



Федеральная служба
по надзору в сфере защиты прав
потребителей и благополучия человека



ЦЕНТР
ГИГИЕНЫ
И ЭПИДЕМИОЛОГИИ
В РЕСПУБЛИКЕ
БАШКОРТОСТАН

Правильное питание при туберкулезе легких



Питание при туберкулезе легких

Задачи питания:

1. Укрепить иммунную систему
2. Обеспечить организм важными макро и микроэлементами, способствующие борьбе организма с негативным влиянием бактерий, то есть заживлять очаги воспаления
3. Улучшить обмен веществ, а именно нормализовать работу желудочно-кишечного тракта
4. Восполнить витаминно-минеральный баланс
5. Обеспечить организм полноценными белками, жирами и углеводами.

Допускается употребление таких продуктов и блюд, как:

- хлеб: пшеничный, серый, ржаной, сдобные булочки;
- закуски: колбаса докторская, сыры, нежирная ветчина;
- молоко и молочные продукты: молоко, творог, творог кальцинированный;
- жиры: сливочное и растительное масла, сметана, сливки;
- яйца и блюда из них: яйца вареные, омлеты, яичница (не более 2 яиц в день); мясо, рыба: нежирные сорта;
- крупы: гречневая и овсяная, «Геркулес»;
- фрукты и ягоды: любые;
- овощи: любые;
- витамины: витамин С в виде отвара плодов шиповника, витамины группы В в виде дрожжевого напитка.

Во время лечения туберкулеза легких нужно придерживаться диеты № 11

Во время болезни наблюдается потеря веса и снижение защитных функций. Диета при туберкулезе помогает больному быстрее восстановить силы и обеспечить организм всеми необходимыми веществами.

Основные принципы лечебного питания:



02.fbuz



vk.com/sesufa

sesufa.ru

1. Суточная калорийность составляет 3600 ед. Во время обострения заболевания и при соблюдении постельного режима норма сокращается до 2700 ккал.
2. Питание при туберкулезе легких предполагает включение в меню кисломолочных продуктов, овощей, фруктов и соков для восстановления баланса витаминов и минералов. Пациентам требуются магний, калий, железо и кальций.
3. Рекомендуется снизить употребление соли до 15 г в сутки. Для больных туберкулезом в тяжелой форме этот показатель сводится к минимуму.
4. Правильное питание предполагает включение в рацион рыбьего жира, т. к. он способствует более быстрому выздоровлению.
5. Следует питаться 5 раз в день с промежутками в 3 часа. Порции должны быть небольшими по объему.
6. Количество потребляемой воды в сутки не должно превышать 2 л. Пациентам, имеющим проблемы с почками, рекомендуется выпивать не более 1 л жидкости.
7. Не следует питаться холодной или горячей пищей. Еда должна быть теплой или доведенной до комнатной температуры, чтобы не раздражать желудочно-кишечную систему.
8. Рекомендованные способы приготовления пищи: варка, тушение, запекание, обжаривание (с небольшим количеством масла).

Источники легкоусвояемого белка?

Творог, кефир, сметана, сыр, домашняя птица (индейка, курятина), крольчатина, яйца (куриные, перепелиные), морепродукты (мидии, рыба, устрицы, креветки), крупы (перловая, гречневая, овсяная),

Источники ненасыщенных жирных кислот?

Растительные масла (льняное, рыжиковое, кедровое), морепродукты, рыбий жир

Как восполнить недостаток фосфора и кальция?

Творог, сыр, сметана, кефир, петрушка, цветная капуста



02.fbuz



vk.com/sesufa

sesufa.ru

Города и районы

Уфа

Филиал Федерального бюджетного учреждения здравоохранения «Центр гигиены и эпидемиологии в Республике Башкортостан» в городах Туймазы, Белебей

Филиал Федерального бюджетного учреждения здравоохранения «Центр гигиены и эпидемиологии в Республике Башкортостан» в городах Бирск, Нефтекамск, Дуванском районе

Филиал Федерального бюджетного учреждения здравоохранения «Центр гигиены и эпидемиологии в Республике Башкортостан» в городе Стерлитамак

Филиал Федерального бюджетного учреждения здравоохранения «Центр гигиены и эпидемиологии в Республике Башкортостан» в городах Кумертау, Сибай

Филиал Федерального бюджетного учреждения здравоохранения «Центр гигиены и эпидемиологии в Республике Башкортостан» в городе Белорецк

Адрес, телефон, почта

Уфа, Шафиева, 7
+7 (347) 287-85-00
fguz@02.rospotrebnadzor.ru

Туймазы, Л. Морозова, 1, офис 1
+7 (34712) 7-25-96
z02@02.rospotrebnadzor.ru

Белебей, Волгоградская, 4/1
+7 (34716) 4-24-67, +7 (34716) 4-24-56
z03@02.rospotrebnadzor.ru

Бирск, Калинина, д. 18
+7 (34714) 3-35-98
z05@02.rospotrebnadzor.ru

Нефтекамск, Социалистическая, 10
+7 (34713) 4-26-69
z06@02.rospotrebnadzor.ru

с. Месягутово, Больничная, д. 4
+7 (34798) 3-35-93
z04@02.rospotrebnadzor.ru

Стерлитамак, Революционная, 2А
+7 (3473) 30-13-17
z07@02.rospotrebnadzor.ru

Кумертау, Гафури, 29
+7 (34761) 4-38-85
z09@02.rospotrebnadzor.ru

Сибай, Кирова, 44
+7 (34775) 2-29-73, +7 (34775) 2-38-35
z11@02.rospotrebnadzor.ru

Белорецк, Пушкина, 61/1
+7 (34792) 3-18-79
z10@02.rospotrebnadzor.ru



02.fbuz



vk.com/sesufa

sesufa.ru