль, пищевые волокна, витамины и минералы) также требуются для хорошей работы организма.

Жиры 1 г жиров (липидов) дает 9 ккал; таким образом они являются лучшим поставщиком энергии. Липиды — необходимая составляющая питания больного муковисцидозом. Они поставляют основные жирные кислоты и жирорастворимые витамины. Липиды находятся в сливочном масле, растительных маслах, в необезжиренных молочных продуктах, в мясе и жирных колбасных изделиях, в кондитерских изделиях, печенье, чипсах и т. д.

Углеводы 1 г углеводов дает 4 ккал. Углеводы можно сравнить с горючим, наиболее важным для организма. В отличие от сладостей продукты, богатые углеводами, но при этом не сладкие на вкус, такие как злаковые (хлеб, рис, макароны, картофель), более предпочтительны, т. к. содержат больше витаминов, минералов и пищевых волокон.

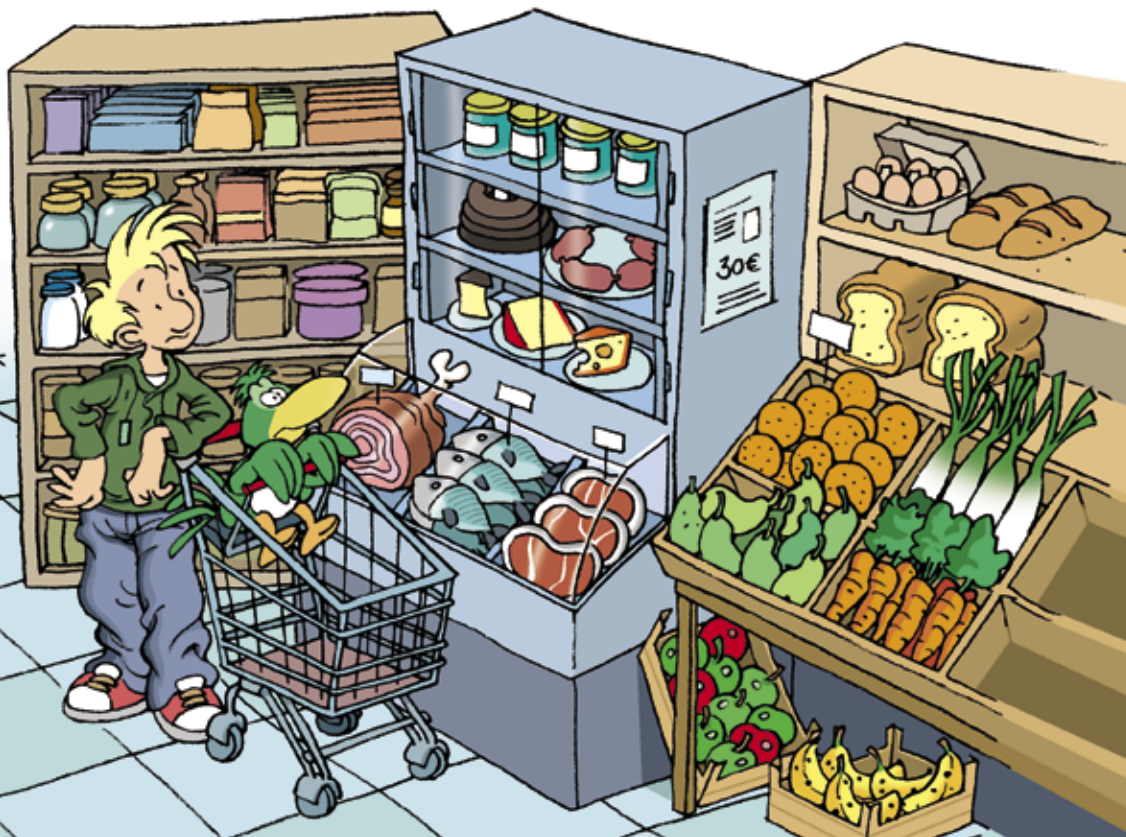
Белки 1 г белков дает 4 ккал. Белки являются основными строительными элементами организма (клеток кожи, мышц или сердца, например). Они необходимы для роста. Белки животного происхождения находятся в основном в мясе, яйцах, рыбе, молоке и молочных продуктах, белки растительного происхождения — в крупах, бобовых, грибах.

¹ ИМТ — индекс массы тела. Рассчитывается как масса тела (в килограммах), деленная на квадрат роста (в метрах). Подсчитать калории можно на сайте dietadiary.com/calories-calculator/online

Разнообразное питание

Еда должна ежедневно давать энергию, а также все необходимые организму питательные вещества. Возможно, если постоянно есть картошку фри, это позволит создать достаточный запас энергии, но таких особенно важных питательных элементов, как витамины, минералы и антиоксиданты, вам будет не хватать.

Полезно каждый день употреблять разные молочные продукты, предпочтительно цельные и богатые кальцием. Мясо, птицу, рыбу и яйца следует чередовать, они естественным образом поставляют белки, железо, цинк, витамин B12, а также другие витамины и минералы. Фрукты и овощи не несут большого количества энергии, но зато они насыщены витаминами, пищевыми волокнами и антиоксидантами, которые являются очень нужными питательными элементами. Крахмалосодержащие продукты (крупы, картофель, макароны, хлеб) должны присутствовать в каждой трапезе.



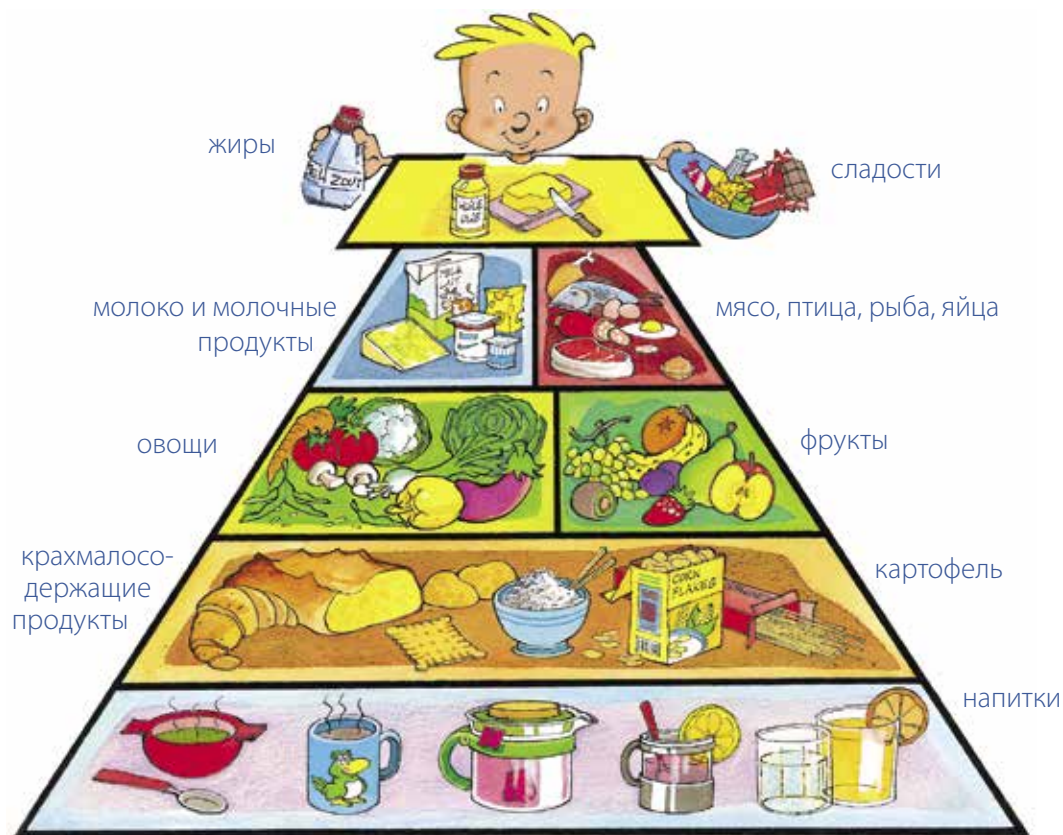
«ПИЩЕВАЯ ПИРАМИДА МУКО»

Организм нуждается во множестве питательных элементов. Он берет их из пищи по своим потребностям. Поэтому необходимо всего есть понемногу. Однако каждому человеку требуется свой «набор» питательных веществ.

Пищевая пирамида была составлена для того, чтобы проиллюстрировать здоровое, разнообразное и сбалансированное питание. Ее можно увидеть в многочисленных информационных брошюрах, на упаковках некоторых продуктов. Она разделена на несколько «ячеек», каждая из которых представляет собой одну пищевую группу. Каждый день нужно употреблять продукты из этих различных групп. Размер ячейки пропорционален количеству продуктов, которое надо есть ежедневно. Например, крахмалосодержащие продукты следует вводить в рацион активнее, чем молочные. Также важно варьировать свой выбор и не есть все время одни и те же продукты из определенной пищевой группы.

Пищевая пирамида, которая представлена в этой книге, несколько отличается от классической. Она специфична для муковисцидоза и потому названа «пищевой пирамидой муко». Ячейка, предназначенная для жиров, намного больше, чем в обычной пирамиде. Это значит, что в случае муковисцидоза продукты, богатые жирами, особенно рекомендуемы, а дополнительные жиры просто необходимы! Солонка напоминает о том, что важно употреблять достаточное количество соли (см. стр. 23).

Что находится в «пищевой пирамиде муко»?



«Пищевая пирамида муко»

ГРУППА 1: НАПИТКИ

Обильное питье важно при муковисцидозе.



Для чего нужно больше пить?

- Чтобы восполнить повышенную потерю жидкости (она выводится с мокротой, потом, мочой и калом).
- Чтобы разжижать густую мокроту.
- Чтобы облегчить вывод отходов в виде мочи и кала. Они более значительны, поскольку объем пищи тоже увеличен. К тому же рацион часто усилен белками и это нагружает почки.
- Чтобы предупредить запор.

Когда пить?

Регулярно! Необходимо пить 0,5–1,5 л воды в день (количество зависит от возраста).

Потребление жидкости нужно увеличить в следующих случаях:

- во время жары;
- при усиленной физической нагрузке (занятиях спортом и др.);
- при повышенной температуре тела;
- во время рвоты;
- при поносе;
- при запоре.

ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

- Вода, чай, суп и бульон позволяют покрыть потребность в жидкости, если употребляются в достаточном объеме.
- Фруктовые соки, молоко, питьевые йогурты — не просто напитки. Это своего рода жидкое питание, т. к. оно дает и питательные элементы, в которых нуждается организм. Следовательно, такие составляющие рациона относятся к другой группе (см., например, группу 5).
- При употреблении воды, фруктовых соков и лимонадов панкреатические ферменты не нужны. Однако они необходимы для переваривания жидких продуктов питания, которые содержат жиры и белки (таких как молоко, например).
- Не всегда просто определить количество жидкости, которое мы пьем. Так что стоит иметь под рукой бутылку воды: ее наличие побуждает пить!

ВАЖНО!

Лимонады, кола разрешены, но в ограниченном количестве. Лучше не пить их между приемами пищи, т. к. они содержат много сахара и поэтому снижают аппетит, а значит, уменьшают поступление других важных питательных элементов. Злоупотребление сладкими напитками может быть также опасно из-за риска возникновения кариеса. Кола в больших объемах способна вызывать хрупкость костей (т. к. в ней много фосфатов).



ГРУППА 2: КРАХМАЛОСОДЕРЖАЩИЕ ПРОДУКТЫ



Картофель, хлеб, рис, макароны, злаковые (крупы) и бобовые — это крахмалосодержащие продукты. Они являются наиболее важным источником углеводов (не сладких по вкусу) и энергии. И поскольку в них много витаминов, минералов и пищевых волокон, они более предпочтительны по сравнению с продуктами, богатыми сахаром (и сладкими на вкус). Злаковые используются при изготовлении хлеба, а также хлопьев, мюсли, печенья, кексов и макарон. Бобовые — это чечевица, горох, фасоль, бобы.

ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

- Ежедневно во время каждого приема пищи рекомендуется употреблять большую порцию крахмалосодержащих продуктов.

ДЛЯ ОБОГАЩЕНИЯ

- Добавляйте в картофель сметану, сливки (25–30%), яйцо, жиры (сливочное или растительное масло).
- Добавляйте жиры (сыр, сливки, оливковое масло) в рис, макароны, чтобы сделать их более калорийными (см. группу 7).
- Употребляйте хлеб, рис, макароны и картофель вместе с салатом.
- Заправляйте макароны соусом на основе мяса или сыра. Они богаты энергией и часто нравятся детям.
- Блюда забавной формы (в виде мини-вафель, маленьких букв, шишек...) возбуждают аппетит у маленьких детей.
- Намазывайте на хлеб масло или другие продукты, содержащие жиры (см. группу 7).
- Готовьте хлеб с чесноком/оливковым маслом (и/или с тертым сыром) в качестве дополнения.
- Делайте бутерброды, гренки, блины с арахисовым или сливочным маслом, мягким сыром.
- Можно готовить хлебные палочки с добавками (с сыром, например) или макать их в соус.
- Добавляйте макароны, картофель, рис или бобовые в суп или основное блюдо.

ГРУППЫ 3 И 4: ФРУКТЫ И ОВОЩИ



Фрукты и овощи дают нам витамины, минералы, воду, пищевые волокна, антиоксиданты и сахара.

ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

- Рекомендовано есть 1–2 фрукта и 2–3 порции овощей каждый день.
- Для переваривания овощей и фруктов, которые употребляются в чистом виде, без добавок, ферменты не нужны!

ДЛЯ ОБОГАЩЕНИЯ

- Заправляйте овощи продуктами, содержащими жиры, сметаной, сливками, белым (голландским) соусом (с сыром или без).
- Употребляйте сырые овощи вместе с соусами (домашним майонезом, коктейльным соусом...).
- Добавляйте в овощной суп чечевицу, горошек или фасоль, вермишель, рис или другую крупу.
- Употребляйте фасоль с томатным соусом, с тостом или картофелем.
- Добавляйте во фрукты мороженое, пудинг, взбитые сливки.
- Ешьте фруктовые пюре с сахаром и/или маслом.
- Не забывайте о сухофруктах: они богаче энергией, чем свежие фрукты. Прием ферментов при употреблении сухофруктов не обязателен.
- Орехи содержат ценные жиры, белки, богаты витаминами и минералами. В небольших количествах их надо давать детям старше 3 лет. При употреблении орехов очень важно принимать ферменты.
- Однако помните, что употребление сухофруктов/орехов/семечек одновременно в большом количестве может вызвать вздутие живота, повышенное газообразование и боли в животе.

ГРУППА 5: МОЛОКО И МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ



Цельное молоко и кисломолочные продукты — сыр, творог, йогурты, кефир, снежок, ряженка, молочные десерты — являются основными продуктами и должны составлять часть ежедневного рациона. Они дают белки, кальций, жиры и витамины. Кальций очень важен для формирования прочного скелета.



Вопреки распространенному мнению молоко не способствует образованию слизи.

ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

- Потребляйте ежедневно 2–3 порции молока или молочных продуктов.
- Не забывайте принимать достаточное количество ферментов, когда в блюде есть молочная составляющая. Это позволит лучше усвоить жиры и белки, а также кальций и витамины.
- Молоко может употребляться в виде молочных коктейлей, пудингов, кремов, соусов, с кашами, творогом...
- Сыр для бутербродов и сырники кубики часто нравятся детям. Нарезьте сыр палочками и подайте с помидорами черри, дыней, виноградом...

ЗАПРЕЩАЕТСЯ!

Обезжиренные молочные и кисломолочные продукты (молоко, кефир, сыры) должны быть полностью исключены из питания больных муковисцидозом!

ДЛЯ ОБОГАЩЕНИЯ

- Отдавайте предпочтение жирным сортам сыра.
- Молоко может быть обогащено медом, порошком какао с сахаром, сливками или сиропом.
- В определенных видах творога и некоторых молочных десертах много калорий. Выбирайте продукты, которые имеют жирность не менее 10%, а лучше 18–20%.
- Используйте тертый сыр, чтобы загустить соусы, а также добавляйте его в супы, омлеты, картофельное пюре, котлеты и макароны.

ГРУППА 6: МЯСО, РЫБА И ЯЙЦА



Продукты этой группы богаты белками, железом, цинком и витамином В12. В случае муковисцидоза важно употреблять пищу, которая содержит животные белки в достаточном количестве. Поэтому рекомендуется хотя бы 1 раз в день есть продукт, принадлежащий этой группе, а рыбу стараться вводить в рацион 2–3 раза в неделю.

ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

- Подходят все виды мяса (говядина, телятина, баранина, конина, свинина, курица, индейка...).
- Отдавайте предпочтение жирной рыбе (например, лососю, сардинам, анчоусам, селедке...), которая содержит основные жирные кислоты, называемые омега-3.

ДЛЯ ОБОГАЩЕНИЯ

- Старайтесь добавлять в мясное блюдо жиры, которые не подвергались термической обработке (например: оливковое масло с добавлением трав и специй на стейк, приготовленный на гриле). Это лучше, чем жарить мясо на жиру (подгоревшее масло опасно для здоровья).
- Подавайте котлеты, сделанные из мясного фарша. Они содержат много жиров и дети обычно их любят.
- Лучше готовить рыбу на гриле или на пару, добавляя затем растительное/сливочное масло или соус, чем жарить или запекать.
- Систематически вводите сырые яйца в некоторые свои рецепты.
- Добавляйте сваренные вкрутую яйца в салаты.

ГРУППА 7: ЖИРОСОДЕРЖАЩИЕ ПРОДУКТЫ



Жиры содержат примерно в 2 раза больше энергии, чем белки и углеводы. В их составе основные жирные кислоты и необходимые жирорастворимые витамины А, D, К и Е.

Существуют 2 типа жиров: видимые и скрытые. Сливочное и растительное масло, сливки, сметана и майонез богаты видимыми жирами. Скрытые присутствуют в цельном молоке, мясном фарше, колбасных изделиях, сыре, орехах, печенье, шоколаде, кондитерских изделиях, чипсах и т. д.

В «пирамиде муко» самая верхняя часть представлена жиросодержащими продуктами и она намного больше, чем в пищевой пирамиде для здоровых людей. Находящийся на вершине пирамиды Робин напоминает, что нужно есть больше жиров. Большой муковисцидозом должен черпать от 40 до 50% энергии именно в жирах (включая видимые и скрытые). Напротив, для большинства здоровых людей, жиры не должны давать более 30–35% ежедневной энергии.

Омега-3 — незаменимые жирные кислоты. Организм не способен вырабатывать их сам и, следовательно, должен получать из пищи. Они содержатся в некоторых нерафинированных растительных маслах и жирной морской рыбе.

ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

- Регулярно меняйте тип растительного масла.
- Отдавайте предпочтение рапсовому маслу, маслу грецкого ореха, виноградной косточки, льняному, тыквенному и соевому, в которых много омега-3. Их лучше использовать в блюдах холодного приготовления. Подсолнечное и кукурузное масло содержат только омега-6. В состав соевого масла входят омега-3 и омега-6. В оливковом столько же жиров, как и в других маслах, но оно не содержит омега-3.

ДЛЯ ОБОГАЩЕНИЯ

- Намазывайте на хлеб толстый слой сливочного масла. Выбирайте для бутерброда масло с жирностью не менее 82,5%.
- Намазывайте на тосты толстый слой арахисового масла.
- Добавляйте видимые жиры в те блюда, которые вы готовите (сметана в суп, растительное масло, майонез в салат).
- Добавляйте соусы, майонезы и другие добавки в готовые блюда.

Резюме

**Чем больше жиров, тем лучше...
при условии, что вы никогда не забываете
принимать ферменты!**

ГРУППА 8: СЛАДОСТИ И ДРУГИЕ ИСТОЧНИКИ КАЛОРИЙ



На рисунке «Пирамида муко» кепка Робина наполнена сладостями, шоколадными батончиками...

Эти лакомства могут быть использованы только в качестве перекуса. Поскольку они перебивают аппетит, лучше не злоупотреблять ими и не давать их детям перед едой. Лакомства ни в коем случае не могут заменить еду. Хоть сладости и приносят много калорий и жиров, но в отличие от других продуктов не содержат тех питательных элементов, которые могут быть полезны для здоровья.



Эти продукты, как правило, очень сладкие. А значит, обязательна чистка зубов.

СОЛЬ, ПИЩЕВЫЕ ВОЛОКНА, ВИТАМИНЫ И МИНЕРАЛЫ



Соль, пищевые волокна, витамины и минералы как таковые не обозначены в пирамиде, поскольку содержатся в продуктах питания, представленных в различных пищевых группах. Они играют, тем не менее, важную роль в функционировании организма.

Соль

Соль в основном состоит из натрия — минерала, который в большом количестве присутствует в поту. Научное название соли — хлорид натрия (NaCl).

«Пирамида муко» предусматривает соль в большом количестве. Пациенты с муковисцидозом теряют ее в 10 раз больше, чем другие люди, особенно при значительных усилиях, повышенной температуре и во время жары. При серьезной потере соли происходит обезвоживание организма. Следовательно, она должна быть компенсирована питанием, например, с помощью соленого перекуса: подойдут арахис или фисташки (для детей старше 4 лет), кубики сыра, соленые колбасные изделия, соленое печенье.

ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

- Возьмите за правило добавлять йодированную соль в еду ребенку с самого раннего возраста.
- В принципе организм сам показывает, когда нуждается в соли. Если она всегда под рукой, эту потребность можно легко удовлетворить. Солонка и соленые продукты (такие как соленые печенье или орешки) могут быть на столе постоянно. Они нравятся детям и легко покрывают дефицит соли. Но, между тем, должны употребляться в умеренном количестве и ни в коем случае не могут заменить основную еду или уменьшить аппетит.
- При повышенной температуре, значительных физических усилиях или во время жары организм выделяет много пота, поэтому важно потреблять большее количество соли, чем обычно (см. таблицу в приложении).
- Внимание: повышение доли соли в рационе вызывает необходимость пить много воды.
- Добавки соли (в виде капсул) обычно не являются обязательными, но в некоторых случаях могут быть предписаны врачом.

Пищевые волокна

Пищевые волокна особенно важны для хорошей работы толстого кишечника и позволяют избежать запора. Вот почему нужно ежедневно потреблять продукты, богатые пищевыми волокнами, такие как овощи, фрукты, серый и цельнозерновой хлеб, крупы.

Витамины и минералы

Витамины необходимы для роста, поддержки и функционирования всего организма. Они помогают также бороться с инфекциями.

Существуют две группы витаминов: растворимые в воде и жирорастворимые.

Витамины А, D, Е и К (жирорастворимые)

Витамины А, D, Е и К в продуктах питания

Жирорастворимые витамины находятся в продуктах питания в небольшом количестве. Они усваиваются одновременно с жирами, но поскольку у детей с муковисцидозом усвоение жиров нарушено, в организме возникает дефицит таких витаминов.

Где их найти?

- Витамины А: сливочное масло, яйца, сыр, рыба, морковь, курага, шпинат, брокколи, лук-порей, тыква, помидоры...
- Витамины D: рыба, яйца, сливочное масло, сыр...
- Витамины Е: растительные масла, пророщенные зерна...
- Витамины К: капуста, шпинат, листовая зелень...

Витамины А, D, Е и К в добавках

Больные муковисцидозом сталкиваются с большими трудностями в получении достаточного количества витаминов А, D, Е и К из обычных продуктов. Если это необходимо, врач предписывает точную дозу витаминов, которую нужно добавить в рацион. Желательно 1 раз в год определять в крови содержание жирорастворимых витаминов в медицинском центре, специализирующемся на муковисцидозе.



ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

- Витамины А, D, Е и К всегда должны приниматься вместе с ферментами, желательно во время еды, в противном случае они не усвоятся организмом и эффекта не будет.

Витамины В и С (водорастворимые)

Витамины группы В и С растворимы в воде. При условии разнообразного питания организм может получить их в достаточном количестве из обычных продуктов. В основном дополнительный прием витаминов В и С не нужен, только если он специально не предписан врачом. Исследования показали, что многие больные муковисцидозом потребляют слишком мало продуктов, содержащих витамин С. Фруктовый сок представляется достаточно простым решением, чтобы восполнить эту нехватку: один стакан апельсинового сока содержит необходимую ежедневную дозу витамина С.



Какое количество витаминов вам нужно?

Витамины играют специфическую роль в работе организма. Их требуемое количество индивидуально для каждого: ни слишком много, ни слишком мало. Избыток водорастворимых витаминов сразу же выводится с мочой, а жирорастворимые витамины могут накапливаться про запас и способны давать побочные эффекты. Вот почему нужно всегда соблюдать дозу, предписанную врачом.

Принимать мультивитамины в форме таблеток или капель необязательно. Если сомневаетесь, спросите совета у вашего врача или диетолога специализированного центра.

Антиоксиданты

Некоторые витамины и питательные вещества называются антиоксидантами. Это наши защитники. Под влиянием неблагоприятных факторов внешней среды в организме вырабатываются опасные элементы — свободные радикалы. Они способны нарушить некоторые внутренние процессы и стать причиной различных недугов. Благодаря антиоксидантам, таким как витамины С и Е, бета-каротин (который придает моркови желто-оранжевый цвет) и ликопин (окрашивающий помидоры в красный цвет), организм может себя защитить.

Минералы

Определенные минералы — кальций, железо, цинк и селен — играют важную роль в метаболизме. Они присутствуют в нашем организме, но в очень малом количестве. Их также можно найти в целой серии продуктов. Питайтесь разнообразно — вот золотое правило!

- Кальций важен для формирования прочных костей, работы нервной системы и мышц. Ежедневное потребление молока, молочных продуктов и сыра дает достаточно кальция на благо всего организма. В случае его недостатка врач может выписать кальцийсодержащий препарат. Витамины D и K улучшают усвоение кальция.
- Железо, присутствующее в продуктах животного происхождения (таких как мясо, рыба, яйца), усваивается лучше, чем то, которое поступает с продуктами растительного происхождения. В случае несбалансированного питания иногда происходит так, что уровень железа в крови слишком мал. Следовательно, прием этого минерала будет нужен в течение нескольких месяцев и принимать его надо вместе с витамином C (например, с фруктом или фруктовым соком, по возможности свежим).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

**Как показывает пищевая пирамида,
грамотное решение проблемы — есть всё!
Питание должно быть здоровым, разнообразным
и полноценным.**

**В идеале пищу нужно распределить между
4 основными приемами и 1–2 перекусами.**

ЗАПОЛНИТЕ ТАБЛИЦУ И ОПРЕДЕЛИТЕ, В КАКИХ ПРОДУКТАХ СОДЕРЖАТСЯ ЖИРЫ, А В КАКИХ НЕТ

Продукт	Жиры есть	Жиров нет
Банан		
Сливочное масло		
Яйцо куриное		
Яблоки		
Шоколад		
Вермишель		
Макароны с сыром		
Омлет		
Сосиски		
Семечки		
Орехи		
Курица		
Говядина		
Треска		
Кефир		
Творог		
Картофель		
Молоко		
Мороженое		
Печенье		
Вафли		
Варенье		
Шоколад		
Растительное масло		
Сухофрукты		
Печеночный паштет		
Творожный сыр		
Какао с молоком		
Сгущенное молоко		
Сливки		



Панкреатические ферменты

ЧТО ТАКОЕ ПАНКРЕАТИЧЕСКИЕ ФЕРМЕНТЫ?

Панкреатические ферменты — это вещества, которые вырабатываются поджелудочной железой. Они служат для переваривания пищи и попадают в кишечник через проток. Их можно сравнить с мини-ножницами, которые «режут» пищу на маленькие кусочки. Питательные вещества проходят через стенку кишечника, чтобы оказаться в крови и «строить» тело. При муковисцидозе густая слизь заполняет проток, находящийся между поджелудочной железой и тонким кишечником, что и мешает ферментам действовать. Как следствие, пища плохо переваривается, важные питательные вещества теряются и выводятся из организма с калом, что может спровоцировать спазмы и проблемы проходимости кишечника.



У большинства больных муковисцидозом поджелудочная железа работает плохо. В таком случае говорят о панкреатической недостаточности. Для решения данной проблемы существуют панкреатические ферменты, продаваемые в форме капсул с минимикросферами внутри. Эти ферменты позволяют организму лучше переваривать и усваивать питательные вещества. Без них даже полноценное питание не дает благоприятного эффекта. Но ферменты не позволяют справиться с ситуацией полностью. Главное все же — это правильное и разнообразное питание!



КОГДА ИХ ПРИНИМАТЬ?

Панкреатические ферменты должны приниматься с большинством продуктов, которые употребляются в пищу, в том числе во время перекуса.

Прием ферментов обязателен

Прием панкреатических ферментов обязателен со всеми продуктами, которые содержат:

- жиры;
- белки — см. стр. 11;
- крахмал — см. стр. 17.

Прием ферментов необязателен

Прием панкреатических ферментов необязателен, если в пище нет жиров, белков и мало крахмала, т. е. при употреблении:

- фруктов, фруктового сока и сиропа;
- овощей (сырых или приготовленных, без соуса и жира);
- воды;
- чая и кофе без молока;
- сладких газированных напитков (кока-колы, лимонада);
- сахара, меда, варенья;
- сладостей (прозрачных леденцов, жевательных конфет), жевательной резинки;
- мороженого на воде («фруктового сока») и сорбета.

В КАКОМ КОЛИЧЕСТВЕ

Золотое правило питания — принимать достаточное количество ферментов каждый раз во время еды. Необходимая доза зависит от физического состояния и состава пищи.

В зависимости от физического состояния

Доза ферментов должна быть подобрана врачом с учетом индивидуальных потребностей больного МВ. Проблемы с перевариванием у каждого разные: некоторые больные нуждаются в большем объеме ферментов, чем другие. Естественно, по мере того как пациент растет, доза, т. е. количество капсул, будет увеличиваться.

В зависимости от состава еды и перекуса

Чем больше жиров содержится в пище, тем больше нужно принимать ферментов. Например, кусок шоколада потребует больше ферментов, чем сухое печенье. Нужно всегда подбирать дозу в зависимости от потребляемой пищи. Очень важно заранее определить максимальную дозу ферментов с врачом или диетологом специализированного центра и не стесняться консультироваться по этому поводу в случае сомнений.



Что произойдет, если прекратить прием ферментов или принимать их в слишком малой дозе?

Появление следующих симптомов может указывать на недостаток панкреатических ферментов:

- боли в животе;
- большой раздутый живот;
- частый, объемный, неоформленный или жидкий (как при поносе), зловонный и/или жирный стул;
- повышенное газообразование;
- недостаточный вес, отсутствие прибавки веса, несмотря на хороший аппетит.

Если хотя бы один из этих симптомов проявляется часто, нужно поговорить с врачом: может быть, следует изменить дозу ферментов. Если такие неприятности возникают всегда после приема одних и тех же продуктов или определенного типа еды, это может означать, вероятно, что доза ферментов недостаточна.

В этом смысле стул может быть хорошим индикатором, который показывает, правильно ли подобрана доза ферментов. Обильный или жирный стул означает, что она мала. Жирный кал плавает на поверхности воды в унитазе и иногда видны капли жира (похожие на капли растительного масла).



Внимание!

В случае запора количество ферментов не может быть уменьшено! Появление вышеописанных проблем не обязательно связано с завышенной дозой ферментов. В случае сомнений всегда лучше проконсультироваться с врачом.

КАК ПРИНИМАТЬ?

Проглатывать целую капсулу

Лучше проглатывать капсулу целиком. Почему? Потому что ферменты находятся в микрогранулах, похожих на очень маленькие шарики. Эти микрогранулы покрыты тонким защитным слоем. В норме капсулы открываются в желудке и действуют в тот момент, когда попадают в тонкий кишечник. Если они откроются раньше, то микрогранулы рискуют быть раздавленными. Или они слишком рано распадутся, что сделает их менее эффективными. Кроме того, если микрогранулы раскрываются на уровне ротовой полости, это может вызвать боль. Следовательно, нужно стараться избегать таких ситуаций.

Принимать капсулы во время еды

Поскольку ферменты призваны помогать пищеварению, их нужно принимать во время еды или питья. Если вы глотаете капсулу между приемами пищи, ее действие сведется к нулю.

Желательно распределить нужное количество капсул на протяжении всей трапезы (перед едой, в середине и в конце) и запивать большим количеством жидкости.

Когда ребенок еще не может проглотить целую капсулу

Бутылочка с жидким питанием

Нужно открыть капсулу и смешать ее содержимое с небольшим количеством молока в чайной ложке. Микрогранулы нужно давать в начале кормления, на кончике пальца или соски, а если это очень сложно — с помощью чайной ложки.

- Следить за тем, чтобы микрогранулы не попали за щеки ребенка.
- Не смешивать микрогранулы со всем содержимым бутылочки.
- Не давать их за 1 час до или через 1 час после еды.
- Давать ферменты во время каждого кормления молоком или молочной смесью.

Прикорм

- Открыть капсулу и смешать микрогранулы в чайной ложке с небольшим количеством фруктового пюре с печеньем, каши, творога, овощного пюре...
- Не раздавливать и не жевать микрогранулы.

- Не добавлять микрогранулы во все компоненты блюда и, в особенности, в горячую еду. Не смешивать их заранее с продуктами и напитками, т. к. ферменты теряют таким образом свою эффективность.
- Научить ребенка как можно раньше проглатывать капсулу целиком. Начиная с 5 лет большинство детей способно на это, а некоторые дети — даже с 3 лет. Поэтому регулярно пробуйте снова и снова давать целую капсулу.

Главное — найти то, что подходит каждому ребенку.

НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ

- Всегда имейте при себе немного капсул с ферментами на случай перекуса или еды вне дома.
- Сделайте запас капсул в тех местах, где вы часто бываете (школа, у бабушек-дедушек...).
- Предусмотрите удобную коробочку для переноски капсул.
- Будьте внимательны к сроку годности, указанному на упаковке, поскольку со временем ферменты теряют свои свойства.
- Если ферменты находятся в небольшой упаковке, следите за тем, чтобы она была хорошо закрыта.
- Храните ферменты в сухом месте при комнатной температуре (ни слишком тепло, ни слишком холодно): избегайте шкафов, расположенных рядом с плитой, не забывайте ферменты в машине на солнце, не храните их в холодильнике.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Более подробную информацию вы найдете в книжке «Почему я должен принимать таблетки».



Обогащение рациоа питания

КАК ОБОГАТИТЬ РАЦИОН?

Идеальный график питания состоит из 4 основных приемов пищи (завтрак, обед, полдник, ужин) и 1–2 перекусов. Чтобы получить на 50% больше такой нужной вам энергии, надо съесть еще половину дополнительной порции каждый раз во время еды. Но кто же может столько съесть?! Вот почему нужно обогащать питание для того, чтобы не слишком увеличивать объем блюд.

Следуйте одному единственному правилу:

«Максимальное количество калорий в минимально возможной порции!»

ЧЕМ ОБОГАТИТЬ ПИТАНИЕ?

Как получить максимум энергии малыми усилиями?

Список основных ингредиентов

Вот список основных ингредиентов, которые могут быть добавлены в ваши блюда:

- растительное масло (подсолнечное, оливковое, горчичное);
- бекон, ветчина, сало, печеночные паштеты;
- сливочное масло;
- сливки, сметана (минимум 25–30% жирности);
- яйца;
- сыр (кубиками, тертый или плавленый);
- цельное, концентрированное или сухое молоко;
- мука, крахмал, крупы, вермишель
- мягкие сыры (виола, альметте, маскарпоне и т. п.);



- качественный майонез (предпочтительно домашнего приготовления);
- грецкие орехи, миндаль, арахис, семечки подсолнечника, кедровые орешки и др. (для детей старше 5 лет);
- сухофрукты, цукаты или консервированные фрукты (в сиропе);
- мед, варенье;
- гренки, панировочные сухари;
- шоколад.

Ложка масла

Масло нейтрального вкуса, например, подсолнечное, помогает эффективно обогатить питание. Для тех, кто не любит сметану или слишком жирные добавки, достаточно 1 ст. л. в суп, пюре или мясо. Это почти не меняет вкус блюда, но приносит дополнительно 90 ккал.

Некоторым кажется, что добавление растительного масла делает блюдо слишком жирным. В таком случае хорошая альтернатива — проглотить 1 ст. л. чистого масла, как если бы пациент принимал лекарство. Это позволит получить удовольствие от еды, одновременно создав достаточный запас калорий. Только не забывайте принимать ферменты!

Ингредиенты по типу приготовления

Какие ингредиенты можно добавить в разные типы блюд?

- Супы (речь идет об овощных густых супах-пюре. — *Прим. перев.*)
- Сметана.
- Растительное и сливочное масло,
- Сыр тертый (твердый...).
- Небольшие кусочки мяса, фрикадельки, бекон, рыба и др.
- Желтки.
- Гренки.
- Картофель, рис, макароны (вермишель, чечевица...).

Мясо и рыба

- Можно тушить, запекать, готовить на пару или на гриле. Допускается жарить на растительном или другом масле для жарки.
- Добавить кусочек свежего масла с чесноком и свежими травами.

- Отдать предпочтение блюдам в панировке (рыбным палочкам, кордон блю, шницелю...)
- Добавить тертый сыр в блюда или посыпать их сверху (запеканки, чизбургер).

Соусы

- Сметана.
- Тертый сыр, маскарпоне.
- Желтки яиц.
- Цельное молоко.
- Арахисовое масло.
- Растительное и сливочное масло.
- Майонез, тар-тар.

Картофель, рис и макароны

- Пюре с желтками яиц, сметаной, молоком, сливочным и растительным маслом...
- Запеканка с сыром.
- Картофель, фаршированный мясным фаршем, сыром, беконом...
- Картофельные оладьи



Салаты

- Кусочки сыра, тертый сыр.
- Яйца, сваренные вкрутую.
- Сухофрукты и орехи (изюм, курага, грецкие орехи, фундук, фисташки,...).
- Жареный бекон.
- Семечки подсолнечника или кедровые орешки.
- Оливки.
- Вяленые томаты.
- Гренки.
- Растительное масло, майонез, салатные соусы.

Приготовление блюд с хлебом

- Выбирать начинки, богатые жирами (мясной и куриный салат, тунец, консервированные сардины, слабосоленый лосось и палтус, скумбрия в консервах).
- Использовать арахисовое масло, шоколад.
- Щедро намазывать масло на бутерброды или сэндвичи, круассаны, тосты...
- Добавлять большое количество начинки (или даже намазать бутерброд с двух сторон!).
- Готовить горячий бутерброд с сыром и ветчиной, с маслом и помидорами...
- Мака́ть хлебные палочки в соус и расплавленный сыр...
- Готовить гренки с сиропом, сахаром, медом, вареньем.
- Есть калорийные продукты, такие как роллы с сыром, сосиски в тесте, пироги, киши, пиццу, хотдог.
- Готовить волованы и пирожки с белым соусом, креветками, ветчиной, сыром, грибами, мясом...

Перекусы

- Украшать взбитыми сливками, мороженым или ванильным кремом.
- Сдабривать молочные продукты (молоко, творог, йогурт...), сливками, сметаной, медом, сиропом, шоколадом, мюсли, фруктами или измельченными орехами...
- Сливочные коктейли с дополнительным шариком мороженого.
- Пудинг со сливками, яйцами, фруктовым сиропом, бисквитом...
- Фруктовое пюре со взбитыми сливками.

- Запеченное яблоко с маслом и коричневым сахаром.
- Фруктовый салат с добавлением сливок и мороженого.
- Блины с мороженым, сливками, шоколадным соусом, маслом, соленой рыбой, икрой...
- Кусочки салями или сыра.
- Мини-пицца, сырные шарики.
- Сухое печенье с маслом и сыром.
- Бисквиты с маслом, кексы, маффины с шоколадом, вафли с сахаром.
- Изюм в шоколаде.
- Марципан.

НЕСКОЛЬКО БЛЮД, БОГАТЫХ КАЛОРИЯМИ

Задача в том, чтобы обогащать питание ежедневно. Вот несколько блюд для улучшения аппетита детей и подростков, которые можно быстро приготовить (большинство ингредиентов можно купить заранее и уже готовыми), и несколько рецептов для готовки дома с семьей.

«Быстро — значит хорошо!»

- Спагетти болоньезе с чесночным соусом.
- Рыбные палочки и овощное пюре.
- Волован (выпечка из слоеного теста в форме башенки с мясной, рыбной или грибной начинкой. Так же называют само изделие из слоеного теста без начинки. — *Прим. перев.*).
- Салат «Льежский»: шкварки, жареный лук, зеленая фасоль и картофель кубиками или хорошо знакомый «Оливье»: ветчина или курица, картофель, морковь, майонез или сметана, огурцы (свежие или соленые).
- Чили кон карне: фарш, жареный на сковороде, консервированная фасоль и слегка обжаренный рис.
- Омлет или яичница, поджаренные на растительном масле с овощами, грибами, сыром, беконом, и бутерброд, щедро намазанный маслом.
- Лазанья.
- Макароны с сыром и ветчиной
- Пицца.



Несколько рецептов для готовки дома с семьей

ЗАКУСКИ

Томатный крем

Ингредиенты на 8 человек:

- 4–5 средних томатов;
- 2–3 средних картофелин;
- 1 лук и 1 зубчик чеснока;
- 2 ст. л. сметаны;
- 1 ст. л. нарезанной петрушки;
- 80 г масла;
- 2 л воды;
- йодированная соль, перец.

Приготовление:

- Очистить чеснок.
- Очистить и нарезать кольцами лук.
- Разрезать томаты на 4 части.
- Вымыть, очистить и нарезать кусочками картофель.
- Растопить половину масла в кастрюле. Слегка обжарить овощи и добавить воды. Посолить и довести до кипения на среднем огне. Оставить кипеть на медленном огне под крышкой на 30 минут.
- Листочки петрушки измельчить и отложить.
- Содержимое кастрюли измельчить (растолочь), снять с огня.
- Добавить остаток масла.
- Перелить в предварительно нагретую супницу, в которую заранее положили сметану.
- Поперчить и добавить нарезанную петрушку.

Калорийность на 1 порцию: 118 ккал и 9,7 г жиров.

Овощной киш

Ингредиенты на 8 человек:

1 большой диск песочного теста;
1 лук-порей;
3 небольших кабачка;
3 больших свежих шампиньона;
1 зеленый перец;
2 морковки;
4 яйца;
500 мл свежей 40% сметаны;
100 г тертого твердого сыра;
100 г нарубленной копченой грудинки;
1 ст. л. нарезанной петрушки;
40 г масла;
специи (соль, перец, мускатный орех, карри).

Приготовление:

- Нарезать лук-порей, натереть на крупной терке морковь и кабачки (вместе с кожурой), очистить от кожицы перец и нарезать тонкими дольками, очистить шампиньоны и разрезать на маленькие кусочки.
- Слегка обжарить измельченные лук, грудинку и перец в масле и отставить.
- Бланшировать лук-порей с небольшим количеством оливкового масла, добавить морковь и оставить жариться несколько минут, затем добавить кабачки и шампиньоны. Слить лишнюю жидкость и оставить на медленном огне.
- Смешать яйца, сметану, соль, перец, мускатный орех, петрушку, карри и тертый сыр.
- Взять овощи и выложите их на тесто, распределить по всей поверхности и вылить сверху смесь из яиц и сметаны.
- Поместить в духовку на 1 час при температуре 200°.
- Подавать с зеленым салатом и соусом винегрет.

Калорийность на 1 порцию: 363 ккал и 27 г жиров.

Блины, запеченные с цветной капустой и козьим сыром

Ингредиенты на 4 человека:

Тесто для блинов

3 яйца;
20 г масла;
1 щепотка йодированной соли;
250 мл цельного молока;
130 г муки;
1 ст. л. кукурузного масла.

Начинка

2 ст. л. кукурузного масла;
100 г репчатого лука;
450 г цветной капусты;
400 мл воды;
1 куриный бульонный кубик;
2 г йодированной соли;
1 щепотка перца;
200 мл 40 % сметаны;
140 г козьего сыра.

Приготовление:

- Смешать с помощью миксера яйца, масло и соль. Положить молоко, муку и смешивать еще 2 минуты.
- Нагреть сковороду, добавить растительное масло и налить поварешкой тесто для блинов. Жарить до золотистого цвета с двух сторон. Приготовить остальные блины.
- Вымыть цветную капусту и нарезать ее тонкими ломтиками.
- Нагреть духовку до 240°.
- Нарезать репчатый лук полукольцами.
- Нарезать козий сыр кубиками.
- В кастрюле поджарить репчатый лук до золотистого цвета в течение 2 минут.
- Затем добавить цветную капусту, воду и бульонный кубик. Перемешать и оставить вариться еще 2 минуты.
- Положить соль, перец и перемешать. Добавить половину сметаны и оставить вариться под крышкой примерно 30 минут на среднем огне (овощи должны быть почти сухими).
- Поместить блин на стол и в центр положить 2 полные столовые ложки цветной капусты, а затем несколько кубиков козьего сыра сверху. Загнуть блин с каждой стороны так, чтобы хорошо закрыть начинку.
- Сложить блин пополам и поместите его в форму для выпечки.
- Сверху на блины положить кубики козьего сыра и оставшуюся сметану.
- Остаток цветной капусты распределить по форме и поставить в духовку.
- Как только сыр зазолотится, вынуть блюдо из духовки и подавать на стол.

Калорийность на 1 человека: 635 ккал и 47 г жиров.

ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

Макароны с беконом и шампиньонами

Ингредиенты на 4 человека:

100 г нарезанного ломтиками соленого бекона;
1 луковица;
500 г шампиньонов;
15 г сливочного масла и 2 ст. л. растительного масла;
3 яйца;
200 мл жирной сметаны (больше 30 %);
100 г натертого пармезана;
соль, перец;
макароны на 4 человека.

Приготовление:

- Нарезать ломтики бекона.
- Измельчить лук и нарезать шампиньоны кусочками.
- Слегка обжарить бекон на масле в течение 3 минут.
- Добавить шампиньоны и лук и жарить на сильном огне 5 минут.
- Взбить яйца со сметаной и добавить пармезан.
- Соединить эту смесь с содержимым сковороды и оставить на слабом огне на 2 минуты (внимание: если огонь слишком сильный, яйца образуют комочки).
- Добавить соль и перец.
- Сварить макароны.
- Заправить макароны приготовленным соусом.

Калорийность на 1 порцию соуса: 511 ккал, 45 г жиров.

Калорийность макарон: 100 г готовых макарон: ± 125 ккал.



Шашлычки из рыбы с холодной овощной подливой

Ингредиенты на 4 человека:

1 манго или ломтики консервированного ананаса;
2 перчика чили;
2 томата;
½ огурца;
сок 1 лимона;
1 ст. л. оливкового или арахисового масла;
1 ст. л. рапсового масла;
1 пучок свежего кориандра (кинзы);
1 пучок свежей петрушки;
1 пригоршня кедровых орешков;
соль и перец;
300 г филе палтуса;
300 г свежего тунца;
20 г любого растительного масла для жарки.



Приготовление:

- Нарезать манго (или ананас), томаты и огурец маленькими кубиками.
- Измельчить перчики чили и лук.
- Все смешать.
- Приготовить овощной соус с соком лимона, оливковым маслом, нарезанной кинзой, петрушкой и кедровыми орешками (предварительно поджаренными в сковородке).
- Посолить и поперчить.
- Нарезать рыбу небольшими кусочками.
- Нанизать их на деревянные палочки.
- Разогреть растительное масло на сковороде и поджарить шашлычки до золотистого цвета.
- Оставить на некоторое время на слабом огне и подавать на стол с подливой.

Калорийность на 1 порцию: 341 ккал, 16 г жиров

Рататуй с кус-кусом

Ингредиенты на 4 человека:

250 г кус-куса;
250 мл куриного бульона;
1 красный сладкий, 1 желтый и 1 зеленый перец;
1 баклажан и 1 кабачок;
150 г тонкой зеленой фасоли;
1 зубчик чеснока;
2 ст. л. оливкового масла;
50 мл томатного соуса;
1 лук-шалот;
соль, перец.

Приготовление:

- Вымыть все овощи и нарезать их кубиками.
- Слегка обжарить в предварительно нагретом оливковом масле с зубчиком чеснока и нарезанным луком-шалотом.
- Посолить, поперчить и оставить на медленном огне на 20 минут.
- За 10 минут до окончания жарки залить кус-кус горячим бульоном.
- Как только он впитает жидкость, выложить его на блюдо и сверху положить приготовленные овощи.

Калорийность на 1 порцию: 209 ккал, 7 г жиров.

ДЕСЕРТЫ

Блины с бананами и шоколадом

Ингредиенты на 4 человек:

4 блина;
100 г маскарпоне (густой сметаны);
30 г сахара;
50 г шоколадного пудинга;
2 банана;
25 г шоколадных гранул или тертого шоколада;
25 г миндаля в листиках;
несколько капель ванильного или миндального экстракта (необязательно).

Приготовление:

- Смешать маскарпоне, сахар, экстракт ванили или миндаля и шоколадный пудинг.
- Распределить смесь на горячие блины и положить сверху кружочки банана, присыпать шоколадными гранулами.
- Завернуть блины.
- Посыпать миндалем и оставшимся шоколадом.

Калорийность (блин 60 г на 1 человека): 390 ккал, 18 г жиров.

Блины, рекомендованные в качестве перекуса, также могут быть украшены шариком мороженого, шоколадным соусом или взбитыми сливками, горячими вишнями, поджаренными яблоками с корицей, сливочным кремом... Варианты бесконечны!



Маффины

Ингредиенты на 12 штук:

300 г ферментированной муки;
4 ст. л. обычной муки;
130 г сливочного масла;
2 яйца;
250 мл цельного молока;
100 г кристаллического сахара;
жир для смазывания формочек;
формочки для маффинов.



Приготовление:

- Нагреть духовку до 200°.
- Смешать ферментированную и обычную муку.
- Нагреть масло в кастрюле.
- В миске взбить яйца, молоко и масло. Добавить сахар.
- Вылить эту смесь на муку и перемешать с помощью венчика (не пользуйтесь миксером, т. к. могут образоваться маленькие комочки).
- Смазать формочки жиром и наполнить их тестом.
- Выпекать 20 минут.

Калорийность на 1 маффин: 240 ккал, 11 г жиров.

Мороженое с печеньем и запеченные яблоки

Ингредиенты для мороженого:

120 г сахара;
1 щепотка соли;
4 желтка;
400 мл цельного молока;
2 пакетика ванильного сахара;
½ кофейной ложки корицы;
200 г рассыпчатого хрустящего печенья;
250 мл сливок.

Приготовление мороженого:

- Смешать сахар, соль и яичные желтки. Взбивать до получения пены.
- Добавить молоко, ваниль и корицу.
- Поставить на водяную баню, непрерывно помешивая, варить до загустения (внимание: если температура слишком высокая, яйца могут свернуться).
- Охладить смесь в холодильнике, помешивая ее время от времени.
- Выложить смесь в миску и поставить на 20 минут в морозильник.
- Взбить сливки и влить их в приготовленную смесь.
- Поместить все в мороженицу или снова поставить в морозильник. Добавить печенье.

Ингредиенты для запеченных яблок на 4 человек:

4 ст. л. сахара;
4 ст. л. воды;
200 мл сливок;
4 яблока;
20 г сливочного масла;
2 ст. л. коричневого сахара;
1 ст. л. рапсового масла.

Приготовление яблок и соуса:

- Поместить в кастрюлю сахар и воду. Нагревать до получения карамели красивого коричневого цвета.
- Охладить карамель, добавить сливки и перемешать. Карамель начнет затвердевать, это нормально. Продолжать перемешивать до тех пор, пока она снова не станет жидкой.
- Вымыть и очистить яблоки.
- Разрезать их на маленькие кусочки и поджарить на сливочном масле с добавлением коричневого сахара.
- Снять с огня и смешать с 1 ст. л. рапсового масла.

Оформление тарелки:

- Положить яблоки на тарелку.
- Полить карамелью.
- Добавить шарик мороженого.

Калорийность на 100 г: 235 ккал, 15 г жиров



Как организовать питание в течение дня?

НАПИТКИ

1 стакан молока

Калорийность на 200 мл цельного молока: 130 ккал, 7 г жиров.

Аперитив «Детская пина колада»

Ингредиенты на 1 человека:

160 мл ананасового сока;	1 засахаренная вишенка;
40 мл кокосового молока (из банки);	лед;
20 мл сливок;	зубочистка.
кусочки свежего ананаса;	



Приготовление:

- Смешать ананасовый сок, кокосовое молочко и сливки в миксере.
- Добавить 3–4 кусочка льда в высокий бокал и вылить туда полученную смесь.
- Украсить край бокала кусочком ананаса и приколоть вишенку с помощью зубочистки.
- Подавать с соломинкой.

Калорийность на 1 порцию: 290 ккал, 15 г жиров.

Молочный коктейль тутти-фрутти

Ингредиенты на 1 человека:

¼ очищенного яблока;	150 мл цельного молока;
¼ очищенной груши;	10 г кристаллического сахара;
2 ягоды клубники или 6 ягод малины;	1 шарик мороженого.

Приготовление:

- Нарезать яблоко, грушу, клубнику или малину кусочками.
- Смешать их в миксере с молоком, сахаром, льдом.
- Взбивать до получения однородной массы.
- Подавать в большом бокале с соломинкой.

Калорийность на 300 г: 276 ккал, 10 г жиров.



ОСНОВНЫЕ СОВЕТЫ

Выше были представлены различные продукты питания и напитки, которые важно употреблять, и перечислены причины, по которым они должны стать частью ежедневного рациона. А теперь — несколько советов, призванных помочь составить сбалансированное меню на каждый день. Чтобы найти более подробную информацию, обращайтесь к предыдущим главам.

- Выделите в меню 4 основных приема пищи (завтрак, обед, полдник, ужин), к которым надо добавить 2 перекуса.
- Перекус может быть сделан утром и/или вечером. Предусмотрите дополнительный перекус в случае спортивной нагрузки.
- Не следует есть между основными приемами пищи и перекусами.
- Не заменяйте основное питание (см. пищевую пирамиду) сладостями, кондитерскими изделиями, чипсами...
- Максимально обогащайте каждое приготовленное блюдо (жиры, растительные масла, сметана, яйца, сыр, молоко...).
- Варьируйте ингредиенты (различные виды хлеба, сыра, мяса, молочных продуктов и т. д.).
- Добавляйте соль только в тарелку ребенка.
- Пейте 500 мл цельного молока и ешьте 2 продукта из цельного молока каждый день (йогурт, сыр, продукты на основе молока, сливок...)
- Ежедневно употребляйте продукты, содержащие крахмал (хлеб, картофель, рис, макароны...)
- Ешьте хлеб в достаточном количестве. Объем начинки (сыр или колбасные изделия) не должен превышать объема хлеба. Лучше добавлять сыр (источник кальция).
- Ешьте каждый день 1 порцию сырых и 1 порцию приготовленных овощей + овощной суп.
- Ежедневно ешьте 1–2 фрукта.
- Достаточно есть мясо 1 раз в день. Мясная порция может быть заменена 2 яйцами или рыбой (2 раза в неделю).
- Пейте столько, сколько захотите.
- Не злоупотребляйте сладкими напитками (лимонад, кола...). Фруктовые соки необязательны и должны потребляться в умеренном количестве (2 упаковки по 200 мл в день максимум).

ПРИМЕР МЕНЮ НА ДЕНЬ

Каким образом учесть все данные советы? Как составить меню, полноценное и одновременно сбалансированное? Как распределить поступление необходимых калорий на протяжении всего дня? Вот пример типичного меню .

Завтрак

- хлеб (белый, серый, багет, сэндвич, чабата...)
+ жиры (масло, мягкий или твердый сыр, ветчина)
+ сладкое (варенье или мед, или шоколад, или сироп...)
- 1 стакан (200 мл) цельного молока

Перекус

- 1 фрукт

Обед

- хлеб или рис, или макароны, или картофель
+ сливочное масло или растительное масло
+ сыр, или колбасные изделия, или холодное мясо, или рыба, или яйцо (сыр в неделю — 4 раза минимум)
- 1 порция сырых овощей + домашний майонез или рапсовое, или соевое масло, или сметана
- или 1 порция овощного супа + рапсовое или соевое масло (либо предусмотрите как перекус)
- вода или сок

Полдник

- хлеб + сливочное масло или блин, вафли...
- 150–200 мл цельного молока или другой молочный продукт (йогурт, рисовый пудинг, сливочный десерт...)
- 1 фрукт
- вода

Ужин

- картофель, рис, макароны
или крупа...
- овощное блюдо
- мясо или рыба, или яйцо
- жиры
- молочный продукт (йогурт, рисовый пудинг, сливочный десерт...)
- вода или сок



ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

- Витамины следует принимать во время еды.
- Обед и ужин можно поменять местами.
- Вечерний десерт может стать перекусом в течение вечера.
- Не стесняйтесь варьировать продукты и спрашивать совета.

СВОЕ СОБСТВЕННОЕ МЕНЮ

Предложенное выше меню является одним из примеров. Каждый может составить свое собственное. Рецепты, приведенные в книге, помогут вам подобрать рацион на целую неделю. Вы можете включить в него любимые блюда и, почему бы нет, обсудить их с диетологом специализированного центра.



Дополнительное питание

Если же, несмотря на предпринятые усилия по выработке полноценного меню и правильному приему панкреатических ферментов, ситуация не улучшается (есть потеря веса и аппетита, недостаточный набор веса), врачом или диетологом могут быть выписаны пищевые добавки.

ГИПЕРКАЛОРИЙНЫЕ ПРОДУКТЫ

Некоторые фирмы предлагают обогащенные кремы, фруктовые пюре и напитки, готовые к употреблению. Существуют также «коктейли» в виде порошка для растворения в цельном молоке.

Некоторые напитки и десерты, например, творог с фруктами или пудинги, которые можно купить в супермаркетах, могут дать столько же и даже больше калорий, чем специальное дополнительное питание. Достаточно проверить количество калорий, указанное на упаковке. Естественно, обезжиренных продуктов лучше избегать. Также можно самим приготовить различные напитки, богатые калориями, на основе продуктов, перечисленных в предыдущей главе.

Лучше всего проконсультироваться по этому поводу с врачом или диетологом.



Напитки такого рода предназначены для того, чтобы **повысить** калорийность пищи, а не **заменить** обычную еду. Употребление их в больших количествах может подтолкнуть ребенка к тому, что он будет есть все меньше и меньше, а это не то, к чему мы стремимся! Исследования показали, что дополнительное питание может произвести благоприятный эффект, например, во время болезни или при восстановлении после нее. Или способствовать снижению стресса, связанного с недостатком аппетита во время семейных обедов и ужинов.

ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

- Не превышайте объем дополнительного питания, предписанный врачом или диетологом (особенно для маленьких детей).
- Принимайте его ПОСЛЕ еды или перед сном (а не вместе с едой или между приемами пищи, что может снизить аппетит).
- Выбирайте продукты, богатые калориями: по крайней мере 1,5 ккал/мл для молочных напитков и 1,25 ккал/мл для напитков на базе фруктов. Каждый производитель имеет продукты, которые содержат 1,5 ккал/мл, а некоторые даже 2 ккал/мл. Calshake и Skandishake — порошки для растворения в молоке, которые содержат 2 ккал/мл.
- Ряд таких добавок можно положить в определенные блюда (овощные супы, пюре, мороженое...).
- Обычно эти продукты имеют более приятный вкус, если их пить охлажденными.
- Любое дополнительное питание требует употребления панкреатических ферментов.

Для увеличения количества жиров можно применять дополнительное питание Liquigen (Нутриция) или другое питание, содержащее среднецепочечные триглицериды (Medium Chain Triglycerides), не требующие дополнительного увеличения количества панкреатических ферментов.

Подробнее вопрос необходимости увеличения жиров и подбор специального питания вы можете обсудить с диетологом



Гармония и радушная атмосфера во время еды

ЭНТЕРАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ (ЧЕРЕЗ ЗОНД)

Если традиционного питания и гиперкалорийных напитков недостаточно для получения необходимой энергии или по той или иной причине организм нуждается в ней больше, может быть назначено энтеральное питание. Назогастральный зонд устанавливается через нос в желудок или производится гастростомия (пища поступает непосредственно в желудок).



Еда должна оставаться удовольствием. Но если питание является темой пристального внимания и приходится продумывать столько нюансов, это не так очевидно! Вот несколько замечаний, которые могли бы помочь снять напряжение во время еды и установить хорошие привычки для того, чтобы пища потреблялась в гармоничной и радушной обстановке.

ОБЩИЕ СОВЕТЫ

Прежде всего, несколько основных моментов, которые нужно учесть для того, чтобы избежать возможных проблем:

■ Соблюдайте гигиену во время приготовления и хранения продуктов

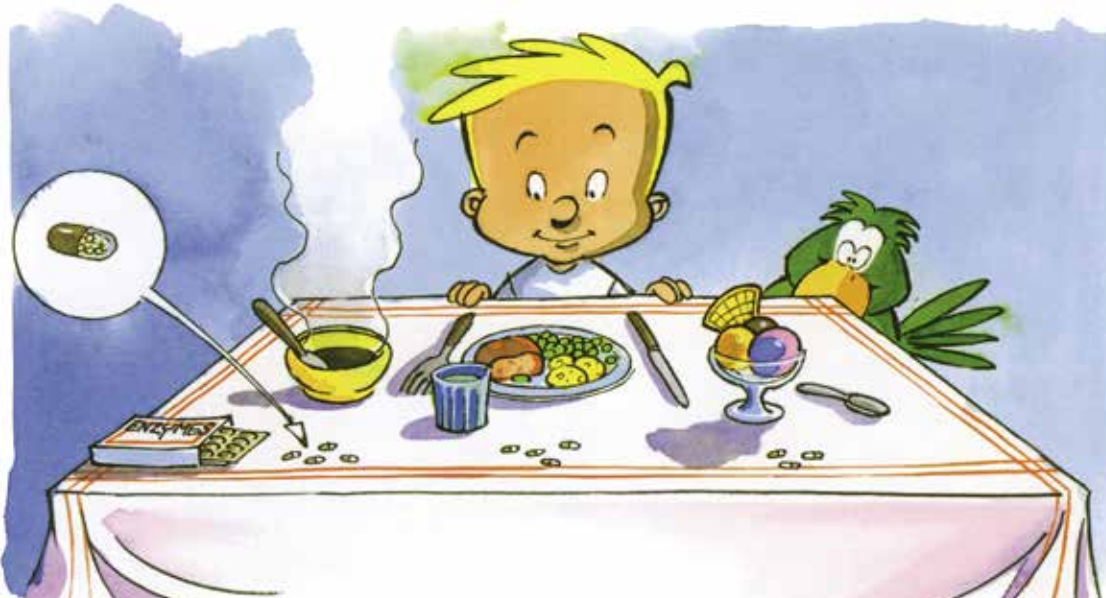
Это позволит снизить риск инфекций.

■ Кинезитерапия

Всегда должна выполняться до еды, чтобы избежать отхождения мокроты во время трапезы или рвоты при сеансе кинезитерапии.

■ Развивайте вкус

То, что не казалось вкусным вчера, может понравиться сегодня. Поэтому нужно проявить упорство в отношениях с детьми и развивать их вкус с самого раннего возраста. Кроме того, чем аппетитнее выглядит еда, тем больше желание ее съесть!



■ Регулярно проходите медицинский контроль

Вес и рост должны регулярно и точно измеряться и отмечаться. Отслеживая кривую роста и измеряя вес, врач и диетолог смогут подобрать подходящий режим и необходимую дозу панкреатических ферментов. Обычно в специализированных центрах есть гастроэнтеролог и диетолог. Они помогают пациентам решить все проблемы, связанные с питанием и пищеварением.

УДОВОЛЬСТВИЕ ЗА СТОЛОМ... В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ!

Еда является проблемой не для всех детей. Один ест с удовольствием, в то время как другой имеет больше трудностей. Некоторые проблемы могут проявиться и при нормальном развитии ребенка. Всем родителям знакомо детское «Нет!». К счастью, это проходит...

От рождения до 6 лет

Правильному поведению и привычкам учатся с юного возраста. Поэтому важно проявить бдительность и создать подходящие условия с самого начала. Если малыш ест в спокойной атмосфере, еда будет естественным образом восприниматься как удовольствие. Если кажется, что ребенок ест недостаточно, нужно поговорить об этом с врачом или диетологом. Если малыша заставлять, настаивать, это может иметь неблагоприятные последствия на длительный период. После первого года ребенок больше не растет так быстро, и кажется, что его желание есть уменьшается. Удачное решение для того, чтобы дать ему дополнительную необходимую энергию, — предложить что-то перекусить.



Важно, чтобы ребенок учился понемногу есть все. С 18 месяцев его вкус развивается, и у малыша появляются предпочтения. Не следует обязательно делать заключение, что ребенок теряет аппетит. Между 2 и 3 годом дети в основном едят не так хорошо. Это часть естественного процесса развития, нужно просто пройти этот период. Когда ребенка заставляют есть, это приводит к негативной реакции.

Условия и правила должны быть ясно обозначены и выдержаны. Можно, например, решить, что если ребенок что-то не съел, то потом он доест. Если немного позже он говорит, что голоден, ему заново дается его тарелка.

Уже в раннем детстве у ребенка развивается индивидуальность, и он подтверждает свое желание быть независимым. Он познает чувство всемогущества и пытается им ловко манипулировать. Питание представляет ему испытательным полигоном, где он может что-то требовать и от чего-то отказываться. Следовательно, нужно избегать превращения процесса кормления в игру «Кто кого сильнее». И даже если это не всегда легко, лучше не показывать ребенку, что отказ от еды представляет собой нечто особенное для тех, кто его окружает. Игнорирование такого поведения позволяет не давать ребенку в руки контроль над событиями.

НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ

- Оставьте ребенка есть одного. Это поможет победить некоторых упрямцев. Можно, в конце концов, использовать 2 ложки (одну для ребенка, другую для взрослого), чтобы создать впечатление, что малыш ест самостоятельно.
- Сразу сформируйте правильные привычки: хороший завтрак, ограничение сладкого, поощрение тщательного пережевывания пищи, возможность пробовать все... Если предлагать ребенку разнообразную пищу, это позволит ему развить свой вкус. Полезно знать, что малыш должен попробовать продукт по меньшей мере 20 раз, прежде чем подтвердить, что он ему не нравится.
- Если ребенку не нравятся некоторые продукты, можно предложить их в форме пюре, включить в состав супа, запеканки, пиццы...
- Когда вся семья садится за стол, это пробуждает аппетит и у ребенка. Тот факт, что другие тоже едят, вызывает у него аналогичное желание. Также важно показать ему пример и есть все!
- В течение первого года вес и рост детей должны тщательно отслеживаться. Особое внимание нужно уделить приему панкреатических ферментов. Контрольные визиты в центры Муко должны быть регулярными и использоваться для того, чтобы задать вопросы по питанию.
- Дети старше 3 лет иногда сопротивляются принятию панкреатических ферментов. Может так случиться, что они будут выбрасывать или прятать капсулы. Поэтому важно, чтобы в детском саду и в школе у воспитателя был достаточный запас ферментов для восполнения потерь или на тот случай, если они были забыты. Обратитесь к главе, посвященной панкреатическим ферментам.
- Можно организовать пикник, чаепитие или игру с настоящими продуктами, чтобы помочь ребенку познакомиться с ними, следя, однако, за тем, чтобы это не происходило во время обычного кормления.

По принципам питания маленьких детей была составлена специальная брошюра. Ее можно получить в Ассоциации Муко. Небольшая иллюстрированная книжка «Даже не голоден!» была подготовлена l'ONE (2009). В ней представлены различные ситуации, когда дети не хотят есть, и некоторые соображения, каким образом это можно исправить.

От 6 до 12 лет

В течение этого периода ребенок часто бывает очень активным. Поэтому он нуждается в большом количестве энергии и питательных веществах. Следовательно, очень важно распределение пищи на протяжении всего дня. Наряду с основными приемами весьма значимы также и перекусы.

Дети начальной школы подвергаются всевозможным влияниям. Они должны научиться жить со своей болезнью. Мы ожидаем от них, что они продемонстрируют личную ответственность по отношению к своему лечению и к различным ежедневным занятиям. Но нельзя ждать, что они станут независимыми и ответственными, если не научить их такому поведению с самого раннего возраста. Речь идет о том, чтобы помочь им воспринимать собственное лечение как возможность жить лучше, а не как наказание или ограничение. Если дети понимают причины лечения и способ его применения, они быстрее станут ответственными и будут сотрудничать более эффективно. Также очень важно, чтобы ребенок знал, что родители его поддерживают, и даже в том случае, если он все делает сам, при необходимости, в случае чего, они возьмут проблемы на себя, чтобы дать ему возможность «перевести дух». Родители играют основную роль, но также очень важно, чтобы врач и другие сотрудники специализированного центра по муковисцидозу обращались к ребенку и отвечали на его вопросы, используя понятный ему язык. Специальная книжка для детей может быть полезна в этом отношении.



Дети боятся быть не такими, как все. Вот почему иногда они не принимают Креон, когда находятся в группе. Часто бывает легче, если учитель или друзья уже в курсе их болезни. Очень советуем вам вместе с ребенком проинформировать остальных детей. Часто они проявляют заинтересованность, что облегчает гармоничную интеграцию ребенка в классе. Недоразумения или возможные насмешки уступают место пониманию и поддержке.

Некоторые считают трудным говорить о своей болезни с другими. В этом случае кто-то из сотрудников центра или Ассоциации Муко может рассказать об этом заболевании в классе.

Для тех детей, у кого есть проблемы с приемом ферментов, существует брошюра «Почему я должен принимать таблетки», которая в непринужденной манере и понятным языком объясняет, что такое панкреатические ферменты, для чего они служат и как их принимать.

После 12 лет

В течение этого периода большое количество энергии и белков необходимы для того, чтобы обеспечить быстрый рост и дать возможность подросткам посещать многочисленные занятия.



Психосоциальные проблемы возникают, как правило, именно в подростковом возрасте. Протест — обычное явление этого периода. И он направлен в основном на лечение заболевания. Вполне возможно, что питание тоже подольет масла в огонь! В период полового созревания молодые люди начинают осознавать, что несет им болезнь. Трудности в ее принятии могут выражаться различными способами. Возможно, что они откажутся признавать тяжесть заболевания, от которого страдают, перестанут лечиться и питаться правильно. Поэтому особенно важно, чтобы подростки осознали важность питания настолько, чтобы следовать советам диетологов наилучшим образом. Подросток должен чувствовать себя ответственным за свое собственное здоровье.

Проблемы с аппетитом и питанием в большей степени касаются девушек. Сталкиваясь с требованиями современной моды, они стараются есть меньше и не принимать панкреатические ферменты. Худенькая девушка благодаря своей фигуре, которой все завидуют, всегда будет объектом комплиментов со стороны друзей. Поэтому советы родителей о том, чтобы «набрать вес», имеют мало веса! К тому же лучше избегать глагола «толстеть». Стоит говорить о здоровом весе.

Пока кривая роста выглядит хорошо, можно не беспокоиться. Но если появляются расстройство аппетита и отставание в развитии, нужно поговорить об этом в центре, для того чтобы разработать индивидуальное решение проблемы. Часто трудно поддерживать с подростком логичный разговор. Благие намерения родителей не всегда воспринимаются как таковые, иногда невозможно выразить свои чувства, оказавшись с проблемой лицом к лицу. Мы легко впадаем в конфронтацию и боремся за власть, вот почему помощь со стороны очень желательна.

Группа в период полового созревания играет очень важную роль. Неприятности, возникающие обычно на этой стадии развития, часто добавляются к тем, которые связаны с муковисцидозом. Молодые люди могут испытывать большие неудобства из-за лечения или в связи необходимостью приема ферментов перед друзьями или соучениками, из-за боязни быть непохожими на остальных и того, что нужно как-то оправдывать свои лекарства, иногда рискуя быть принятым за наркомана...

Разговор об этом и объяснение, почему нужно лечиться, — часто единственно возможный выход из ситуации. Даже если данный этап проходит трудно, опыт показывает, что другие молодые люди в большинстве своем хорошо реагируют на историю и опыт своего товарища. Друзья, которые готовы принимать во внимание его болезнь и лечение, предоставляют незаменимую помощь.

БРАТЬЯ И СЕСТРЫ

В то время как полноценное питание показано тем, у кого есть муковисцидоз, для других членов семьи оно не требуется, т. к. следуя такому режиму, они рискуют сильно поправиться или даже заболеть. Значит, важно говорить об этом всем вместе. Если объяснить остальным детям, почему их брат или сестра едят другую пищу и в иных количествах, обычно проблема разрешается. В этой ситуации может пригодиться брошюра «Почему я должен принимать таблетки».

Но иногда можно делать исключения и позволять всем детям разделить одни и те же сладости или перекусы! Также возможно приготовить аппетитные и здоровые блюда, которые подходят для всей семьи, просто добавив кусочек масла или ложку сметаны некоторым ее членам...



УЛУЧШИТЬ АППЕТИТ

Очень часто бывает так, что ребенок не ест не из-за желания противоречить, а просто потому, что не голоден. Следовательно, нужно попробовать улучшить ему аппетит.

НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ

- Соблюдайте ежедневное расписание: 4 основных приема пищи и 1–2 перекуса. Было бы неправильно заставлять ребенка есть на протяжении всего дня.
- Не преследуйте малыша для того, чтобы заставить его проглотить что-нибудь еще. Это часто приводит к отказу.
- Давайте время от времени ему возможность выбрать то, что он хочет съесть.
- Попросите ребенка помочь накрыть на стол и принять участие в приготовлении пищи.
- Выведите малыша на улицу перед едой. Прогулка или игра на свежем воздухе поднимают аппетит.
- Следите за тем, чтобы температура внутри дома не была слишком высокой. Замкнутое пространство сказывается на аппетите — он ухудшается. Напротив, свежий воздух и проветриваемое помещение его улучшают.
- Сделайте стол и блюда привлекательными: поиграйте с цветом, формой... Ребенок ест и глазами.
- Используйте большие тарелки и стаканы, порции будут казаться ребенку маленькими
- Чтобы не перебить аппетит:
- Не давайте суп непосредственно перед едой.
- Не позволяйте грызть лакомства и пить сладкие напитки в промежутках между едой.
- Сначала дайте маленькую порцию, затем предложите вторую.
- Не только еда должна иметь приятный вкус, у нее должен быть приятный аромат для того, чтобы стать привлекательной. И чтобы этого достичь, используйте максимально свежие ингредиенты.

МАЛОЕЖКИ

Ваш ребенок малоежка?

«Мой ребенок ничего не ест», «Он плохо питается», — такие частые жалобы! В случае муковисцидоза родители сильнее озабочены ситуацией, поскольку их ребенок нуждается в большем количестве энергии, чем другие. Однако если его вес и рост увеличиваются нормально, беспокоиться о временном плохом аппетите не стоит.

Было проведено сравнение видео, записанных во время еды. Анализировались привычки двух семей, в одной из которых есть ребенок с муковисцидозом, а в другой — нет. Оказалось, что за столом поведение малыша с муковисцидозом не отличается от поведения остальных детей, но родители делают ему больше замечаний, касающихся аппетита и питания.

Важно обсудить с врачами и диетологом реальные потребности ребенка в энергии. У пациента с муковисцидозом они действительно повышены, но это не значит, что у всех больных они одни и те же. Если кривая роста увеличивается хорошо, нет причин для того, чтобы делать из еды культ!

Напротив, в случае недостаточного роста нужно искать причину таким образом, чтобы не концентрировать только на проблемах пищеварения или медицинских вопросах. Если потеря энергии является следствием недостаточного питания, нужно попытаться компенсировать ее с помощью более полноценной пищи.

Что делать, если ребенок продолжает, несмотря ни на что, отказываться от еды или имеет слабый аппетит? Что делать, если еда превращается в ежедневную борьбу?

Избегайте сцен!

Все мы знаем, какие сцены дети устраивают за столом! Но концертов, которые тревожат всех, тем не менее, можно избежать. Трапеза должна, прежде всего, ассоциироваться с расслаблением и дружелюбной обстановкой. Но дети обычно подстегивают беспокойство своих родителей, и питание может быстро перерасти в конфронтацию. Для того чтобы выйти из этой конфликтной ситуации, иногда нужно обратиться за сторонней помощью. Решение таких конфликтов требует много терпения и времени... Поэтому лучше «болезнь» предупредить, чем лечить!

НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ

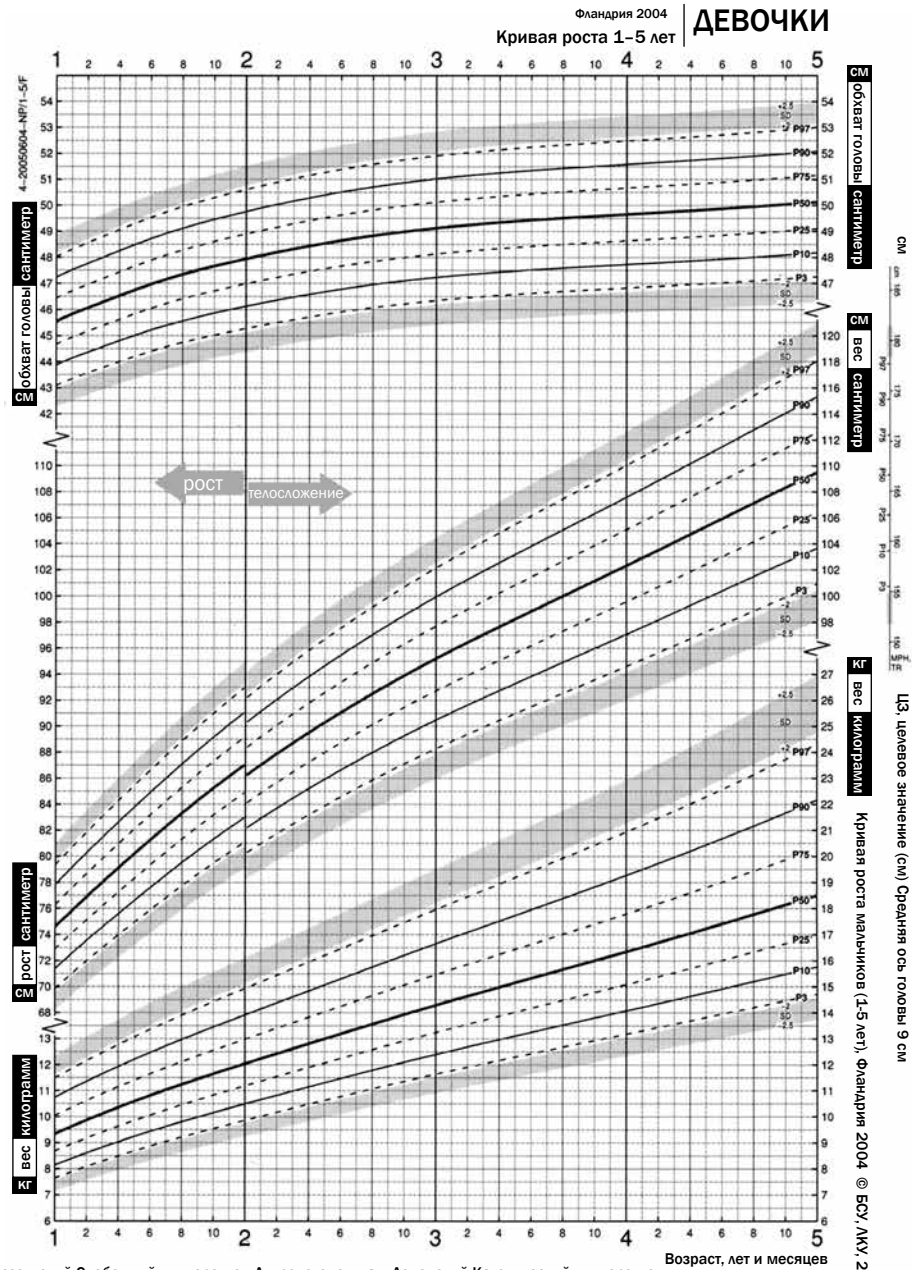
- Ешьте регулярно в одно и то же время и следуйте установленным правилам для того, чтобы избежать споров до тошноты во время еды.
- Предупреждайте ребенка заранее: дайте ему время, чтобы закончить игру, подготовиться, вымыть руки и спокойно сесть за стол.
- Позвольте ребенку самому себя обслуживать.
- Не настаивайте слишком, позитивно поощряйте малыша и делайте это с самого раннего возраста. Когда есть заставляют, это вызывает только отвращение.
- Не ставьте ультиматум; не выдвигайте требований, которые невозможно выполнить. Фразы типа «Если ты не доешь всё, то не получишь десерт» не имеют большого смысла. Поэтому не вступайте в борьбу за власть, т. к. в большинстве случаев победа останется за ребенком.
- Старайтесь не впадать в панику, если ребенок ест несколько меньше.
- Не оставайтесь за столом более получаса. Обязывать ребенка сидеть за столом дольше чаще всего бесполезно. Даже если в конечном итоге он проглотит еще полбутерброда или 2 ложки супа, в дальнейшем это создаст плохую привычку. Убирайте со стола без лишних комментариев.
- Если ребенок отказывается от основной еды, не давайте ему перекусов. Даже если ему случается принять ферменты и съесть слишком мало, не стоит беспокоиться, это не представляет опасности.
- Если ребенок не ест, постарайтесь не придавать этому большого значения и не сердиться. Напротив, всегда поощряйте малыша, когда он что-то съедает (даже если нечто совсем маленькое). Это дает понять, что ему уделяется больше внимания тогда, когда он ест хорошо, а не плохо.
- Не будьте слишком требовательны к ребенку, когда он устал или чем-то обеспокоен.
- Старайтесь организовать еду в спокойной обстановке, желательно со всей семьей и без телевизора. Включите, в конце концов, музыку.
- Избегайте обсуждения проблем питания ребенка с посторонними людьми в его присутствии.
- Будьте последовательны и постоянны. Если ребенку, который что-то не доел, отказано в десерте один раз, а в следующий раз вы ему уступаете, малыш очень быстро поймет, что требования родителей можно не принимать всерьез.

Если же, несмотря на все эти советы, еда продолжает оставаться проблемой, не стесняйтесь говорить об этом с психологом центра, который может помочь вам найти решение.



Приложения

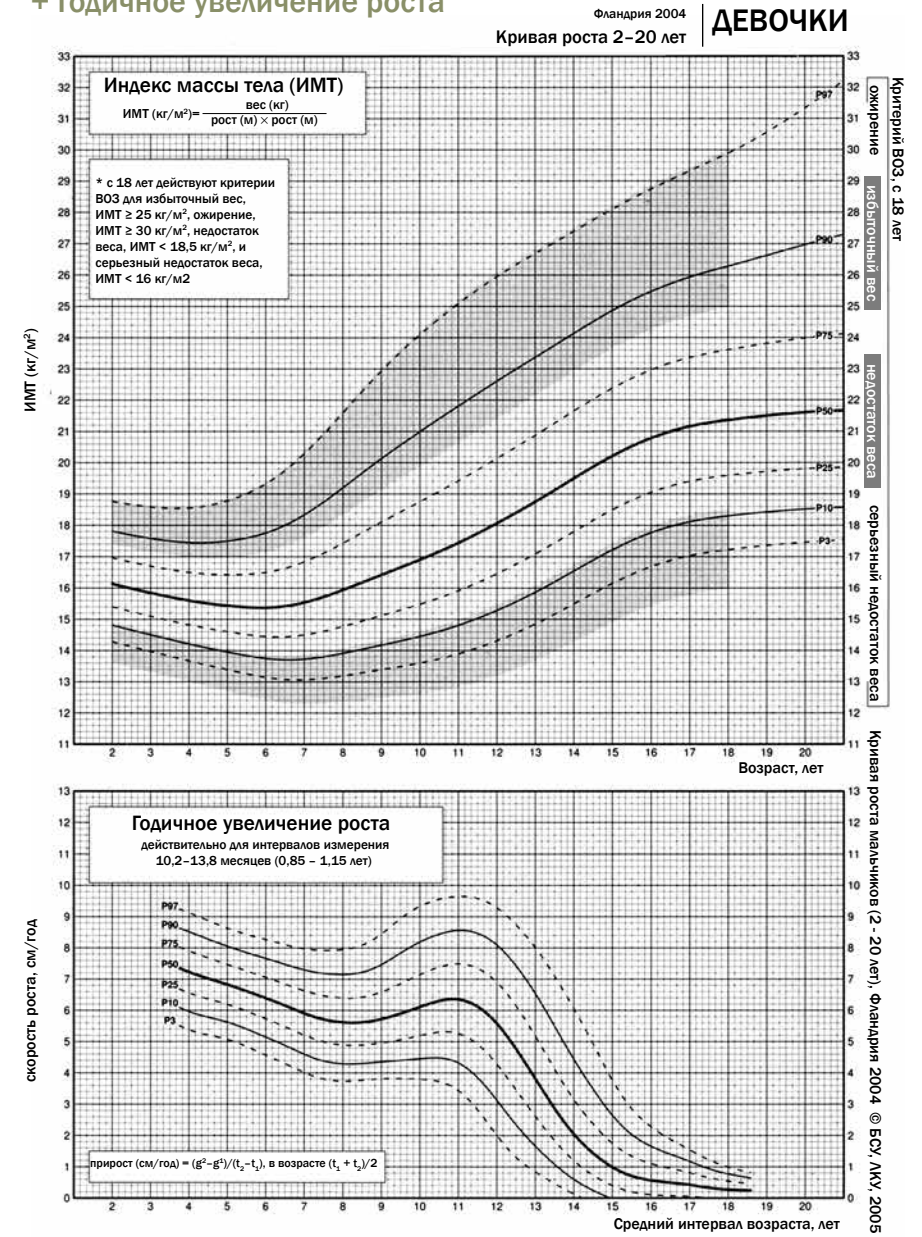
Девочки — кривая роста 1–5 лет



Брюссельский Свободный университет, Антропogenетика и Левенский Католический университет, Здравоохранение молодежи при поддержке Правительства Фландрии

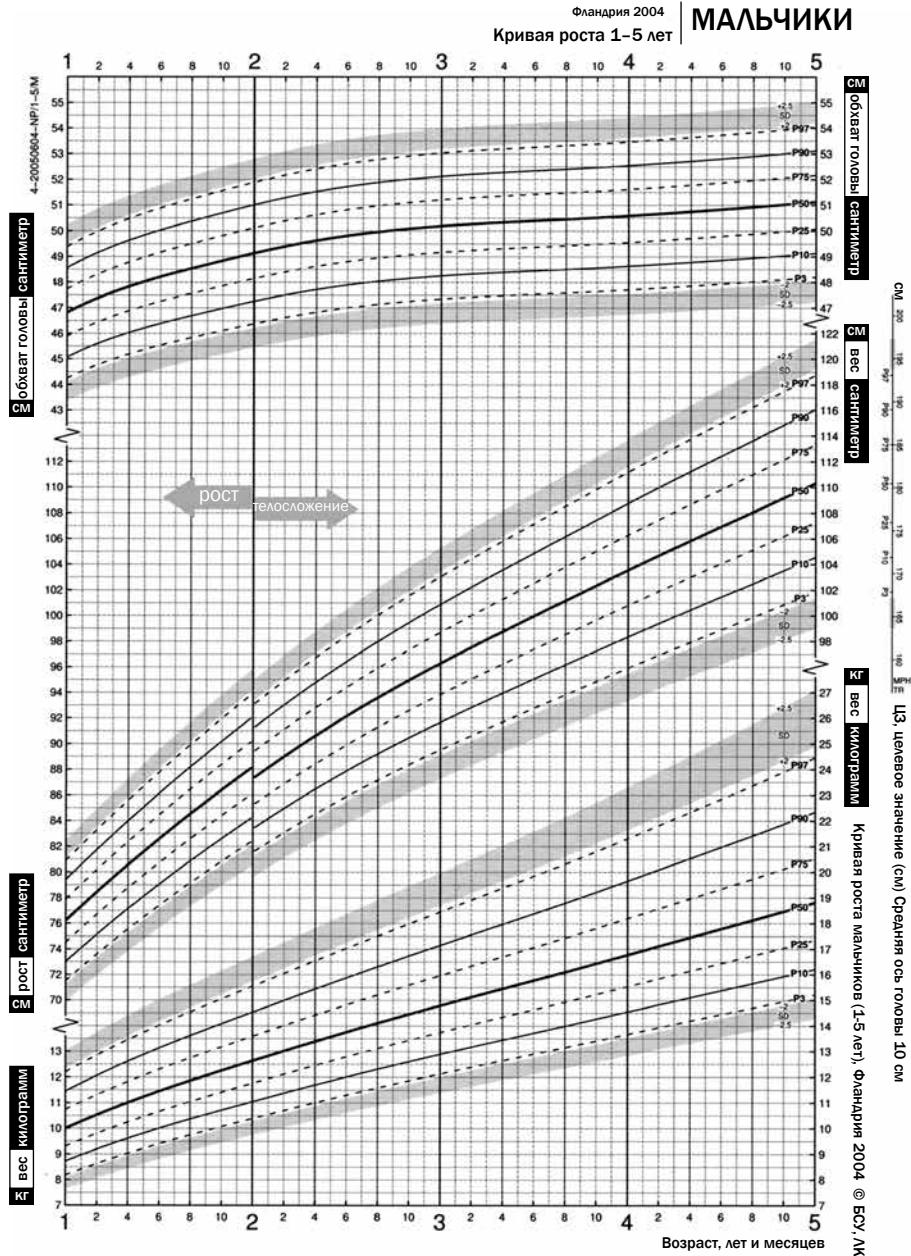
Также можно воспользоваться программой ВОЗ WHO Anthro Plus: www.who.int/growthref/tools/en

Девочки — кривая роста 2–20 лет + Годичное увеличение роста



Брюссельский Свободный университет, Антропogenетика и Левенский Католический университет, Здравоохранение молодежи при поддержке Правительства Фландрии

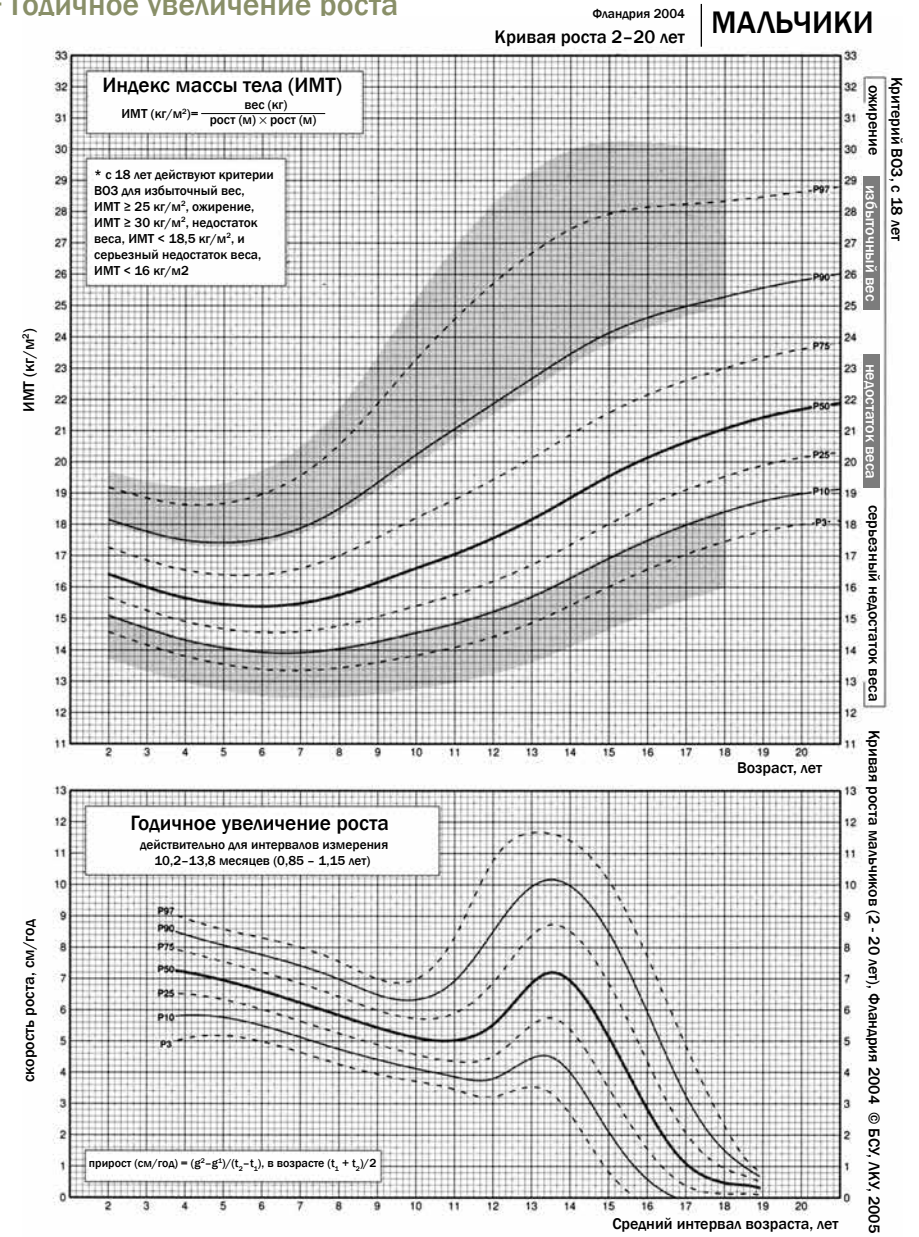
Мальчики — кривая роста 1-5 лет



Брюссельский Свободный университет, Антропogenетика и Левенский Католический университет, Здравоохранение молодежи при поддержке Правительства Фландрии

© БСУ, ЛКУ, 2005 г.

Мальчики — кривая роста 2-20 лет + Годичное увеличение роста



Брюссельский Свободный университет, Антропogenетика и Левенский Католический университет, Здравоохранение молодежи при поддержке Правительства Фландрии

© БСУ, ЛКУ, 2005 г.

Дата	Вес	Рост	Комментарии

СОСТАВЛЕНИЕ МЕНЮ



День 1

Завтрак

Я принимаю _____ ферментов.

Перекус

Я принимаю _____ ферментов.

Обед

Я принимаю _____ ферментов.

Полдник

Я принимаю _____ ферментов.

Ужин

Я принимаю _____ ферментов.

Вечерний перекус

Я принимаю _____ ферментов.



День 2

Завтрак

Я принимаю _____ ферментов.

Перекус

Я принимаю _____ ферментов.

Обед

Я принимаю _____ ферментов.

Полдник

Я принимаю _____ ферментов.

Ужин

Я принимаю _____ ферментов.

Вечерний перекус

Я принимаю _____ ферментов.



День 3

Завтрак

Я принимаю _____ ферментов.

Перекус

Я принимаю _____ ферментов.

Обед

Я принимаю _____ ферментов.

Полдник

Я принимаю _____ ферментов.

Ужин

Я принимаю _____ ферментов.

Вечерний перекус

Я принимаю _____ ферментов.



День 4

Завтрак

Я принимаю _____ ферментов.

Перекус

Я принимаю _____ ферментов.

Обед

Я принимаю _____ ферментов.

Полдник

Я принимаю _____ ферментов.

Ужин

Я принимаю _____ ферментов.

Вечерний перекус

Я принимаю _____ ферментов.



День 5

Завтрак

Я принимаю _____ ферментов.

Перекус

Я принимаю _____ ферментов.

Обед

Я принимаю _____ ферментов.

Полдник

Я принимаю _____ ферментов.

Ужин

Я принимаю _____ ферментов.

Вечерний перекус

Я принимаю _____ ферментов.



День 6

Завтрак

Я принимаю _____ ферментов.

Перекус

Я принимаю _____ ферментов.

Обед

Я принимаю _____ ферментов.

Полдник

Я принимаю _____ ферментов.

Ужин

Я принимаю _____ ферментов.

Вечерний перекус

Я принимаю _____ ферментов.



День 7

Завтрак

Я принимаю _____ ферментов.

Перекус

Я принимаю _____ ферментов.

Обед

Я принимаю _____ ферментов.

Полдник

Я принимаю _____ ферментов.

Ужин

Я принимаю _____ ферментов.

Вечерний перекус

Я принимаю _____ ферментов.

Рекомендации для родителей:

1. К питанию ребенка при муковисцидозе необходим **активный** подход. Питание должно плотным, так как потребность такого ребенка в питательных веществах на 200 % превышает потребность здорового ребенка того же возраста.
2. **Креон дается в каждый прием пищи**, в начале еды или в 2 приема в начале и в середине еды (например, в обед с первым и вторым блюдом), доза его зависит от количества жира, крахмала и белка в порции еды. Если ребенок съел «чисто углеводную» пищу — сок, фрукты, сахар, варенье, мед, мармелад, прозрачную карамель, — Креон давать не нужно.
3. При муковисцидозе, если нет аллергических реакций, можно есть все. Однако некоторыми продуктами не следует злоупотреблять. Нежелательны продукты и блюда, затрудняющие работу печени и желчевыводящих путей, а также усиливающие газообразование и увеличивающие объем стула: **жареные** блюда, **копчености**, редька, редис, бобовые (фасоль, горох, чечевица), сухофрукты, кожица и семечки от фруктов, орехи, грибы, майонез магазинный, горчица, чеснок, перец, чипсы, сухарики типа «Кириешки», газировка (кока-кола, фанта, лимонады и т. п.), лапша «Доширак», продукты фаст-фуда.
4. Количество жира в рационе ребенка не ограничиваем, а даже **увеличиваем**, однако следим за его качеством. **Полезный жир**: растительное масло (подсолнечное, кукурузное, кунжутное, тыквенное, льняное, виноградной косточки, оливковое); сливочное масло, необезжиренное молоко, сливки, сметана; жирная морская рыба; соленое сало. Вредные жиры — **трансжиры, т. е. маргарины** (любые). Обычно их много в печенье и кондитерских изделиях промышленного производства (надо обращать внимание на состав, указанный на упаковке); жирное мясо/рыба/картошка, жареные в масле (в процессе обжарки образуются трансжиры). Поэтому предпочтительна кулинарная обработка блюд: отваривание/запекание в духовке или аэрогриле.
5. Пищу ребенка **подсаливаем** по его вкусу. Предлагайте слабосоленую (не подкопченную) жирную морскую рыбу, икру — это источник очень ценных жирных кислот омега-3; соленый (не маринованный) огурчик, помидор, оливки. Обычно дети это очень любят.
6. Желательно ежедневное употребление необезжиренного сыра, творога как источника кальция, а также кисломолочных продуктов (кефира, йогуртов) с живыми лакто- и бифидобактериями.
7. **Соблюдение режима питания** — 3 основных приема пищи (завтрак, обед, ужин) и 2 (3) перекуса.

ПРИМЕРЫ МЕНЮ И РАСЧЕТА КРЕОНА ДЛЯ ДЕТЕЙ РАЗНОГО ВОЗРАСТА

Рекомендации к. м. н. Рославцевой Е.А., старший научный сотрудник отделения питания здорового и больного ребенка НЦЗД МЗ РФ, г. Москва

Дети первого года жизни

Ребенок 7 мес.

24 февраля 2015 г.

Консультация диетолога

Диагноз: муковисцидоз, смешанная форма, хр. панкреатическая недостаточность тяжелой степени. Белково-энергетическая недостаточность тяжелой степени.

Вес — 5 кг, долженствующий вес — 7,7 кг, дефицит веса 2,7 кг (35%).

ИМТ — 10,5 Z-scores: вес/рост = -5,23, вес/возраст = -3,76, ИТМ/возраст = -5,15.

Креон — 2,5 капс. 10 000 = 5000 МЕ/кг x сут.

Получает: смесь Нутрилон-Пре + Нутрилон-соя 150 мл x 10 раз в день = 1500 мл.

Кормление из расчета 140 ккал/кг:

- смесь Пре-Нутрилак по 150 мл x 8 раз в день через 3 часа;
- Креон 10 000 по 1/3 капс. в каждое кормление (в начале еды с ложкой смеси).

Итого 5333 МЕ (по липазе) на 1 кг в сут.

Все витамины дают с едой.

Введение прикорма:

- 1) Каша (греча, кукуруза, рис, овсянка) 8–10 %, разведенная на основной смеси, вводится начиная с 1 ч. л., за 1 неделю нужно довести до 150 мл x 2 кормления. В кашу добавляем 1/2 ч. л. сливочного масла. **Креон 10 000 — 1/2 капсулы.** Это завтрак и ужин.

- 2) Далее вводим мясо (кролик, индейка, говядина, курица, баранина), увеличивая порцию с 1/2 ч. л. до 50–70 г к 7–9 мес., до 100 г к 1 году.
- 3) Далее вводим овощное пюре с растительным маслом, увеличивая порцию с 1 ч. л. до 120–150 г за 1 неделю, овощи (кабачок, брокколи, цветная капуста, морковь, тыква, картофель, подсоленные) — в кормление с мясом. Добавлять растительное масло (рафинированное, дезодорированное) из расчета 1 ч. л. на 100 мл овощей. **Доза Креона 10 000 — 1/2 капсулы (вместе с овощами с мясом).** Это обед.
- 4) Далее вводим творог детский 4,5 % (типа Агуша, Тема) с 1 ч. л., доводим до 50 г в неделю, к 1 году — 100 г, докорм смесью. **Доза Креона в это кормление — 1/2 капсулы.**
- 5) Далее вводим фруктовое пюре (яблоко, груша, банан, персик), увеличивая порцию с 1 ч. л. до 30–40 мл за неделю x 2 раза (до 50–60 мл x 2 раза к 1 году), докорм основной смесью, или сочетаем с творогом или кашей. Дозу Креона на фрукты не увеличиваем.
- 6) Далее объем фруктов, каш, овощей и мяса увеличиваем до полного кормления, расширяем ассортимент.
- 7) Режим кормления с 8 до 9 мес. — 7 раз через 3 часа по 150 мл, с 9 до 12 мес. — 5–6 раз через 3,5–4 часа по 180–200 мл.
- 8) Далее вводим желток крутого яйца, начиная с крупинок до ¼ ежедневно или ½ через день (растирать в кашу или овощное пюре).
- 9) Далее вводим сухарики из белого хлеба в обед, детское печенье к творогу.
- 10) С 9 мес. можно ввести отварную рыбу или рыбу из баночки (2–3 раза в неделю вместо мяса).
- 11) С 9 мес. можно ввести кисломолочный продукт (детский йогурт, кефир или биолакт) в одно кормление — лучше в сочетании с творогом, фруктовым пюре и детским печеньем. Это полдник.

Урсофальк: 150 мг = 3 мл x 1 раз на ночь.

Витамины:

- А — 4000 МЕ/сут. = 2 капли 3,44% р-ра;
- Д — 1000 МЕ/сут. = 2 капли Аквадетрим;

- Е — 25 МЕ/сут. = 6 капель 10% р-ра;
- К — 1/2 таблетка викасола (7,5 мг) 1 раз в неделю.

Кал на копрологию сдавать 1 раз в 3 месяца. При обнаружении большого количества нейтрального жира увеличивать дозу Креона (максимально до 10 000–12 000 ед. по липазе на 1 кг веса ребенка в день).

Для родителей:

1. К питанию ребенка при муковисцидозе необходим **активный** подход. Питание должно плотным, так как потребности такого ребенка в питательных веществах на 150–200 % превышают потребности здорового ребенка того же возраста.
2. Креон дается в каждый прием пищи, его доза зависит от количества жира, крахмала и белка в порции еды. При введении прикорма (творог, каши, мясо) доза Креона, возможно, увеличится (контроль по копрограмме).

Овощные блюда, каши и мясо ребенку с МВ, в отличие от блюд для здоровых детей, подслащаем, каши и творог подслащиваем (по вкусу).

Дети ясельного возраста

Ребенок 2 года

2 июня 2015 г.

Консультация диетолога

Диагноз: муковисцидоз. Хроническая панкреатическая недостаточность умеренной степени, хр. функциональный запор.

Вес — 12,5 кг (50–75%), рост — 89 см (75%).

ИМТ — 15,8 Z-score, ИМТ/возраст = +0,08 (норма).

Панкр. эластаза — 1 кала 150 мкг/г.

Получает Креон 10 000 4 капс./сут. = 3200 Ед/кг x сут.

Копрограмма — нейтральный жир отсутствует.

Примерный суточный рацион

Завтрак	<p>Креон 10 000, 2/3 капс.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Каша на цельном молоке (все крупы) + 2 ч. л. слив. масла или 1 ст. л. сливок 20 % жирности. ■ Или молочная вермишель либо вермишель со слив. маслом и тертым сыром (типа российского). ■ Хлеб (белый подсушенный) с маслом и сыром или детским мясным пюре (подсолить). ■ Яйцо или омлет с сыром — 3 раза в неделю. ■ Сок фруктовый с мякотью (яблоко, слива, персик, абрикос) или чай детский травяной.
Обед	<p>Креон 10 000, 2/3 капс.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Салат с растительным маслом (тертая свекла с черносливом, морковь с яблоком) — 1–2 ст. л. ■ Соленый (не маринованный) огурец, помидор, слабосоленая красная рыба (1 кусочек). ■ Суп любой овощной, борщ + 2 ч. л. раст. масла, сметана 20 % жирности (1 ст. л.). ■ Мясное пюре, фрикадельки или паровая котлета (курица, рыба) + картофельное пюре на молоке с маслом + желток. ■ Белый хлеб подсушенный с маслом. ■ Компот.
Полдник	<p>Креон 10 000, 1/2 капс.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Творог Агуша, Тема 4,5 % жирности (100 г) или творожная запеканка со сметаной 20% жирности. ■ Кефир (йогурт) детский, печенье или сушки. ■ Фрукты.
Ужин	<p>Креон 10 000, 2/3 капс.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Вермишель молочная или каша со слив. маслом. ■ Или картофельное пюре, овощное рагу + раст. масло (2 ч. л.) + мясное пюре из банки (или котлетка мясная либо рыбная, паровая) — 50 г. ■ Фруктовое пюре. ■ Компот или чай травяной.
На ночь:	<p>Креон 10 000, 1/2 капс.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Смесь «Фрисолак» — 3 200, печенье.

Урсодезоксихолевая кислота — 250 мг (5 мл или 1 капс.) x 1 раз перед сном.

Витамины:

- А — 5000 МЕ (1 кап. 3,44% р-ра);
- Д — 1000 МЕ (2 кап. Аквадетрим);
- Е — 100 МЕ;
- Викасол — 15 мг ½ таб. x 1 раз в неделю.

Дошкольники (4–6 лет)

Ребенок 4 г. 10 мес.

29 июля 2015 г.

Консультация диетолога

Диагноз: муковисцидоз, смешанная форма, хр. панкреатическая недостаточность тяжелой степени.

Креон 50 000 МЕ/сут. = 3226 ЕД/кг/сут. (доза минимальная).

Вес — 15,5 кг (25%), рост — 101 см (25%).

ИМТ — 15,2; Z-score ИМТ/возраст = -0,05 (норма).

Завтрак — Креон 10 000, 2 капс.:

- каша любая на молоке 3,2–3,5% жирности со слив. маслом — 2 ч. л.;
 - или омлет на молоке из 2 яиц с сыром;
 - или хлопья с молоком + 2 ст. л. сливок 20 % жирности;
- бутерброд с сыром (докторской колбасой, ветчиной, печеночным паштетом, красной рыбой, икрой);
- чай, цикорий или какао с молоком.

2-й завтрак — Креон 10 000, 1 капсул.:

- Молоко, йогурт или кефир, мороженое, фрукты, печенье.

Обед — Креон 10 000, 2 капсул.:

- салат из свежих овощей или винегрет с растительным маслом, сметаной или домашним майонезом;
- соленья (килька, селедка, красная рыба 20–30 г, соленые огурцы, кислая капуста);
- суп любой с мясом (курицей или рыбой) + 1 ст. л. сметаны 25% жирности;
- мясо, птица или рыба, котлеты (фрикадельки) **нежареные** (отварные, запеченные, на пару), гарнир по желанию;
- хлеб белый подсушенный с маслом;
- компот или сок.

Полдник — Креон 10 000, 1–2 капсул.:

- творог 100–150 г или творожная запеканка, сырники, ленивые вареники со сметаной 20 % жирности, медом, вареньем;
- молоко или кисломолочный продукт;
- печенье, выпечка, сладости.

Ужин — Креон 10 000 2 капсул.:

- салат из свежих овощей (если не ел в обед);
- мясо (рыба, курица, печеночные оладьи, ежики и т.п.) с гарниром (вермишель, гречка, рис, картофельное пюре, с маслом);
 - или макароны с маслом, мясом, сыром, томатным соусом;
 - или: пельмени, манты, голубцы с мясом (только домашнего приготовления) со сметаной;
- хлеб белый с маслом;
- чай, настой из шиповника, компот или сок.

На ночь — Креон 10 000, 1 капсул.:

- молоко, кефир (питьевой йогурт, ряженка и пр.);
- печенье или булочка.

ИТОГО: Креон 10 000 — 10 капсул/сут = 6667 МЕ/кг х сут.

Витамины:

- А — 5000 МЕ (1 капля 3,4% р-ра);
- Д — 1000 МЕ (2 капли Аквадетрим);
- Е — 200 МЕ;
- бета-каротин — 20 мг (Веторон-Е 20 капель). Все витамины дают однократно с едой;
- К (викасол 15 мг) — 1 таб. х 1 раз в неделю — постоянно.

На ночь Урсосан 375 мг 1 + 1/2 капсулы — постоянно.

Младшие школьники (7–11 лет)

Ребенок 6 лет 8 мес.

26 мая 2015 г.

Консультация диетолога

Диагноз: муковисцидоз, смешанная форма, хр. панкреатическая недостаточность тяжелой степени. Хроническая белково-энергетическая недостаточность умеренная.

Креон 130 000 МЕ/сут = 8125 МЕ/кг х сут.

Вес — 16 кг (<3%), рост — 105 см (<3%).

ИМТ — 14,5; Z-scores. Масса/возраст = -2,17, рост/возраст = -2,66, ИМТ/возраст = -0,55.

Завтрак — Креон 10 000, 4–5 капс. (или Креон 25 000 х 2 капс.):

- каша любая на молоке 3,2–3,5% жирности со слив. маслом — 2 ч. л.;
 - или омлет из 2 яиц (2–3 раза в неделю);
 - или творог 18% со сметаной (25%);
- хлеб белый подсушенный с сыром (запеченным мясом, печеночным паштетом, красной рыбой, икрой);
- чай или какао с молоком.

2-й завтрак — Креон 10 000, 2 капс. (или Креон 25 000, 1 капс.):

- молоко или йогурт, актимель или кефир, мацони;
- мороженое, фрукты, печенье, булка с маслом.

Обед — Креон 10 000, 4–5 капс. (или 25 000 х 2 капс.):

- салат из свежих овощей или винегрет с растительным маслом, сметаной или домашним майонезом;
- соленья (килька, селедка, красная рыба 20–30 г, соленые огурцы, помидоры, кислая капуста, оливки);
- суп любой с мясом (курицей или рыбой);
- мясо, птица или рыба, котлеты (фрикадельки) **нежареные** (отварные, запеченные, на пару), гарнир по желанию;
- хлеб белый подсушенный с маслом;
- компот или сок.

Полдник — Креон 10 000, 2 капс. (или 25 000 х 1 капс.):

- творог 100–150 г со сметаной 20% жирности или творожно-крупяная запеканка, сырники, ленивые вареники со сметаной, медом, вареньем;
- йогурт, кефир или ряженка **или Педиашур 1,5 (Ресурс-2, Нутридринк)**;
- фрукты;
- печенье, выпечка, сладости.

Ужин — Креон 10 000, 4–5 капс. (или 25 000 х 1 капс.):

- салат из свежих овощей (если не ела в обед);
- мясо (рыба, курица) в нежареном виде с гарниром (вермишель, гречка, рис, картофельное пюре, овощное рагу с маслом);
 - или макароны с маслом, мясом, сыром, томатным соусом;
 - или пельмени, манты, голубцы, фаршированные перцы, картофельно-мясная запеканка (только домашнего приготовления) со сметаной;
- хлеб белый с маслом;
- чай, настой из шиповника, компот или сок.

На ночь — Креон 10 000, 1 капс.:

- кефир (питьевой йогурт, ряженка и пр.) **или Педиашур (Ресурс-2, Изосурс, Нутридринк)**;
- печенье, булочка.

Витамины:

- А – 5000 МЕ (1 капля 3,4% р-ра)
- Д – 1000 МЕ (2 капли Аквадетрим)
- Е – 200 МЕ
- Бета-каротин – 20 мг (Веторон-Е 20 капель). Все витамины дают однократно с едой.
- К (викасол 15 мг) — 1 таб. х через день — постоянно.

На ночь — Урсофальк 400 мг (8 мл) — постоянно.

Подросток с выраженной нутритивной недостаточностью,

Девочка, 12 лет 2 мес.

21 февраля 2013 г.

Консультация диетолога

Диагноз: муковисцидоз, смешанная форма, тяжелое течение. Нарушение толерантности к глюкозе. Белково-энергетическая недостаточность тяжелой степени. Распространенный гастрит, Нр+. Фиброз печени.

Вес — 26,2 кг (<3%), рост — 146 см (25%).

ИМТ **12,3** Z-скор по ИМТ = **-3,77**.

Получает Креон 315 000 Ед. по липазе (12 023 Ед/кг х сут.) — доза максимальная.

Завтрак — Креон 3 капсулы по 25 000:

- каша (любая) на молоке 3,2–3,5 % жирности со сливочным маслом 10 г (2 ч. л.) без сахара;
 - или макароны с маслом и сыром;
 - или хлопья кукурузные (несладкие) с молоком + 2 ст. л. сливок 20 % жирности;
 - или творог 18 % 150–200 г со сметаной 25% жирности;
 - или паровой омлет из 2 яиц на молоке с сыром;
- бутерброд с маслом с сыром (с запеченным мясом, домашним печеночным паштетом, слабосоленой красной рыбой, икрой);
- чай (лучше зеленый или травяной: шиповник, ромашка, каркаде) или цикорий с молоком со стевией.

Перекус — Креон 10 000, 2 капс.:

- кефир (молоко, йогурт несладкий, ряженка или **смесь**), печенье несдобное или сухарик;
- фрукты (если ест только фрукты (за исключением банана), Креон давать не надо; если съедает банан — принять Креон 10 000, 0,5 капсулы).

Обед — Креон 25 000, 3 капс.:

- салат из свежих овощей с растительным маслом или сметаной;
- 2–3 кусочка слабосоленой селедки или красной рыбы, бутерброд с икрой, соленый (не маринованный) огурец, помидор;
- суп любой (овощи без пережарки, крупа, вермишель; щи, борщ) **на воде** со сметаной 25% жирности (1 ст. л.) и растительным маслом (2 ч. л.);
- обязательно: мясо или рыба 100 г в **отварном, запеченном виде или на пару** (в супе, куском, котлета, фрикадельки);
- гарнир — по аппетиту и желанию (картофельное пюре, макароны, рис, тушеные овощи и т. п.);
- хлеб с маслом белый подсушенный;
- чай.

Полдник — Креон 25 000, 1 капс.:

- кефир, биокефир, ряженка, йогурт или **смесь**;
- фрукты;
- несдобное (галетное) печенье, чай.

Ужин — Креон 25 000, 3 капс.:

- салат и соленая рыба (если не было съедено в обед);
 - или мясо, птица или рыба – в любом **нежареном** виде + гарнир: картошка, макароны, гречка, рис, тушеные овощи с растительным или сливочным маслом;
 - или ленивые вареники, творожная запеканка со сметаной;
 - или каша, макароны твердых сортов со сливочным маслом и сыром;
 - или домашние пельмени, голубцы, фаршированные овощи, картофельная запеканка с мясом и сметаной;

- хлеб с маслом белый подсушенный;
- чай с молоком (без сахара).

На ночь — Креон 10 000, 2 капсулы:

- молоко, любой кисломолочный напиток (несладкий) или **смесь**.

Рекомендуются следующие смеси для дополнительного питания.

Оптимально:

- Нутризон Эдванст Диазон — Нутриция;
- Нутриэн Диабет — Нутритек.

Также возможно использование:

- Нутризон Стандарт, Нутризон Энергия (жидкие формы);
- Нутриэн Иммуно — Нутритек;
- Нутриэн Пульмо — Нутритек;
- Нутриэн-Остео — Нутритек.

В связи с наличием в углеводном составе сахарозы и/или глюкозы **нежелательно** использовать для доп. питания следующие смеси: Нутризон (сухой порошок), Педиашур, Нутридринк, Клинутрен, Пептамен, Скандишейк, Кальшейк.

Урсофальк (урсосан) — 675 мг, 2,5 капсулы на ночь.

Витамины: AquADEKs — 2 таб. или:

- А — 10000 МЕ (2 капли 3,4% р-ра)
- Д — 1000 МЕ (2 капли Аквадетрим)
- Е — 400 МЕ
- К (викасол 15 мг) 1 таб. х 1 раз неделю
- Бета-каротин — 20 мг (Веторон-Е 1 мл). Все витамины дают однократно с едой

Ребенок 10–14 лет

Диагноз: муковисцидоз, смеш. форма, тяж. течение. Нарушение толерантности к глюкозе. Белково-энергетическая недостаточность тяжелой степени. Цирроз печени.

Завтрак — Креон 40 000:

Варианты:

- каша (любая) на молоке 3,2–3,5% жирности со сливочным маслом — 10 г (2 ч. л.) без сахара;
 - или макароны из твердых сортов пшеницы с маслом и сыром;
 - или хлопья кукурузные (несладкие) с молоком + 2 ст. л. сливок 20% жирности;
- творог 9% жирности — 150–200 г со сметаной 20% жирности;
- омлет паровой из 2 яиц на молоке с сыром;
- бутерброд с маслом (качественная вареная колбаса, ветчина, слабосоленая красная рыба, домашний печеночный паштет).

2-й завтрак — Креон 10 000 (2 капсулы):

- кефир (молоко, йогурт несладкий или смесь), несдобное печенье или сухарик с маслом. Фрукты (если ребенок ест только фрукты, за исключением банана, Креон давать не надо; если съедает банан — Креон 10 000, 0,5 капсулы)

Обед — Креон 50 000:

- салат из свежих овощей, винегрет с растительным маслом (3 ч. л.);
- 2–3 кусочка слабосоленой селедки или красной рыбы, соленый (не маринованный) огурец, помидор, оливки;
- суп вегетарианский (овощи без пережарки, крупа, вермишель; щи, борщ) на воде со сметаной 20% жирности (1 ст. л.) и растительным маслом (2 ч. л.) + отварное мясо, рыба, фрикадельки в супе;
- мясо, курица или рыба — минимум 100 г в отварном, запеченном виде или на пару (в супе, куском, котлета, фрикадельки);

- гарнир — по аппетиту и желанию (картофельное пюре, макароны, рис, тушеные овощи и т. п.)
- хлеб с маслом белый подсушенный;
- компот из сухофруктов, яблок, груш без сахара.

Полдник — Креон 30 000:

- молоко, кефир, биокефир, ряженка, йогурт или смесь либо творог со сметаной + фрукты;
- несдобное (галетное) печенье, чай.

Ужин — Креон 50 000:

Варианты (выбрать один из предложенных):

- мясо, птица или рыба в любом нежареном виде + гарнир: картошка, макароны, гречка, рис, тушеные овощи с растительным или сливочным маслом;
 - или ленивые вареники, творожно-крупяная запеканка со сметаной;
 - или макароны твердых сортов со сливочным маслом и сыром / отварным мясом;
 - или домашние вареники, домашние пельмени со сметаной, домашние голубцы с мясом, рисом, картофельно-мясная запеканка со сметаной;
- чай.

На ночь — Креон 10 000:

- молоко или смесь.

Рекомендуются следующие смеси для дополнительного питания:

- Нутризон Эдванст Диазон — Нутриция;
- Нутриэн Диабет — Инфаприм;
- Нутризон Стандарт, Нутризон Энергия (жидкие формы), Нутриэн Иммун, Нутриэн Пульмо, Нутриэн-Остео — Инфаприм.

В связи с наличием в углеводном составе сахарозы или глюкозы **нежелательно** использовать для доп. питания следующие смеси: Нутризон (сухой порошок), Педиашур, Нутридринк, Клинутрен, Пептамен, Скандишейк, Кальшейк.

ПРИМЕР МЕНЮ НА ДВА ДНЯ ДЛЯ БОЛЬНЫХ МУКОВИСЦИДОЗОМ В ВОЗРАСТЕ 14–17 ЛЕТ

Меню составила Ильенко Галина Геннадьевна — врач-диетолог высшей категории ДГБ им. Святой Ольги, г. Санкт-Петербург

Меню первого дня

1-й завтрак

Каша молочная пшенная с изюмом

Ингредиенты на 1 порцию:

44 г пшенной крупы;
100 мл молока 2,5 % жирности;
6 г сахара;
10 г изюма;
10 г сливочного масла 82,5 % жирности.

Приготовление:

- В кипящую воду всыпать подготовленную крупу и варить, периодически помешивая, до полуготовности.
- Добавить горячее молоко, соль, сахар, подготовленный замоченный изюм.
- Варить до полной готовности.

Калорийность на 210 г: 326 ккал, 11,9 г жиров.

Омлет с зеленью и беконом

Ингредиенты на 1 порцию:

1 куриное яйцо (40 г);
15 мл молока 2,5 % жирности;
16 г бекона (ветчины);
5 г сливочного масла 82,5 % жирности;
1–3 г свежей зелени.

Калорийность на 70 г: 163 ккал; 14,46 г жиров.

Какао с молоком (200 мл)

Ингредиенты на 5 порций:

20 г какао-порошка;
500 мл молока 2,5 % жирности;
100 г сахара.

Калорийность на 40 мл (1 порция): 118 ккал, 3,5 г жиров.

Тост из пшеничного хлеба с маслом и сыром

Ингредиенты на 1 порцию:

5 г сливочного масла 82,5 % жирности;
15 г российского сыра;
30 г хлеб пшеничного подсушенного;

Калорийность на 50 г: 157 ккал, 8,3 г жиров.

2-й завтрак

200 г яблок.

Калорийность на 1 порцию: 94 ккал, 0 г жиров.

Обед

Салат из свежих томатов и огурцов

Ингредиенты на 10 порций:

300 г свежего салата;
360 г свежих огурцов;
290 г свежих томатов;
60 г растительного масла.

Калорийность на 100 г (1 порция): 69,1 ккал; 6 г жиров.

Суп-пюре из тыквы со сливками

Ингредиенты на 7 порций:

525 г тыквы;
750 мл молока;
1,5 куриного яйца;
25 г пшеничной муки;
100 мл сливок 10% жирности;
25 г сливочного масла 82,5 % жирности;
25 г свежей петрушки (или другой зелени).

Приготовление:

- Очистить тыкву от кожуры и семян, промыть, нарезать мелкими дольками, пропустить в воде и протереть.
- Смешать 2/3 части молока с подсушенной мукой и яйцами.
- В отвар с протертой тыквой добавить соль, сахар, сливки, молоко, довести до кипения.
- Заправить лезоном (яично-молочной смесью) и сливочным маслом.
- Подавать с зеленью.

Калорийность на 350 мл (1 порция): 143,5 ккал, 8,23 г жиров.

Мясо тушеное

Ингредиенты на 1 порцию:

83 г говядины без косточек;
4 г моркови;
4 г лука;
5 г растительного масла;
7 г томатного пюре;
2 г пшеничной муки.

Калорийность на 100 г (1 порция): 225 ккал, 17,3 г жиров.

Картофельное пюре

Ингредиенты на 1 порцию:

176 г картофеля;
10 г сливочного масла 82,5 % жирности;
30 мл молока 2,5 % жирности.

Калорийность на 200 г (1 порция): 242 ккал; 12,8 жиров.

Напиток из плодов шиповника

Ингредиенты на 5 порций:

100 г сушеных плодов шиповника;
100 г сахара.

Приготовление

- Залить кипятком плоды шиповника, промытые холодной водой.
- Варить в открытой посуде при слабом кипении 5–10 минут. Добавить сахар.
- Оставить для настаивания на 2–4 часа. Процедить отвар.

Калорийность на 200 г (1 порция): 88,2 ккал; 0 г жиров.

Хлеб ржаной

Калорийность на 100 г (1 порция): 214 ккал; 0,7 жиров.

Полдник

Витаминный коктейль (200 мл)

Ингредиенты на 2 порции:

2 апельсина;
1 киви;
100–120 г клубники;
30 г меда;
250 г молока 3,2 % жирности.

Приготовление:

- Выжать сок из апельсинов.
- Взбить в блендере киви, клубнику, мед и апельсиновый сок.
- Добавить молоко, содержимое перемешать.

Калорийность на 200 г (1 порция): 199 ккал; 4,2 г жиров.

Печенье сдобное, 2 шт.

Калорийность на 50 г (1 порция): 189 ккал; 2 г жиров.

Ужин

Ленивые вареники со сметаной и ягодами

Ингредиенты на 2 порции:

250 г творога 9 % жирности;
1 куриное яйцо;
2 ст. л. сахара (50 г);
1 ст. л. муки (25 г);
1 ст. л. манной крупы (25 г);
ванилин (0,01 г на 100 г творога);
100 г сметаны 20 % жирности;
200 г ягод (малина, черника).

Приготовление:

- Протереть творог, добавить ванилин, муку, яйцо и сахар.
- Тщательно перемешать.
- Раскатать тесто до пласта толщиной 1 см, разрезать на полоски толщиной 2–2,5 см, затем на кусочки ромбовидной формы.
- Опустить кусочки теста в кипящую подсоленную воду и варить на слабом огне 4–5 минут.
- Вынимать шумовкой.
- Подавать со сметаной и свежими ягодами.

Калорийность на 1 порцию: 518,5 ккал; 22,3 г жиров.

Бутерброд со сливочным маслом и семгой

Ингредиенты на 1 порцию:

10 г сливочного масла 82,5 % жирности;
50 г соленой семги;
30 г нарезного батона.

Калорийность на 90 г (1 порция): 251 ккал; 15, 3 г жиров

Чай с сахаром и лимоном

Ингредиенты на 1 порцию:

2 г чая;

15 г сахара;

7 г свежего лимона.

Калорийность на 200 мл (1 порция): 62 ккал, 0 г жиров

Меню второго дня

1-й завтрак

Вермишель с маслом, сыром и зеленью

Ингредиенты на 3 порции:

180 г вермишели;

15 г сливочного масла 82,5 % жирности;

75 г голландского сыра;

немного свежей зелени из расчета 3–5 г на одну порцию.

Приготовление:

- Засыпать вермишель в кипящую подсоленную воду.
- Варить на слабом огне до готовности.
- Выложить на тарелку, посыпать тертым сыром и зеленью.

Калорийность на 1 порцию: 322 ккал; 11 г жиров.

Паштет из куриной печени (употребляется на тосте из зернового хлеба со сливочным маслом — см. ниже)

Ингредиенты на 8–10 порций:

300 г печени курицы;

300 г сливочного масла 82,5 % жирности;

1 зубчик чеснока;

1 ст. л. свежего тимьяна;

¼ томата, огурца или 1 редис (на тост).

Приготовление:

- Пожарить куриную печень на сливочном масле до готовности.
- Посолить по вкусу.
- Обжарить в масле измельченный чеснок и тимьян. Добавить в обжаренную ранее печень и измельчить в блендере.
- После остывания печеночной массы добавить мягкое сливочное масло и взбить до получения однородной массы.
- Охладить.

Калорийность на 1 порцию: 257,8 ккал; 23,4 г жиров

Хлеб зерновой с маслом сливочным

Ингредиенты на 1 порцию:

30 г зернового хлеба;

10 г сливочного масла 82,5 % жирности.

Калорийность на 1 порцию: 144,10 ккал, 8,55 г жиров

Кофе злаковый с молоком

Ингредиенты на 5 порций:

25 г кофейного напитка;

100 г сахара;

500 мл молока 2,5 % жирности.

Калорийность на 200 мл (1 порция): 100,6 ккал; 2,6 г жиров.

2-й завтрак

200 г свежих груш.

Калорийность на 200 г: 94 ккал; 0 г жиров.

Обед

Салат витаминный

Ингредиенты на 10 порций:

240 г свежих яблок;
250 г томатов;
250 г свежих огурцов;
10 г лимона;
60 г растительного масла;
200 г моркови.

Калорийность на 100 г (1 порция): 79,4 ккал; 6,1 г жиров.

Рыбный суп «Чаудер»

Ингредиенты на 7–10 порций:

700 г филе рыбы (треска, пикша, хек);
400 г смеси морепродуктов (мидии, моллюски, креветки, гребешки);
1 ст. л. оливкового масла;
100 г бекона;
200 г репчатого лука;
30 г муки;
900 мл рыбного бульона;
500 мл молока 2,5 % жирности;
150 мл сливок 20 % жирности;
букет гарни (6 стеблей петрушки, 2 веточки тимьяна, 3 лавровых листа);
6 средних картофелин (600 г);
3 ст. л. свежей мелкопорубленной петрушки;
соль и перец по вкусу.

Приготовление:

- Бекон нарезать кубиками около 5 мм и обжарить на оливковом масле.
- Добавить лук, накрыть крышкой и тушить несколько минут на небольшом огне.
- Добавить муку, бульон, молоко, букет гарни, нарезанный картофель.

- Добавить соль, перец.
- Порезать рыбу кубиками около 2,5 см, добавить в суп вместе с морепродуктами, влить сливки, варить 3–4 минуты.

Калорийность на 350 мл (1 порция): 230 ккал; 10,2 г жиров.

Гуляш из отварной говядины

Ингредиенты на 5 порций:

400 г говядины;
10 г моркови;
10 г репчатого лука;
10 г пшеничной муки;
50 г томатов.

Приготовление:

- Отварить мясо.
- Нашинковать лук, нарезать морковь, слегка пассировать или припустить.
- Нарезать отварное мясо дольками, добавить лук и морковь.
- Залить мясо с овощами кипящей водой, варить на слабом огне 15–20 минут.
- Слить бульон и приготовить на его основе соус, добавив морковь, пшеничную муку и томаты.
- Залить мясо соусом и довести до кипения.

Калорийность на 100 г (1 порция): 164 ккал; 14,08 г жиров.

Греча рассыпчатая со сливочным маслом

Ингредиенты на 1 порцию:

71 г гречневой крупы;
10 г сливочного масла 82,5 % жирности.

Калорийность на 160 г (1 порция): 280 ккал; 9,55 г жиров.

Компот из кураги (200 мл)

Ингредиенты на 5 порций:

185 г кураги;
100 г сахара;
1015 мл воды.

Калорийность на 200 мл (1 порция): 184,64 ккал; 0 г жиров.

Хлеб ржаной

Калорийность на 100 г: 214 ккал; 0,7 г жиров.

Полдник

Смузи с хурмой

Ингредиенты на 3 порции:

250 г хурмы (1–2 шт.);
125 г натурального йогурта 3,2 % жирности;
1 ст. л. овсяных хлопьев (12 г).

Приготовление:

- Перемолоть в блендере сухие овсяные хлопья.
- Очистить хурму от семечек и кожуры, взбить в блендере вместе с йогуртом и хлопьями.

Калорийность на 150 г (1 порция): 101,3 ккал; 1,6 г жиров.

Шарлотка с яблоками

Ингредиенты на 10 порций:

350 г яблок;
325 г пшеничного хлеба из муки высшего сорта;
150 мл молока 2,5 % жирности;
1 1/4 куриных яиц;

100 г сахара;

1 г корицы;

50 г сливочного масла 82,5 % жирности.

Приготовление:

- Яблоки очистить от кожицы и семенных гнезд, нарезать мелкими кубиками и пересыпать сахаром.
- С хлеба срезать корки, мякиш нарезать прямоугольными ломтиками толщиной 0,5 см.
- Ломтики хлеба смазать с одной стороны смесью яиц, молока и сахара и выложить в смазанную маслом форму.
- Подсушенные кусочки хлеба перемешать с яблоками и корицей, покрыть сверху ломтиками хлеба и запекать в жарочном шкафу.

Калорийность на 100 г (1 порция): 209 ккал; 4,7 г жиров.

Ужин

Суфле из отварной курицы паровое

Ингредиенты на 1 порцию:

94 г отварного куриного мяса;
½ куриного яйца;
30 мл молока;
5 г пшеничной муки;
5 г сливочного масла 82,5 % жирности.

Приготовление:

- Отварить куриное мясо и затем дважды пропустить через мясорубку.
- Смешать молоко, муку и масло.
- В куриный фарш добавить яйца и смесь молока, муки и масла.
- Выложить массу в форму и запечь.

Калорийность на 90 г (1 порция): 205 ккал; 8,8 г жиров.

Винегрет овощной

Ингредиенты на 5 порций:

210 г картофеля;

150 г свеклы;

100 г моркови;

150 г соленых огурцов;

150 г квашеной капусты;

150 г репчатого лука;

100 г растительного масла.

Приготовление:

- Отварить картофель, свеклу и морковь и очистить от кожуры.
- Нарезать картофель, свеклу, морковь и соленые огурцы ломтиками.
- Перебрать квашеную капусту, отжать и нашинковать.
- Мелко нарезать репчатый лук.
- Нарезанную свеклу заправить частью растительного масла и перемешать.
- Соединить все овощи, заправить оставшейся частью растительного масла и еще раз перемешать.

Калорийность на 200 г (1 порция): 250 ккал; 20 г жиров.

Хлеб зерновой со сливочным маслом

30 г зернового хлеба;

10 г сливочного масла 82,5 % жирности.

Калорийность на 40 г (1 порция): 144,10 ккал; 8,55 г жиров.

Чай с сахаром

Ингредиенты на 1 порцию:

2 г чая;

15 г сахара.

Калорийность на 200 мл (1 порция): 60 ккал; 0 г жиров.

Для заметок и вопросов

Для заметок и вопросов

Lined writing area on page 122, consisting of 28 horizontal lines.

Для заметок и вопросов

Lined writing area on page 123, consisting of 28 horizontal lines.

Для заметок и вопросов

Horizontal lines for writing notes and questions.

Для заметок и вопросов

Horizontal lines for writing notes and questions.

Бельгийская Ассоциация муковисцидоза

Пора за стол! Правильное питание при муковисцидозе

Перевела на русский язык Колычёва В. Г.

Заведующая редакцией

В. Малышкина

Руководитель проекта

В. Малышкина

Художественный редактор

Л. Неволайнен

Художник-иллюстратор

Gauthier Dosimont

Верстка

М. Жданова

ООО «Прогресс книга», 194044, Санкт-Петербург, ул. Радищева, д. 39, литер Д, пом. 415

Налоговая льгота — общероссийский классификатор продукции ОК 034-2014, 58.11.1 — Книги печатные.

Подписано в печать 12.10.16. Формат 70x100/16. Бумага мелованная. Усл. п. л. 10,320. Тираж 1040. Заказ