

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПРИВАТНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«МЕДИКО-ПРИРОДНИЧИЙ УНІВЕРСИТЕТ»
КАФЕДРА МЕДСЕСТРИНСТВА І ГРОМАДСЬКОГО ЗДОРОВ'Я

ОПОРНИЙ КОНСПЕКТ
ДИСЦИПЛІНИ ДІЄТОЛОГІЯ

Тема 1. Харчування людини як медико-біологічна та соціально-економічна проблема

Поняття, предмет і завдання дисципліни «Основи раціонального харчування». Харчування і стан здоров'я населення. Функції їжі та фактори їх забезпечення. Біологічна дія їжі та різновиди харчування.

Тема 2. Система травлення і процеси травлення

Загальні закономірності процесів травлення. Процеси травлення у ротовій порожнині. Фізіологічні основи органолептичної оцінки якості їжі. Процеси травлення у шлунку та вплив на них продуктів і технологічних факторів. Травлення у дванадцятипалій кишці. Роль підшлункової залози та печінки у процесах травлення. Травлення у тонкому кишечнику. Фізіологічні основи і значення вчення про порожнинне, пристінкове та внутрішньоклітинне травлення. Травлення у товстому кишечнику. Асиміляція їжі організмом. Особливості засвоєння нутрієнтів. Фізіологічні основи голоду і насичення.

Тема 3. Вплив харчування на функціонування основних систем організму людини

Фізіолого-гігієнічні основи нейрогуморальної регуляції функцій організму. Особливості будови нервової системи та сучасні уявлення про діяльність нервової системи. Гуморальна система регуляції. Функції окремих залоз внутрішньої секреції. Вплив структури та характеру харчування на нейрогуморальні процеси. Фізіолого-гігієнічні основи діяльності серцево-судинної системи. Роль харчування у функціонуванні серцево-судинної системи.

Кредит 2. Нутріціологія. Основні складові харчування людини

Тема 4. Становлення традиційного харчування в антропогенезі

Реконструкція типів харчування предків людини за палеонтологічними знахідками. Залежність стратегії харчування від морфології щелепного апарату. Збільшення розмірів тіла як ознака еволюції стратегії харчування. Значення білкової їжі в природному доборі австралопітеків. Виникнення гетеротрофності роду *Номо*. Збільшення тваринної їжі в раціоні *Номо erectus*. Вплив термічної обробки їжі на розміри тіла архантропів. Причини звуження харчової спеціалізації неандертальців. Різноманітність харчового раціону ранніх *Номо sapiens*. Забезпечення біосоціальної адаптації *Номо sapiens* до умов довкілля варіативністю стратегій харчування.

Тема 5. Основні положення нутріціології та дієтології

Основні функції їжі: енергетична, пластична, біорегуляторна, пристосувально-

регуляторна, захисно-реабілітаційна та сигнально-мотиваційна. Поняття про замінні та незамінні харчові речовини. Біологічна та харчова цінність органічних речовин: білки, вуглеводи, ліпіди. Значення вітамінів в збалансованому харчуванні. Макро- і мікроелементи. Харчові волокна, баластні речовини. Показання до застосування харчових волокон. Дія рафінованих продуктів харчування. Функціональні якості води. Тала вода. Потреба організму в поживних речовинах.

7. Дієтологія - наука про харчування.

Науковий апарат дієтології. Зв'язок дієтології з іншими науками. Біологічні, екологічні та соціальні аспекти харчування. Організація раціонального харчування як складова загальної задачі формування здорового способу життя людей. Уявлення вчених давнього світу щодо харчування. Накопичення досвіду та розвиток знань про дієтику здорової та хворої людини у XIV-XV ст. Розвиток харчової санітарії в кінці XVII і на початку XVIII ст. Зародження дієтології як науки (кінець XVIII - початок XIX ст.). Засновники сучасної дієтології. Внесок Покровського О.О. та Уголева О.М. в розвиток сучасної концепції раціонального, збалансованого та адекватного харчування. Основні наукові проблеми в галузі дієтології.

8. Харчування як засіб оздоровлення

Основні правила оздоровчого харчування. Принципи обґрунтування харчового раціону: рівень основного обміну, специфічно-динамічний вплив їжі, рівень додаткового обміну відповідно до виду діяльності, коефіцієнт енергетичної цінності їжі, коефіцієнт засвоєння їжі. Раціональне харчування. Збалансоване харчування. Основні принципи збалансованого харчування. Білкова збалансованість. Збалансованість жирових компонентів. Збалансованість вуглеводів. Збалансованість вітамінів. Збалансованість мінеральних елементів. Ензиматична та біотична адекватність харчування. Режим харчування як основний елемент раціонального харчування. Значення режиму харчування та основні вимоги до нього. Режим харчування протягом дня. Розподіл енергетичної цінності добового раціону. Порушення режиму харчування та його роль у виникненні шлунково-кишкових захворювань. Визначення меню відповідно добовим ритмам, кліматичним та сезонним умовам. Біологічна та харчова цінність основних продуктів харчування: молоко і молочні продукти, м'ясо і м'ясні продукти, риба і продукти моря, яйця, зернові продукти, харчові жири, овочі, фрукти і ягоди, цукристі продукти і заміники цукру. Напої: чай, кава, какао, соки, газовані напої, натуральні мінеральні води, кисневі коктейлі. Принципи використання харчових домішок до продуктів харчування. Класифікація харчових домішок. Харчові домішки, що поліпшують консистенцію та органолептичні властивості продуктів. Антимікробні речовини. Прискорювачі технологічного виробництва харчових продуктів. Харчові домішки, що підсилюють смак. Значення смакових речовин в харчуванні. Пряності. Суміші пряностей як основа їх раціонального використання. Пряні овочі.

9. Фізіолого-гігієнічна характеристика основних харчових продуктів та їхніх компонентів

Захисні властивості харчових продуктів і фактори їхнього забезпечення.

Негативний вплив надмірного споживання деяких харчових речовин. Фізіологічне значення та гігієнічна оцінка продуктів тваринного походження. Фізіологічне значення та гігієнічна оцінка продуктів рослинного походження.

10. Фізіолого-гігієнічна характеристика основних харчових продуктів та їхніх компонентів

Захисні властивості харчових продуктів і фактори їхнього забезпечення. Негативний вплив надмірного споживання деяких харчових речовин. Фізіологічне значення та гігієнічна оцінка продуктів тваринного походження. Фізіологічне значення та гігієнічна оцінка продуктів рослинного походження.

Кредит 4. Основи раціонального харчування різних груп населення

11. Основи харчування різних вікових та професійних груп населення

Норми харчування для населення України. Основи раціонального харчування людей розумової праці. Основи раціонального харчування робітників середньої та важкої фізичної праці. Особливості організму дітей і підлітків та принципи їхнього раціонального харчування. Основи раціонального харчування людей похилого віку. Основи лікувально-профілактичного харчування. Обмін речовин і енергії в організмі людини. Енергетичні витрати людини та їх складові. Поняття про раціональне харчування та про його закони. Фізіолого-гігієнічні вимоги до харчового раціону. Фізіолого-гігієнічні вимоги до режиму харчування та умов приймання їжі. Основні сучасні проблеми харчування людини. Історія створення перших транс генних рослин. Критерії та методичні засади до оцінки безпечності харчових продуктів із генетично-модифікованих джерел. Вплив технологічної обробки їжі на вміст рекомбінантної ДНК в продуктах. Особливості використання та класифікація збагачених продуктів харчування. Спеціалізовані продукти харчування та їх призначення. Профілактичні, лікувальні та лікувально-профілактичні продукти. Біологічно активні домішки до їжі. Класифікація та призначення біологічно активних домішок. Нутрицевтики та парафармацевтики. Вимоги до речовин, що використовуються в якості біологічно активних домішок. Переваги використання біологічно активних речовин порівняно з іншими засобами корекції харчування. Вплив збагачених продуктів та біологічно активних домішок на організм людини.

12. Спеціальні дієти

Вегетаріанство. Історична традиція. Основні положення вегетаріанства. Види вегетаріанства: лактовегетаріанство, ово-лактовегетаріанство. Фізіологічні аспекти вегетаріанства. Вікові передумови вегетаріанства. Критика вегетаріанства. Оздоровче та лікувальне значення вегетаріанства. Механізм регулювання кислотно-лужної реакції шляхом харчування.

Лікувальне голодування. Функції лікувального голодування. Механізм лікувального голодування. Короткотривале добове голодування. Метод розвантажувально-дієтичної терапії. Умови організації лікувального голодування. Протипоказання до лікувального голодування. Особливості відновлення раціонального харчування після лікувального голодування.

Роздільне харчування. Хімічна основа системи роздільного харчування. Енергетична основа роздільного харчування. Фізіологія травлення з позицій роздільного харчування. Основні принципи роздільного харчування. Теорія Г.

Шелтона. Технологія роздільного харчування. Сполучення харчових продуктів за Г. Шелтоном. Показання та протипоказання для роздільного харчування.

Лактотерапія: специфічна та неспецифічна. Історичні та національні аспекти лактотерапії. Види та оздоровчі якості молочних продуктів. Особливості кумисолікування. Молочна дієта С. Боткіна. Показання та протипоказання до лактотерапії.

Сокотерапія. Принципи використання сокотерапії. Використання натуральних соків для дезінтоксикації організму. Використання натуральних соків березового, капустиного, морквяного, бурякового, лимонного. Якісні та кількісні співвідношення натуральних соків при різних захворюваннях. Вітамінотерапія при лікуванні натуральними соками. Розчинні волокна (пектини) як стабілізатори інсуліну та почуття голоду. Ефекти натуральних соків: протизапальні, протиглистяні, антисептичні, гіпотензивні, тонізуючі, діуретичні. Натуральні соки - джерело вітамінів С, А та мінеральних речовин. Різновиди соків: натуральні, з додаванням цукру, освітлені та неосвітлені. Купажні соки. Нектари - соки з м'якоттю та цукром. Технологія виготовлення соків.

Енотерапія та ампелотерапія. Виноград як джерело лікувальних природних факторів. Роль вина в раціоні людини. Ефекти поліфенолів в організмі людини. Французький парадокс. Харчовий концентрат поліфенолів «Еноант».

Апітерапія. Історія розвитку апітерапії. Особливості фізико-хімічного складу та біологічних ефектів продуктів бджільництва. Ботанічне походження меду. Органолептичні якості меду: консистенція, колір, аромат, смак. Хімічний склад меду. Діастазне число. Властивості меду: фізичні, харчові, дієтичні, медико-біологічні. Показання та протипоказання використання продуктів бджільництва. Технології використання продуктів бджільництва.

Авторські дієти. Дієта Р. Аткинса. Показання та протипоказання. Принципи проведення 4 фаз дієти: індукції, продовження зниження ваги, попередньої стабілізації ваги, підтримання стабільної ваги. Продукти, рекомендовані на кожному етапі дієти.

Дієта М. Монтиньяка. Теорія глікемічних індексів. Обмеження термічної обробки їжі. Показання та протипоказання. Особливості 2-х фаз дієти: швидкої втрати ваги та стабілізації результату. Складання меню для першої та другої фаз дієти.

11. Основи раціонального харчування різних груп населення

Раціональне харчування вагітних жінок

Загальні принципи дієтотерапії вагітних жінок. Визначення потреби вагітної жінки в органічних речовинах. Раціональне індивідуальне режимне харчування вагітних. Кулінарна обробка продуктів як засіб збереження харчової цінності і кращого засвоєння поживних речовин. Особливості харчування вагітних жінок при токсикозах. Лікувальне харчування вагітних жінок при анеміях. Сполучення лікарських препаратів та дієти при вагітності. Підготовка вагітної жінки до лактації та годування дитини. Перелік продуктів, які рекомендовані та виключені з дієти при вагітності. Складання одноденного та тижневого у першій та другій половині вагітності.

Раціональне харчування жінки при годуванні груддю

Енергетична цінність добового раціону при годуванні груддю. Режим харчування жінки при годуванні груддю. Дієтотерапія як засіб попередження гіпогалакції. Фармакологічне лікування жінки при годуванні груддю. Перелік продуктів, які рекомендовані та виключені з дієти при годуванні груддю. Складання одноденного, тижневого та довготривалого меню в період годування груддю.

Раціональне харчування дітей першого року життя

Загальні принципи харчування дітей першого року життя. Співвідношення між природним та штучним вигодовуванням. Харчування та резистентність до інфекцій, можливість ентеральної сенсibilізації. Метаболічні аспекти харчування дітей першого року життя. Потреба дітей першого року життя в поживних речовинах. Формули збалансованого харчування для дітей першого року життя. Потреба в поживних речовинах недоношених дітей. Склад молозива та жіночого молока. Зміна складу жіночого молока при термічній обробці. Коров'яче молоко: хімічний склад та поживна цінність. Гігієнічні вимоги до заготовленого молока. Нормалізація коров'ячого молока. Молоко інших сільськогосподарських тварин. Клінічний контроль за якістю харчування дитини першого року життя. Природне годування. Труднощі та протипоказання до годування дитини груддю. Техніка та режим годування груддю. Поняття про вільне годування. Оцінка «достатності» об'єму молока при природному годуванні. Корекція харчування при годуванні груддю. Прикорм при природному годуванні. Штучне годування. Молочні суміші для штучного годування. Правила та техніка штучного годування. Корекція харчування та прикорм при штучному годуванні. Змішане годування. Використання концентратів та консервантів в харчуванні дітей грудного віку. Адаптовані продукти, склад яких максимально наближений до жіночого молока. Продукти для організації прикорму дітей першого року життя. Особливості годування новонародженої дитини. Раціональне харчування дитини у віці від 1 до 4 місяців. Харчування дитини 4-8 місяців. Правила та строки введення прикорму. Харчування дитини 8-12 місяців.

Раціональне харчування дітей раннього віку

Загальні принципи харчування дітей від 1 до 3 років. Потреба дітей раннього віку у поживних речовинах. Особливості кулінарної обробки їжі для дітей раннього віку. Страви для дитячого харчування: молочні суміші, холодні блюда та закуски, перші страви, другі страви, фруктові й овочеві соки та пюре, солодкі страви та напої. Вітаміни та смакові добавки.

Раціональне харчування дітей дошкільного віку

Потреба дітей дошкільного віку в поживних речовинах. Організаційні принципи розробки раціонів харчування для дітей дошкільного віку. Організація та режими харчування дітей дошкільного віку. Характеристика страв, що рекомендовані дітям 3-7 років. Особливості кулінарної обробки продуктів харчування для дітей дошкільного віку. Санітарно-гігієнічні вимоги до продуктів харчування, що використовуються у дошкільних навчальних закладах. Використання промислових продуктів, консервів та консервантів в харчуванні дітей дошкільного віку. Складання одноденного, тижневого та довготривалого меню в період з 3 до 7 років.

Раціональне харчування школярів

Потреба дітей шкільного віку у поживних речовинах. Особливості метаболізму в підлітковому віці. Об'єм та режим харчування дітей шкільного віку. Шкільні сніданки. Щадливе харчування школярів. Складання одноденного, тижневого та довготривалого меню школярів. Особливості харчування школярів при заняттях різними видами спорту. Особливості харчування школярів в піонерських таборах та туристичних походах.

Раціональне харчування в похилому віці та старості

Особливості метаболізму людей похилого та старечого віку. Потреба людей похилого віку в білках, жирах, вуглеводах, вітамінах та мінеральних речовинах. Принципи побудови харчування в похилому та старечому віці. Режим харчування в похилому віці. Вплив обмеження калорійності харчування на процеси старіння. Нутриційна підтримка осіб похилого та старечого віку. Ліпотропна та антиоксидантна спрямованість харчування людей похилого та старечого віку.

Раціональне харчування спортсменів

Особливості обміну речовин у спортсменів. Білки, жири та вуглеводи в раціоні спортсмену. Метаболізм амінокислот при фізичних навантаженнях. Рекомендації спортсменам щодо вживання вуглеводних продуктів. Шляхи збільшення запасів глікогену у спортсменів під час підготовки до змагань. Вітамінне забезпечення раціону спортсменів. Потреба організму спортсменів у мінеральних речовинах. Терморегуляція при фізичних навантаженнях. Поповнення втрат електролітів при фізичних навантаженнях. Вода як важливий компонент раціону спортсменів. Гідратація до та після фізичних тренувань. Вибір напоїв для регідратації. Поняття про базове харчування та енергетичну дієтику у спорті. Продукти підвищеної біологічної цінності, що використовуються у спорті. Спеціальні продукти спортивного харчування. Корекція маси тіла спортсменів шляхом дієтичних маніпуляцій.

Шляхи підвищення працездатності спортсменів за допомогою факторів харчування: бікарбонат та цитрат натрію, креатин, розгалужені амінокислоти, глютамін, аргінін, орнітин, лізин, L-карнітин, убіхінон, фосфати, холін, гліцерин. Технологія застосування біологічно активних домішок в спорті. Біологічно активні домішки адаптогенної, актопротекторної, антиоксидантної, анаболічної, пластичної, енергозабезпечуючої, відновлюючої та біорегуляційної дії. Загальні правила застосування біологічно активних домішок в залежності від характеру навантажень. Раціональне харчування юних спортсменів. Фізіологічні особливості організму юних спортсменів. Роль мікронутрієнтів у харчуванні юних спортсменів. Споживання рідини. Загальні риси харчування представників різних видів спорту. Особливості харчування спортсменів при циклічних, ігрових, складно координативних видах спорту, важкій атлетиці та спортивних єдиноборствах. Задачі харчування в підготовчому, змагальному та відновлювальному періодах. Рекомендації відносно режиму харчування до та після тренувань. Режим пиття.

12. Лікувальне харчування різних нозологій.

Харчові отруєння та їх профілактика Харчові отруєння та їх класифікація. Харчові токсикоінфекції, харчові бактеріальні токсикози (ботулізм),

стафілококовий токсикоз: поняття, етіологія та патогенез. Харчові отруєння змішаної етіології. Збудники: джерела та шляхи зараження продуктів харчування та життєстійкість у них. Роль окремих продуктів харчування у виникненні харчових отруєнь. Лабораторна діагностика та профілактика. Харчові отруєння немікробної природи. Отруєння ядовитими та умовно-їстівними грибами. Бур'янові токсикози. Отруєння ядрами кісточкових плодів. Отруєння насінням бука, тунга, бавовнику, бобами квасолі. Отруєння ядовитими тканинами тварин. Поширеність і клінічні прояви. Отруєння пестицидами. Класифікація пестицидів (хлорорганічні, фосфорорганічні, ртутьорганічні сполуки, карбамати) та їх характеристика. Профілактика отруєнь пестицидами. Методи контролю залишків пестицидів в продуктах харчування.

Лікувальне харчування

Основні принципи лікувального харчування. Тактики дієтотерапії: ступенева система, система «зигзагів». Контрастні дієти: розвантажувальні та навантажувальні. Режим харчування хворих. Система лікувального харчування: елементна та дієтна. Основні характеристики дієт: показання до застосування; цільове (лікувальне) призначення; енергетична цінність і хімічний склад; особливості кулінарної обробки їжі; режим харчування; перелік заборонених та рекомендованих страв. Характеристика основних лікувальних номерних дієт за Певзнером. Характеристика нової системи стандартних дієт (2003 р.): стандартна дієта, дієта з механічним та хімічним щадінням, високобілкова дієта, низькобілкова дієта, низькокалорійна дієта. Співставлення номерної та стандартної систем дієт. Організація лікувального харчування. Порядок призначення та організація забезпечення хворих лікувальним харчуванням. Контроль за якістю продуктів та готової їжі. Вітамінізація їжі аскорбіновою кислотою. Особливості лікувальної кулінарії. Технологія приготування лікувальних страв. Організація дієтичного харчування в санаторно-курортних установах. Організація дієтичного харчування на промислових виробництвах. Програма відбору та направлення на дієтичне харчування. Організація лікувального харчування амбулаторних хворих.

Парантеральне та зондове харчування

Парантеральне харчування. Абсолютні та відносні показання до парантерального харчування. Форми поживних речовин для парантерального харчування. Принципи нормування дозування поживних речовин при парантеральному харчуванні. Технологія організації парантерального харчування. Протипоказання для парантерального харчування. Зондове харчування. Показання для ентерального харчування. Орієнтовне меню для зондового харчування. Технологія організації зондового харчування. Протипоказання для ентерального харчування.

Лікувальне харчування при серцево-судинних захворюваннях

Функціональні засади обґрунтування раціону харчування при серцево-судинних захворюваннях. Загальна характеристика форм і стадій атеросклерозу, гіпертонічної хвороби, інфаркту міокарду. Дієтотерапія як засіб збалансованого харчування, гіпохолестеринової та ліпідорознищої дії. Перелік продуктів, які рекомендовані та виключені з дієти при захворюваннях серцево-судинної системи. Дієта Карелля. Калієва дієта. Дієта Яроцького. Дієта Кемпнера (рисово-

компотна). Гіпонатрієва та безсольова дієта. Магнієва дієта. Фруктово-овочева дієта М.І. Певзнера. Особливості кулінарної обробки продуктів і страв. Складання одноденного, тижневого, довготривалого меню при серцево-судинних захворюваннях.

Лікувальне харчування при захворюваннях органів дихання

Функціональні засади обґрунтування раціону харчування при хворобах дихальної системи. Загальна характеристика хронічних та гострих захворювань бронхів, легень та плеври. Дієта як засіб протизапальної, дезінтоксикаційної та відновлювальної дії. Перелік продуктів, які рекомендовані та виключені з протизапальної дієти. Гіпохлоридна дієта. Дієта як засіб десенсибілізації, зниження вегетативної дистонії та гіперергії при бронхіальній астмі. Контрастні (низькокалорійні) дієти. Складання одноденного меню при гострій пневмонії, бронхіальній астмі, хронічних хворобах дихальної системи. Обґрунтування тижневого меню при захворюваннях органів дихання.

Лікувальне харчування при туберкульозі

Функціональні засади обґрунтування раціону харчування при туберкульозі. Загальна характеристика форм і стадій туберкульозу. Дієтотерапія як засіб стимуляції репаративних процесів, імунітету, загального обміну речовин та зниження гіперергії організму. Перелік продуктів, які рекомендовані та виключені з дієти при туберкульозі. Калієва дієта. Складання одноденного, тижневого, довготривалого раціону хворого на туберкульоз.

Лікувальне харчування при захворюваннях шлунково-кишкового тракту

Функціональні засади обґрунтування раціону харчування при захворюваннях шлунково-кишкового тракту. Особливості дієтотерапії при функціональних розладах шлунку: гіпо- та гіперсекреція, гіпо- та гіпертонія шлунку. Загальна характеристика форм і стадій гастриту, виразкової хвороби, коліту, ентероколіту. Дієтотерапія як засіб повноцінного, різноманітного та збалансованого харчування, ритмічності раціону, профілактики надмірного механічного та хімічного подразнення шлунково-кишкового тракту. Противиразкова дієта М.І. Певзнера. Дієта О.М. Ногаллера. Контрастні дієти. Особливості кулінарної обробки продуктів і страв. Лікувальні мінеральні води. Складання одноденного, тижневого, довготривалого меню при захворюваннях шлунково-кишкового тракту. Загальні принципи дієтотерапії при захворюваннях печінки та жовчних шляхів. Особливості дієтотерапії при гострому та хронічному гепатиті, цирозі печінки, гострому та хронічному холециститі, жовчно-кам'яній хворобі. Основні принципи дієтотерапії при порушенні екскреторної функції підшлункової залози. Дієтотерапія при гострому та хронічному панкреатиті.

Лікувальне харчування при інфекційних захворюваннях шлунково-кишкового тракту

Функціональні засади обґрунтування раціону харчування при інфекційних захворюваннях шлунково-кишкового тракту. Загальна характеристика форм і стадій дизентерії та черевного тифу. Дієтотерапія як засіб зниження перистальтики кишечника, стабілізації жовчоутворення та обміну холестерину, компенсації втрати рідини. Перелік продуктів, які рекомендовані та виключені з дієти при дизентерії та черевному тифі. Технологічні особливості приготування їжі при інфекційних захворюваннях шлунково-кишкового тракту.

Складання одноденного, тижневого, довготривалого меню при інфекційних захворюваннях шлунково-кишкового тракту.

20. Лікувальне харчування при захворюваннях нирок

Функціональні засади обґрунтування раціону харчування при захворюваннях нирок. Загальна характеристика форм і стадій ниркової недостатності, нефротичного синдрому, гломерулонефриту, сечокам'яної хвороби (уратурія, оксатурія, фосфатурія). Дієтотерапія як засіб протизапальної, десенсибілізуючої, антиацидозної та антиазотемічної дії. Дієта типу Джиордано-Джиованетті. Контрастні дієти: кавунна, гарбузна, рисово-компотна, яблучна, картопляна. Гіпонатрієва дієта. Лікувальні мінеральні води. Застосування лужних мінеральних вод при уратурії та оксатурії. Застосування кислотних мінеральних вод при фосфатурії. Складання одноденного, тижневого, довготривалого меню при захворюваннях нирок.

Лікувальне харчування при ендокринних та обмінних захворюваннях

Функціональні засади обґрунтування раціону харчування при ендокринних та обмінних захворюваннях. Загальна характеристика форм і стадій гіпотиреозу, гіперпаратиреозу, гіпопаратиреозу, цукрового та нецукрового діабету, наднирникової недостатності, ожиріння, подагри. Дієтотерапія як засіб обмеження енергозатрат організму та стабілізації порушень обміну речовин. Орієнтовно-пробна, тренувальна низькокалорійна дієта. Лікувальні лужні мінеральні води. Сокотерапія. Дрібне харчування. Контрастні дієти: огіркова, яблучна, кавунна, білкова. Обмеження продуктів насичених пуринами, щавелевою кислотою. Оздоровчий ефект молочно-овочевої дієти. Лікувальне голодування як короткотривалий оздоровчий захід. Складання одноденного, тижневого, довготривалого меню при ендокринних та обмінних захворюваннях.

Лікувальне харчування при спадкових захворюваннях обміну речовин

Причини спадкових порушень обміну речовин. Синдроми спадкового метаболічних захворювань. Вродженні порушення амінокислотного обміну: фенілкетонурія, гомоцистинурия, гістидинемія, цистиноз, гіпераммоніємія, цистинурия. Вродженні порушення вуглеводного обміну: галактоземія, фруктоземія. Етіологія, патогенез та діагностика спадкових порушень обміну речовин. Підходи до корекції спадкових метаболічних захворювань. Складання одноденного, тижневого, довготривалого меню при спадкових порушеннях обміну речовин.

Лікувальне харчування при колагенових захворюваннях

Функціональні засади обґрунтування раціону харчування при колагенових захворюваннях. Загальна характеристика форм і стадій ревматизму та ревматоїдного артрити. Дієтотерапія як засіб відновлення сполучнотканинних структур і протизапальної дії. Перелік продуктів, які рекомендовані та виключені з дієти при ревматизмі та ревматоїдному артриті. Кальцієва дієта. Профілактика механічного подразнення шлунково-кишкового тракту. Складання одноденного, тижневого, довготривалого меню при ревматизмі та ревматоїдному артриті.

Лікувальне харчування при алергічних захворюваннях

Поняття про харчові алергії. Продукти з різним алергізуючим потенціалом. Класифікація харчових алергенів. Діагностика харчової алергії. Напрями дієтотерапії при алергічних захворюваннях. Принципи складання раціону харчування при алергічних захворюваннях. Особливості термічної обробки їжі при алергічних захворюваннях. Неспецифічна гіпоалергенна дієта (дієта №5га). Особливості організації гіпоалергенної дієти дітей першого року життя. Елімінаційні дієти. Поняття про перехресну харчову сенсibilізацію. Причини розвитку харчової алергії у дитини першого року життя. Харчування дитини, що страждає алергією до коров'ячого молока. Особливості харчування при харчовій алергії. Фактори, що впливають на ефективність дієтотерапії при харчовій алергії.

Лікувальне харчування при хірургічному втручанні

Доопераційна дієтотерапія як резерв поживних речовин організму. Дієтотерапія як засіб нормалізації обміну речовин, протизапальний, дезінтоксикаційний, регенеративний вплив на організм людини. Обґрунтування голодної дієти при хірургічному втручанні. Парентеральне та зондове харчування. Дієтотерапія як профілактика метаболічного ацидозу. Харчування при постстрепозакційному синдромі. Харчування при демпінг-синдромі. Методика та хімічний склад дієти при резекції шлунка. Коригуючі післяопераційні дієти. Перелік продуктів, які рекомендовані та виключені з дієти при хірургічному втручанні. Особливості харчування хворих на цукровий діабет після операційного втручання. Харчування при травмах. Особливості харчування при опіках. Складання одноденного, тижневого, довготривалого меню при хірургічному втручанні.

10

Лікувально-профілактичне харчування на виробництві зі шкідливими умовами

Значення лікувально-профілактичного харчування. Види та раціони лікувально-профілактичного харчування. Молоко в лікувально-профілактичному харчуванні. Вітаміни в лікувально-профілактичному харчуванні. Застосування пектину в лікувально-профілактичному харчуванні. Організація забезпечення лікувально-профілактичним харчуванням. Контроль якості лікувально-профілактичного харчування.

Перелік питань до заліку

1. Дієтологія - наука про харчування.
2. Зв'язок дієтології з іншими науками.
3. Науковий апарат дієтології.
4. Уявлення вчених давнього світу щодо харчування.
5. Становлення традиційного харчування в антропогенезі.
6. Основи нутрициології.
7. Харчування як засіб оздоровлення.
8. Сучасні проблеми харчування людини.
9. Харчові отруєння та їх профілактика.
10. Лікувальне харчування.
11. Парантеральне та зондове харчування.
12. Спеціальні дієти.
13. Вегетаріанство.
14. Лікувальне голодування.
15. Роздільне харчування.
16. Лактотерапія:
17. Сокотерапія.
18. Енотерапія та ампелотерапія.
19. Апітерапія.
20. Авторські дієти.
21. Лікувальне харчування при серцево-судинних захворюваннях.
22. Лікувальне харчування при захворюваннях органів дихання.
23. Лікувальне харчування при туберкульозі.
24. Лікувальне харчування при захворюваннях шлунково-кишкового тракту.
25. Лікувальне харчування при інфекційних захворюваннях шлунково-кишкового тракту.
28. Лікувальне харчування при ендокринних та обмінних захворюваннях.
29. Лікувальне харчування при спадкових захворюваннях обміну речовин.
30. Лікувальне харчування при колагенових захворюваннях.
31. Лікувальне харчування при алергічних захворюваннях.
32. Лікувальне харчування при хірургічному втручанні.
33. Раціональне харчування вагітних жінок.
34. Раціональне харчування жінки при годуванні груддю.
35. Раціональне харчування дітей першого року життя.
36. Раціональне харчування дітей раннього віку.
37. Раціональне харчування дітей дошкільного віку.
38. Раціональне харчування школярів.
39. Раціональне харчування в похилому віці та старості.
40. Раціональне харчування спортсменів.
41. Лікувально-профілактичне харчування на виробництві зі шкідливими умовами

Рекомендована література:

Базова (основна) література:

1. Азбука харчування. Лікувальне харчування: Довідник / За ред. Г.І. Столмакової, І.О. Мартинюка. — Львів: Світ, 1991. — 208 с.
2. Бобрицька В. І. Харчування і здоров'я / В. І. Бобрицька // Валеологія : навч. посіб. : в 2 ч. Ч. 2 / В. І. Бобрицька [та ін.] ; за ред. В. І. Бобрицької. — Полтава, 2000. — С. 7-59.
3. Вибрані питання нутріціології : навч. посіб. / Л. Андріюк, О. Зав'ялова, С. Федяєва, В. Яцюк, С. Ломейко, Є. Глебова; Львів. нац. мед. ун-т ім. Данила Галицького. - Львів : Коло, 2015. - 118 с.
4. Вплив харчування на здоров'я людей : підручник / Пішак В.П., Радько М.М., Бабюк А.В., та ін.; За ред. Радька М.М. — Чернівці : Книги-XXI, 2006. - 500 с.
5. Гігієна харчування з основами нутріціології / В.І. Ципріян та ін. Навч. посіб. - К.: Здоров'я, 1999. — 568 с.
6. Гігієна харчування з основами нутріціології: Підручник; У 2 кн.— Кн.1 / Т. І. Аністратенко, Т. М. Білко, О. В. Благо дарова та ін.; За ред. проф. В. І. Ципріяна. -К.: Медицина, 2007. — 528 с. 6. Гігієна харчування з основами нутріціології: Підручник; У 2 кн. — Кн.2 / В. І. Ципріян, І. Т. Матасар, В. І. Слободкін та ін.; За ред. проф. В. І. Ципріяна. — К.: Медицина, 2007. — 544 с.
7. Гуліч М. П. Сучасні підходи до гігієнічної оцінки функціональних продуктів харчування / М. П. Гуліч, О. В. Ященко // Екол. вісн. — 2006. — № 6. — С. 15-16.
8. Дуденко Н.В., Павлоцька Л.Ф. Фізіологія харчування: Навч. посіб. для технол. та товарознавчих ф-тів торг. вищих навч. закл. — Х.: НВЦ «Студ-центр», 1999. - 392 с.
9. Дуденко Н.В. та ін. Основи фізіології харчування. - Х.: Торнадо, 2003.-407 с.
10. Зубар Н. М. Основи фізіології та гігієни харчування : підручник / Н. М. Зубар. — К. : Центр учб. л-ри, 2010. — 330 с. : рис., табл.
11. Зубар Н.М., Руль Ю.В., М.К. Булгакова. Фізіологія харчування: Практикум: Навч. посіб. - К.: Київ. держ. торг.-екон. ун-т, 2000. - 258 с.
12. Зубар Н.М., Ципріян В.І., Руль Ю.В. Фізіологія харчування: Опорний конспект лекцій. — К.: Київ. нац. торг.-екон. ун-т, 2003. — 201 с.
13. Капрельянц Л.В., Іоргачева К.Г. Функціональні продукти.-Одеса: Друк,2003. - 333 с.
14. Корзун В.Н. Гігієна харчування. - К.:Київ. нац. торг.-екон. ун-т, 2003. — 236 с.
15. А.А. Покровський, М.А. Самсонов. Довідник з дієтології. 2004
16. Популярно про харчування. Під ред. А.І. Столмакової, І.О. Мартинюка. Київ, "Здоров'я". 2001
17. Сімахіна Г.О. Інноваційні технології та продукти. Оздоровче харчування: Навчальний посібник для студентів за напрямом 7.051701 «Харчові технології та інженерія» денної та заочної форми навчання / Сімахіна Г.О., Українець А.І. — К.: НУХТ, 2010. — 294 с.
18. Теоретичні та практичні аспекти нутриціології : навч. посіб. / Л. В. Андріюк, Т. П. Гарник, В. М. Яцюк, С. І. Федяєва; Львів. нац. мед. ун-т ім. Д. Галицького. - Львів : Посвіт, 2016. - 126 с. - Бібліогр.: с. 123-126

19. Ципрян В.І. Гігієна харчування з основами нутріціології. – К., 1999. – 568 с

Допоміжна література:

1. А.Я. Губергірц, Ю.В. Ліневскій. Лікувальне харчування. Київ. "Вища школа", 2003 р..
2. Грибан В. Г. Їжа та режим харчування / В. Г. Грибан // Валеологія : підручник / В. Г. Грибан ; [рец.: Р. І. Сибірна, П. О. Неруш, О. Є. Самойлов]. – 2-ге вид., переробл. та доповн. – К., 2012. – С. 91-95.
3. Закон України "Про забезпечення санітарного та епідемічного благополуччя населення". № 4004-12, від 12.06.2011р. 2. Закон України "Про безпечність та якість харчових продуктів" № 771/97-ВР від 23.12.1997 р.
4. Завістовська. Дієтичне харчування при різних захворюваннях. – 2003. – 258 с.
5. Ігнатенко О. Продукти харчування і здоров'я : розробка уроку : 9 кл. / Олена Ігнатенко // Біологія. Шк. світ. – 2010. – № 34. – С. 10-14 : ілюстр., табл.
6. Коновалов С. Що треба знати про продукти харчування / С. Коновалов // Валеологія. – 2009. – № 13-14. – С. 14-15. 9. Кукоба М. Л. Програма роботи класного керівника «Основи здорового харчування» / М. Л. Кукоба // Основи здоров'я. – 2011. – № 1. – С. 37- 39 : табл.
7. Пістун І.П., Хобзей М.К., Сілін Г.В. Працездатність та здоров'я люди-ни. — Л.: Афіша, 2003. — 280 с.
8. Принципи здорового харчування: Посібник для поліпшення якості роботи. – CINDI, Україна. – К., 2001. – 29 с.
9. Орлова Н.Я. Фізіологія та біохімія харчування: Підруч. для студ. вищ. навч. закл. — К.: Київ. нац. торг.-екон. ун-т, 2001. — 249 с.
10. Смоляр В.І. Фізіологія та гігієна харчування: Підруч. для студ. технол. спец. з напрямку «Харчова технологія та інженерія». — К.: Здоров'я, 2000. — 335 с.
11. Українець А.І. Технологія оздоровчих харчових продуктів: Курс лекцій для студентів за напрямом 6.051701 «Харчові технології та інженерія» денної та заочної форм навчання / Українець А.І., Сімахіна Г.О. - К.: НУХТ, 2009. – 310 с.
12. Цимбаліста Н.В. Стан фактичного харчування населення та аліментарно обумовлена захворюваність // Проблеми харчування / Цимбаліста Н.В., Давиденко Н.В., 2008, №1-2. – С. 32-35.

Інформаційні ресурси

www.sport-health.com.ua
www.sportmedicine.ru
www.bookmed.com
www.zdorow.com.
www.5ka.ua
www.geo.mdpu.org.ua
www.sunnyroad.org.ua
www.nbuuv.gov.ua
www.likar.uz.ua