

УНИВЕРСАЛЬНЫЙ СПРАВОЧНИК ВРАЧА-ДИЕТОЛОГА

под ред. Ю. Ю. Елисеева

УДК 615.874
ББК 51.230
К12

Кабков, М. В.

К12 Универсальный справочник врача-диетолога / М. В. Кабков, А. Ю. Полянина, Д. Д. Шнайдер, А. Ю. Неганова, М. Г. Дрангой, Е. В. Яшкина; [под ред. Ю. Ю. Елисеева]. — М. : T8RUGRAM / Научная книга, 2017. — 544 с.

ISBN 978-5-521-75458-8

Данный справочник содержит всю самую необходимую для практической деятельности врача-диетолога, подробную информацию о лечебном питании при различных заболеваниях, составе продуктов; также приведена таблица калорийности. В книге подробно описаны самые популярные виды диет.

Издание предназначено для врачей различных специальностей, студентов медицинских институтов, а также будет полезно широкому кругу читателей.

Издательство не несёт ответственности за возможные последствия, возникшие в результате использования информации и рекомендаций этого издания. Любая информация, представленная в книге, не заменяет консультации специалиста.

УДК 615.874
ББК 51.230
BIC MQ
BISAC MED021000

ISBN 978-5-521-75458-8

© T8RUGRAM, оформление, 2017
© ООО «Литературная студия
«Научная книга», издание, 2017

ЧАСТЬ I

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ ДИЕТОЛОГИИ

Глава 1

ОСНОВЫ ДИЕТОЛОГИИ

История диетологии. Основные понятия

Питание является обязательным условием существования организма. Продолжительное голодание несовместимо с жизнью, а неполноценное питание приводит к различным нарушениям в организме и заболеваниям.

Диетология — наука о питании больных, изучающая и обосновывающая принципы питания при различных заболеваниях. Раньше термин «диететика» обозначал науку об охране здоровья, теперь называемую гигиеной питания. В настоящее время термин диететика стал синонимом диетологии. Диетология теоретически обосновывает принципы и основные методы диетотерапии. Являясь плодом жизненного опыта и крупнейших достижений в области рационального и сбалансированного питания, диететика на протяжении своего развития подвергалась влиянию различных предрассудков (влиянию церкви в XVIII—XIX вв. и др.), которые причинили человечеству немало вреда. Научное обоснование принципов и основных методов диетологии получила лишь за последние 100 лет, когда были открыты и описаны основные процессы физиологии и анатомии пищеварения и обмена веществ.

Рациональное питание — научно обоснованное питание людей. Под этим понимают правильно организованный прием пищи с соблюдением всех гигиенических правил. К сожалению, многие люди питаются неправильно, так как не имеют возможности вовремя принимать пищу, не заботятся о полноценности ее состава. Очень часто едят меньше, чем нужно, или переедают, злоупотребляют спиртными напитками, острой, соленой и жареной пищей, употребляют малое количество фруктов и овощей. Непродолжительные погрешности в режиме питания у здоровых людей не приводят к заболеванию, а у больных они часто являются непосредственной причиной ухудшения течения болезни, перехода хронического течения заболевания в острую форму. Ведь как

только человек заболевает, то сразу же возникает вопрос: все ли ему можно есть и нельзя ли правильным подбором пищи способствовать выздоровлению? Решением этого вопроса и занимается наука диетология.

Диетическое питание — это рациональное питание здорового человека, построенное с учетом его физиологических особенностей, таких как возраст, пол, вес, профессия, а также времени года и многих других факторов, которые определяют интенсивность обмена веществ у данного человека. Основной целью диетического питания является создание здоровому организму оптимальных условий для нормальной и полноценной жизни.

Лечебное питание — это рациональное питание больного человека, которое является самостоятельным лечебным фактором наравне с медикаментозным или физиотерапевтическим лечением. Основное отличие лечебного питания от рационального состоит в необходимости исключения (или добавления) определенных продуктов из повседневного рациона в зависимости от заболевания, а также в способе их приготовления.

Лечебное питание применяется уже долгие тысячелетия, взяв свои корни из народной медицины. До наших времен дошли многочисленные древние рукописи, где можно найти целый ряд практически обоснованных указаний о принципах питания как здорового, так и больного человека. Римский врач Асклепиад, основоположник науки диетологии, рассматривал эффективное лечение, составленное главным образом на основе диетического питания, был противником фармакотерапии. Вместе со своими учениками он разработал четкие указания по использованию пищевых веществ при лечении разных болезней. Римский врач Гален также занимался вопросами диетического питания больных и здоровых людей. Интерес представляет книга выдающегося и известного во всем мире врача Гиппократ «О диете», в которой он приводит целый ряд указаний о лечебном питании, сохранивших свою важность и до нашего времени. В этой книге Гиппократ пишет, что количество потребляемой пищи должно зависеть от возраста, профессии, местности проживания, времени года. Гиппократ был противником тех врачей, которые назначали голодные диеты в начале заболевания, а затем — усиленное питание. Все эти мудрые утверждения великого врача были, к сожалению, забыты, и в последние десятилетия встречаются случаи применения абсолютного голодного режима при некоторых заболеваниях или длительное назначение полуголодных режимов при целом ряде заболеваний.

В XVII в. началось бурное развитие диетологии. Английский врач Т. Сиденхем долгое время разрабатывал диеты при подагре и ожирении, не рекомендовал злоупотреблять лекарствами и придавал большое значение питанию больных. Этот врач считал, что для выздоровления больного человека необходимо правильно подобранное питание, без которого полноценного выздоровления быть просто не может. В Средние века, когда влияние церкви и духовенства распространилось на все сферы жизни общества, развитие диететики приостановилось. Лишь с конца XVIII в. диетология вновь начинает завоевывать свои прежние позиции в лечебной медицине. При этом она основывается на чистых домыслах и наблюдениях, которые были накоплены столетиями, и данных народной медицины, частично — на псевдонаучных теориях того времени, как, например, лечение голодом, которое было основано на представлении о том, что пища, поддерживая больного, поддерживает и его болезнь.

И только с середины XIX в., в период развития естественных наук, диетология начинает базироваться на научных данных, связанных с развитием анатомии, физиологии, биохимии. Были получены данные о составе многих пищевых веществ, была определена роль отдельных пищевых компонентов (белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов, воды). Все эти данные позволили заново пересмотреть физиологические и биохимические основы питания здорового и особенно больного организма. С этого момента диетология получила научное обоснование и стала общепризнанной наукой. Первые клиники лечебного питания были организованы уже в 1920-е гг. Функционировали диетологическое отделение в курортной клинике и диетическая станция при больнице им. А. А. Остроумова в Москве. В дальнейшем началось повсеместное развитие курортов и институтов питания во многих городах (Москве, Санкт-Петербурге, Харькове, Киеве, Одессе, Новосибирске и др.), которые способствовали дальнейшему становлению и развитию диетологии. Известный врач М. И. Певзнер в 1922 г. впервые разработал диеты для основных групп болезней, которые корректировались и изменялись в соответствии с новыми открытиями и которые нашли широкое применение в лечебной практике многих стран. Большой вклад в развитие диетологии внесли отечественные ученые С. М. Рысс, Л. А. Черкес, Д. Б. Маршалкович, М. М. Губергриц, Н. И. Лепорский, Н. К. Мюллер, О. П. Молчанов, Б. А. Лавров. Многочисленные исследования этих ученых позволили опреде-

лить основные положения диетологии: рацион может не только усилить действие защитных сил организма при различных заболеваниях, но и оказать противоположное действие. Переход от одной диеты к другой может вызвать различные изменения в человеческом организме: его способность противостоять инфекционным заболеваниям, быстроту эффективного ответа на возникшее заболевание. Целенаправленные диеты оказывают благоприятное действие не только на пораженные системы или орган, но и на весь организм в целом.

Открытие витаминов Н. И. Луниным, разработка материалов о применении минеральных веществ в рационе больных и здоровых людей Г. Бунгом, работы К. Нордена, Э. Лейдена, К. Клемперера, проведение многочисленных опытов, направленных на создание сбалансированных рационов, дали значительный толчок формированию и становлению диетологии как самостоятельной науки. Крупный вклад внесли в науку о питании русские ученые, определившие многие основные положения современной диетологии. И. М. Сеченов считал, что «проследить судьбу пищевого вещества в организме — это значит познать жизнь».

В. В. Пашутин разработал и опубликовал ряд новых положений, которые касаются физиологических основ питания. Большое влияние на развитие диетологии оказали великие русские клиницисты, основоположники клиники внутренних болезней: С. П. Боткин, Г. А. Захарьин, А. А. Остроумов, которые постоянно применяли диетическое питание как обязательный компонент комплексного лечения больных.

Особое значение для дальнейшего развития научно обоснованной диетологии имели многочисленные исследования И. П. Павлова в области пищеварения. Этим ученым были созданы новые методы исследования физиологии пищеварения, которые дали возможность изучить нормальную деятельность целостного организма в естественных условиях. Во время исследований были получены абсолютно чистые секреты пищеварительных желез, чего не удавалось многим ученым, проводившим исследования в этой области. И. П. Павлов и его ученики изучили основные закономерности пищеварения, роль отдельных ферментов в процессе пищеварения, значение аппетита, количества и качества пищи, различного соотношения отдельных пищевых веществ, влияние на характер секреции различных пищеварительных желез. Работы И. П. Павлова явились основой для плодотворной разработки оте-

чественными физиологами и клиницистами (М. И. Певзнером, О. П. Молчановым) принципиально новых методов лечебного питания при целом ряде внутренних заболеваний.

Современная диетология использует новейшие методы и достижения медицины, биохимии, физиологии, морфологии, в которых разработанные положения получают практическое внедрение в лечебный комплекс. Основным практическим направлением диетологии является динамическое экспериментальное исследование на животных. Важнейшими проблемами современной диетологии являются:

- 1) обеспечение сбалансированности питания и всесторонней его полноценности при разработке разнообразных диет;
- 2) рациональное сочетание принципов сбалансированного питания с требованиями, которые необходимо соблюдать в соответствии с особенностями заболевания;
- 3) определение оптимальных сроков применения несбалансированных и неполноценных видов питания при различных заболеваниях;
- 4) разработка закономерностей питания больных при проведении химиотерапии, лучевой терапии, других особых методов лечения;
- 5) разработка закономерностей, касающихся сочетания диетического питания с применением антибактериальных и гормональных препаратов, а также других лекарственных средств;
- 6) разработка режимов питания, которые будут отражать основные потребности людей определенной конституции, профессии, имеющих сопутствующие заболевания;
- 7) предотвращение неблагоприятных последствий применения диетического питания, которое необходимо в определенных ситуациях.

В решении частных проблем диетологии важное место занимают следующие вопросы:

- 1) изучение особенностей питания при определенных сочетающихся заболеваниях одной и той же системы органов;
- 2) изучение применения непродолжительного полуголодного режима на организм человека с определенными заболеваниями;
- 3) изучение пищевых аллергенов и предотвращение их патологического влияния на организм человека и развития алиментарных аллергий.

Вопросы правильного питания требуют достаточного знания общих принципов, положенных в основу современного научно

обоснованного представления о физиологии питания. В связи с этим возникает необходимость остановиться на общефизиологических принципах обмена веществ, чему и будет посвящена следующая часть этой главы.

Физиологические основы рационального питания

Питание является основной биологической потребностью человеческого организма, от правильного разрешения этой задачи зависят жизнеспособность, работоспособность и устойчивость организма к воздействиям внешней среды. Питание должно обеспечивать снабжение организма питательными веществами, за счет которых происходит восстановление веществ, израсходованных им в процессе жизнедеятельности, — энергетический обмен веществ; восстановление израсходованных и синтез новых клеточных элементов, т. е. обеспечивать пластический процесс, а также откладывание запасных веществ в тканях-депо (жира — в жировой ткани, гликогена — в печени).

Для энергетических расходов организма качественный состав пищи не имеет особого значения, и отдельные пищевые ингредиенты (жиры, белки, углеводы) могут быть заменены по принципу их изодинамического равновесия (по их калорийности), а для пластических процессов наличие минимума определенных компонентов пищи является обязательным. Это означает, что пища в достаточном количественном отношении может быть в недостаточном качественном отношении. Известно, что многие энергетические процессы, протекающие в организме человека, требуют для своего осуществления наличия определенных ферментов и веществ, без минимального содержания которых течение этих процессов нарушается. Таким образом, увеличивая количественный состав пищи, необходимо учитывать ее качественный состав. У здорового человека правильный подбор пищи осуществляется в определенной степени аппетитом, который у больного человека очень часто отсутствует или извращен.

Обмен веществ осуществляется двумя основными процессами — ассимиляцией и диссимиляцией. Процесс ассимиляции заключается в постоянном поступлении в организм воды, воздуха и сложных органических и минеральных веществ. Эти вещества усваиваются организмом, проходя через ряд процессов, поступают во все клетки организма и обуславливают их жизнедеятельность. Параллельно этому процессу происходит процесс диссимиляции — раз-