

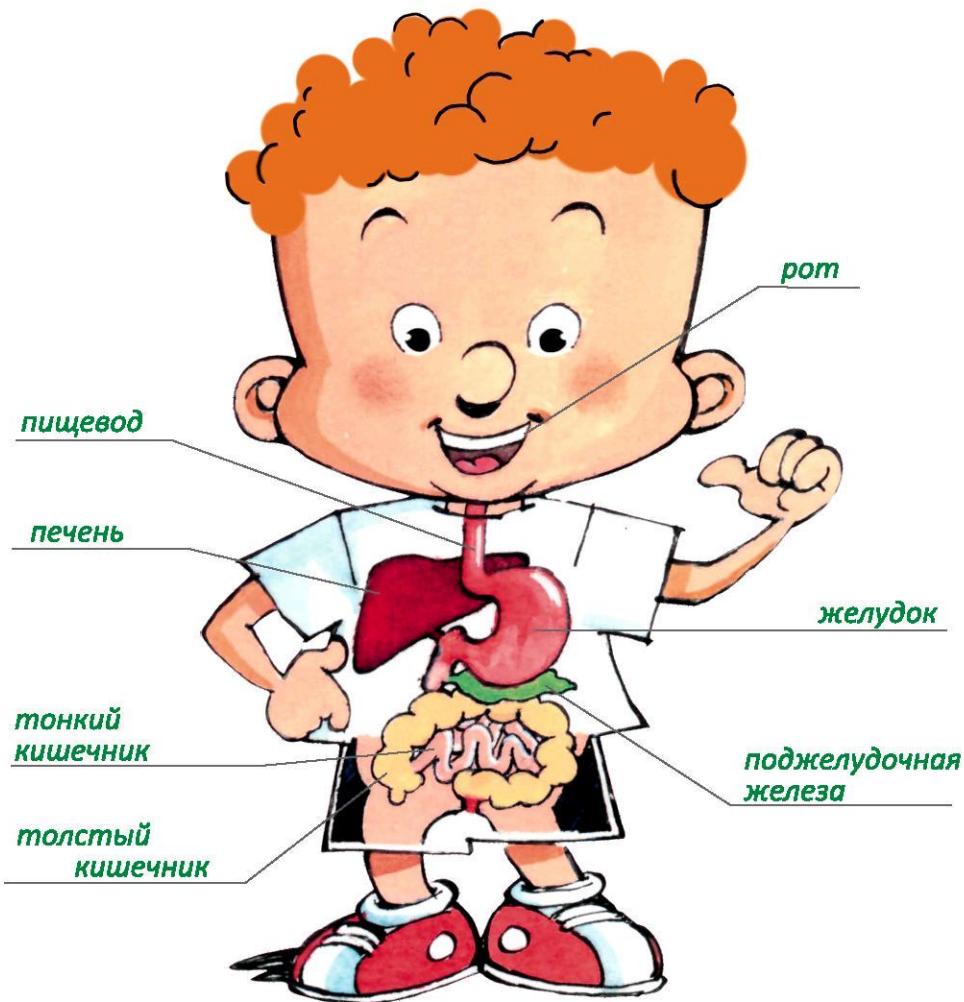
ТЫ И МУКОВИСЦИДОЗ

«Справочник по питанию для детей больных муковисцидозом» создан силами Ассоциации помощи больным муковисцидозом Саратовской области в рамках Программы «Я дышу», проводимой Благотворительным фондом «Острова» по проекту «ТЫ – НЕ ОДИН!»



ТЫ И МУКОВИСЦИДОЗ

У тебя заболевание, при котором образуется густая слизь в легких и в животе. Чтобы она там не оставалась, её нужно выводить. Для этого нужно много сил. Поэтому ты должен правильно питаться, делать специальную зарядку и слушаться своего врача.



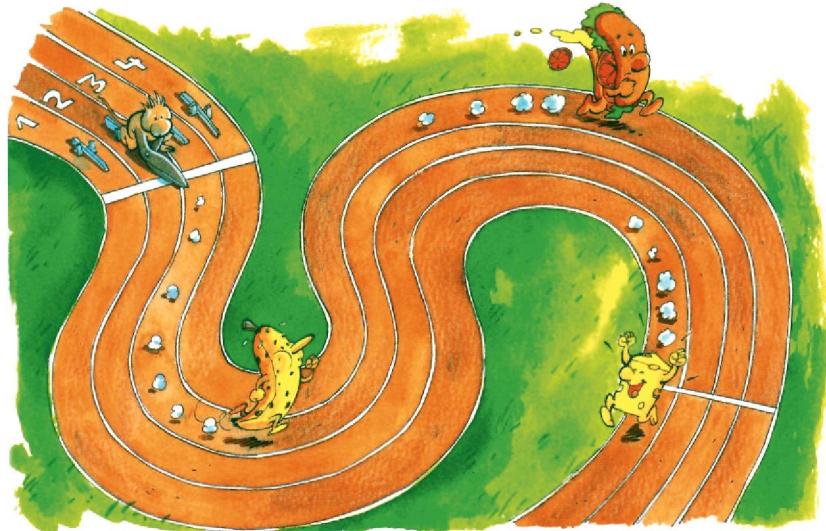
Поджелудочная железа играет главную роль в процессе пищеварения. Она собирает все полезное из пищи и отдает твоему организму. Для этого поджелудочная железа вырабатывает **ферменты** и направляет их вместе с едой в **тонкий кишечник**. Там еда измельчается, и всё необходимое попадает в твой организм. **Толстый кишечник** избавляется от того, что осталось от еды, и не нужно организму.

Но при твоем заболевании тонкие протоки в поджелудочной железе забиты густой слизью, и ферменты не могут попасть в тонкий кишечник. Пища быстро его проходит и сразу опускается в толстый кишечник. При этом у тебя болит и пучит живот, а стул становится жидким и с неприятным запахом. И естественно, нужные вещества не поступают в твой организм.

К счастью, существует специальный препарат для тебя – ферменты «Креон». Их нужно принимать вместе с едой. Они начинают работать точно в тонком кишечнике. Если ты принимаешь ферменты столько, сколько это необходимо для тебя и твоей еды, то тогда ферменты «Креон» полностью замещают ферменты твоей поджелудочной железы. Таким образом, твой животик может работать нормально, а твой организм получать нужные ему вещества и энергию.



Важно знать, что ферменты принимаются с едой – часть необходимого количества в начале еды, а затем остальная часть. Если ты примешь «Креон» после еды, то еда будет работать на толстый кишечник, а твой организм останется без нужных ему веществ.



Главные правила при еде

Пища должна быть жирной, взрослые её называют высококалорийной. Твое меню должно быть разнообразным и вкусным, и помимо жиров содержать белки, углеводы, клетчатку, микроэлементы и нужные витамины.

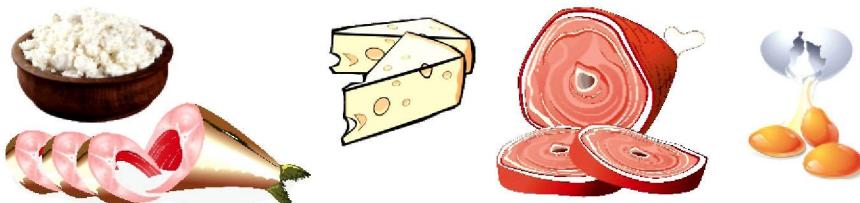
Жиры – кладовая энергии. Из продуктов это – сливочное масло, сливки, подсолнечное масло, колбасы, бекон, курица-гриль, орехи, а также вся жирная пища. Жиры очень трудно перевариваются. Поэтому, когда ты кушаешь жирную пищу, количество ферментов нужно увеличить.



Углеводы быстро увеличивают энергетический потенциал организма. Из продуктов – это крупы, картошка, хлеб цельнозерновой, макароны. Блюда, состоящие из углеводов обязательно смешивай с жирами. Например, макароны с сыром или сливочным маслом, овсяные хлопья с йогуртом, жареную курочку с картофельным пюре.



Белок – строительный материал всех клеток организма. Чтобы расти и быть сильным, нужно каждый день кушать продукты, в которых содержится белок. Это - мясо, рыба, творог, сыр, яйца.



Клетчатка – это часть растительной пищи, которая не переваривается человеческим желудком. Она собирает лишнюю воду, токсины и выводит их из организма. Клетчаткой богаты фрукты, овощи, орешки и цельные зерновые. Вместо апельсинового сока, например, съешь весь апельсин. Добавь к супу овсяные хлопья. Постоянно кушая овощи и фрукты, они будут убирать из твоего животика ненужные вещества.



Витамины – А, Е, Д, К, С – основные витамины, которые твой организм требует в разы больше. Они бывают в виде жирорастворимых витаминов, БАДов, витаминно-минеральных комплексов. Принимать их нужно вместе едой для того, чтобы твой организм их брал в полной мере.

Соль в твоей жизни играет огромную роль. Ты её теряешь намного больше, чем остальные дети, особенно в жаркую погоду или во время игр. Поэтому подсаливай пищу, кушай засолы, соленую рыбку. И не забывай пить не менее 6 стаканов воды в день.



Также тебе нужно знать, что желательно вообще **ИСКЛЮЧИТЬ** из своего рациона **газированные сладкие напитки**. Никакой пользы они тебе не принесут – желудок будет обманут, как будто он покушал, а организм в итоге ничего не получит. А для тебя важно всегда – сытная, жирная, вкусная еда, чтобы у тебя были силы, и ты рос, как все дети.

Можно сделать
фруктовый коктейль
на молоке – и вкусно,
и полезно!



Запомни! Это важно, если у тебя муковисцидоз:

- «Креон» надо принимать до или во время еды;
- всегда принимай ферменты вместе с едой – иначе они могут опоздать и не догнать пищу, если ты примешь «Креон» после еды;
- не забывай принимать «Креон», когда ты перекусываешь или же пьешь молоко;
- даже если ты чувствуешь себя хорошо, тебе все равно требуется много энергии. Доктор может тебе прописать специальное высокоэнергетическое питание. Оно бывает с разными запахами и приятными вкусами (принимать с «Креоном»). Особенно это важно, когда у тебя начинается обострение бронхита;
- обязательно принимай каждый день необходимые витамины.

Литература:

1. «Еда и ты. Справочник по питанию при муковисцидозе для детей и родителей». К.Ролла, Ш.Петтерс, К.Хилл (Центр муковисцидоза г. Саутгемптона).
2. «Нутритивная терапия пациентов с муковисцидозом (кистозным фиброзом)». Е.Н. Габриэла Саболова, 2009.
3. «Tout sur le Creon.Une brochure destine aux enfants atteints de mucoviscidose». Association Belge de Lutte contre la Mucoviscidose.

Аннотация

«Справочник по питанию для детей больных муковисцидозом» создан силами Ассоциации помощи больным муковисцидозом Саратовской области в рамках Программы «Я дышу», проводимой Благотворительным фондом «Острова» по проекту «ТЫ – НЕ ОДИН!».

Инициативная группа Ассоциации помощи больным муковисцидозом Саратовской области надеется, что предоставленная информация поможет ответить на многие вопросы, связанные с муковисцидозом, прояснит ситуацию для больных и их родителей.

Мясникова Ирина Владимировна - председатель МОО "Помощь больным муковисцидозом"
(Всероссийская общественная организация "Помощь больным муковисцидозом"),
+7-916-313-81-53, miv20@mail.ru

Исаева Ирина Вячеславовна - заместитель председателя МОО "Помощь больным муковисцидозом"
(Всероссийская общественная организация "Помощь больным муковисцидозом"),
+7-927-059-72-29, isaeva_saratov@bk.ru



Наши партнеры:



