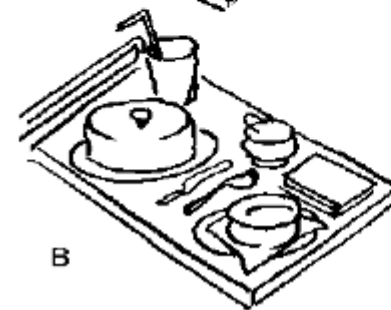
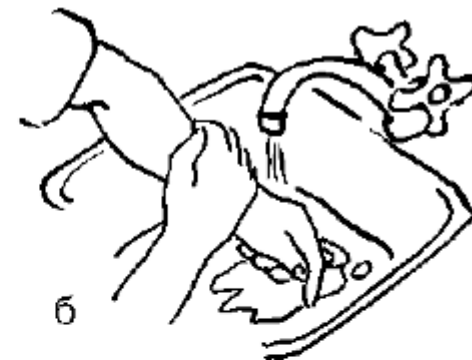


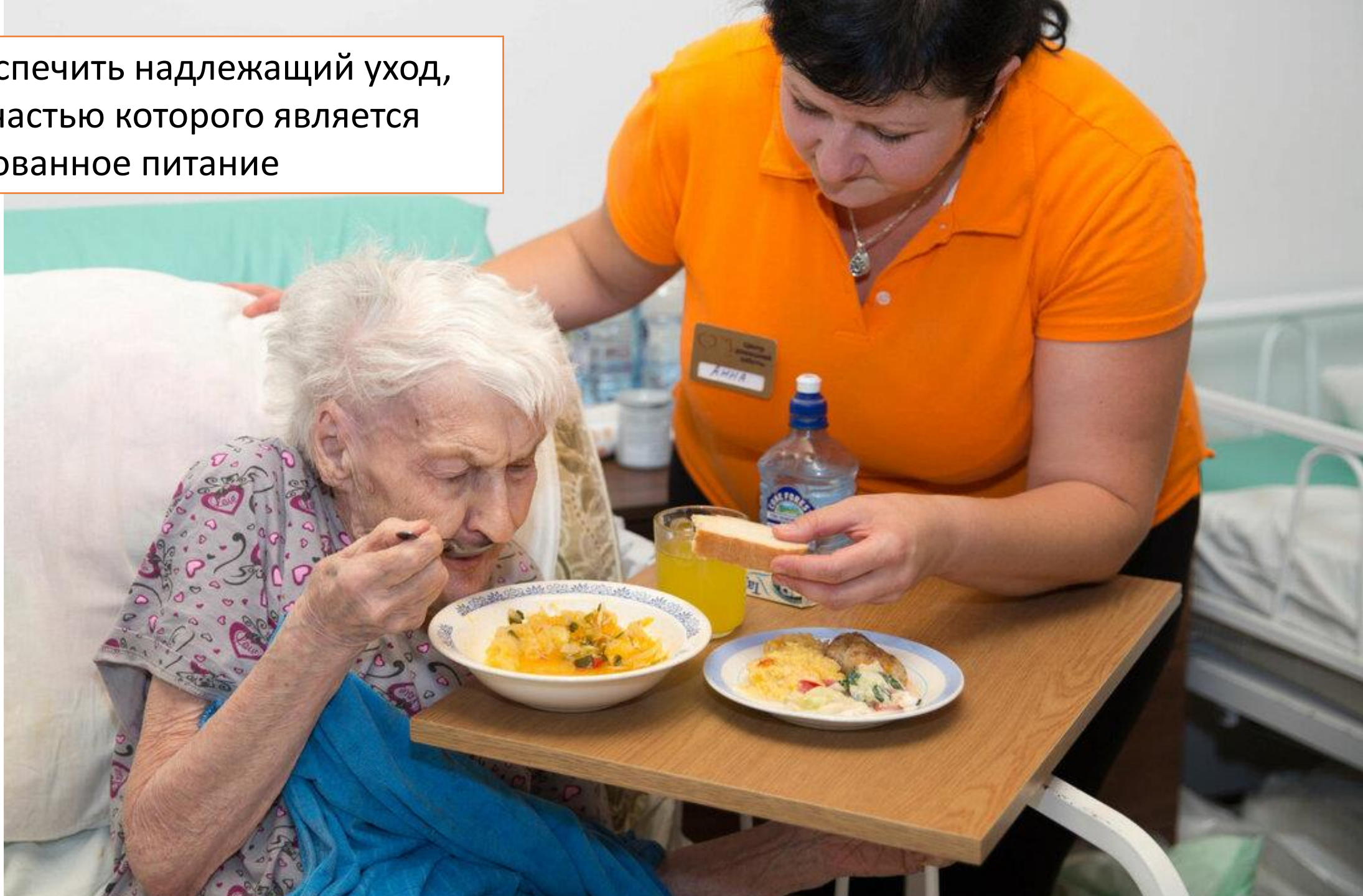
Как организовать питание для лежачих больных



Занятие

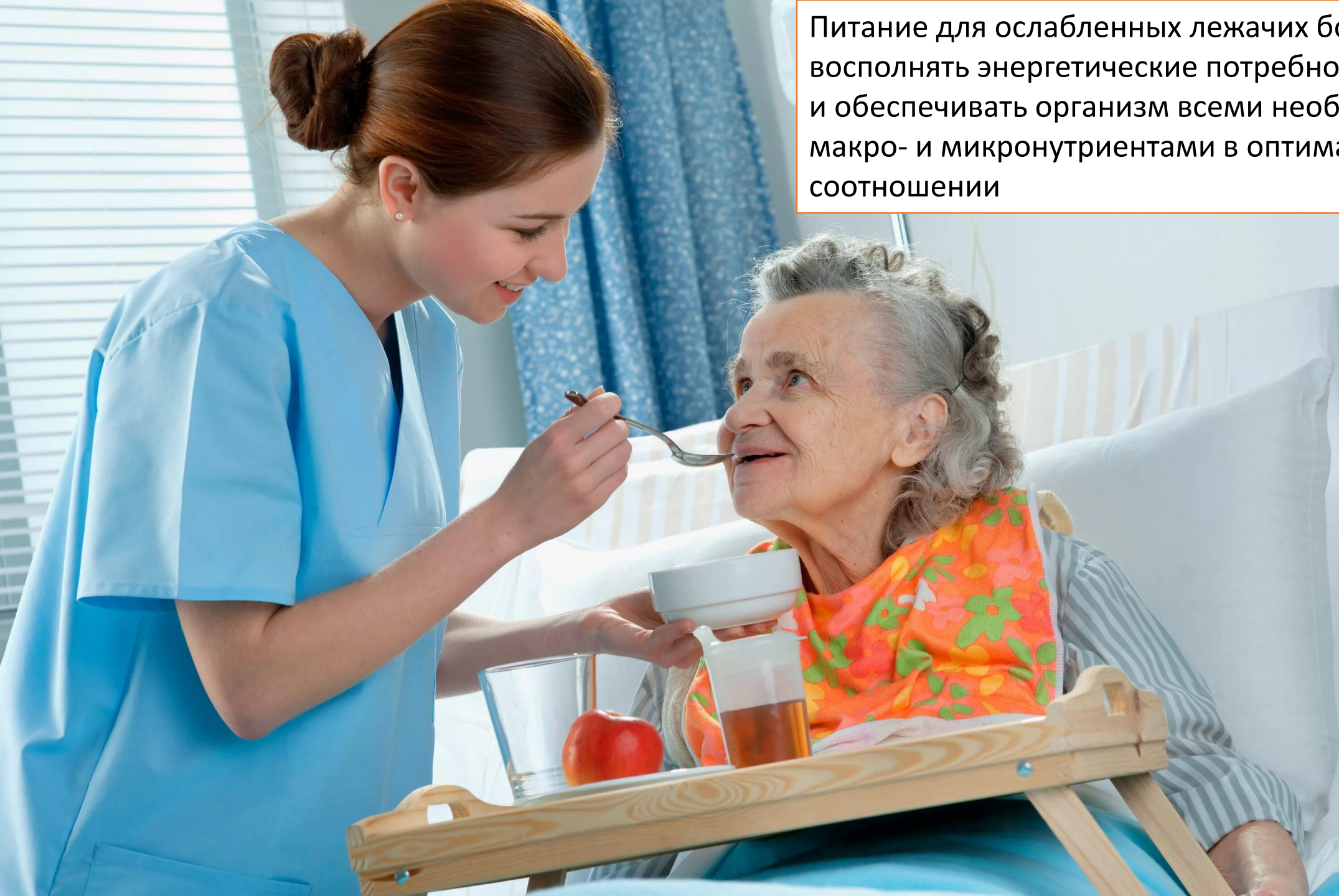
Школы родственного ухода
в рамках проекта «Помощь рядом»

Важно обеспечить надлежащий уход,
значимой частью которого является
сбалансированное питание





Питание для ослабленных лежачих больных должно восполнять энергетические потребности и обеспечивать организм всеми необходимыми макро- и микронутриентами в оптимальном соотношении



Баланс питательных веществ



Важно, чтобы состав пищи соответствовал потребностям организма, а разнообразие продуктов и блюд обеспечивало оптимальное соотношение всех важных пищевых веществ: белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ, жидкостей и воды

Частота и объем приемов пищи

Кормления проводят 5–6 раз в сутки, а примерное соотношение калорийности каждой порции составляет:

- первый завтрак — 25%;
- второй завтрак — 15%;
- обед — 30%;
- ужин — 20%;
- второй ужин — 10% суточной энергоценности рациона.

В один прием пищи рекомендуют включать не более двух блюд

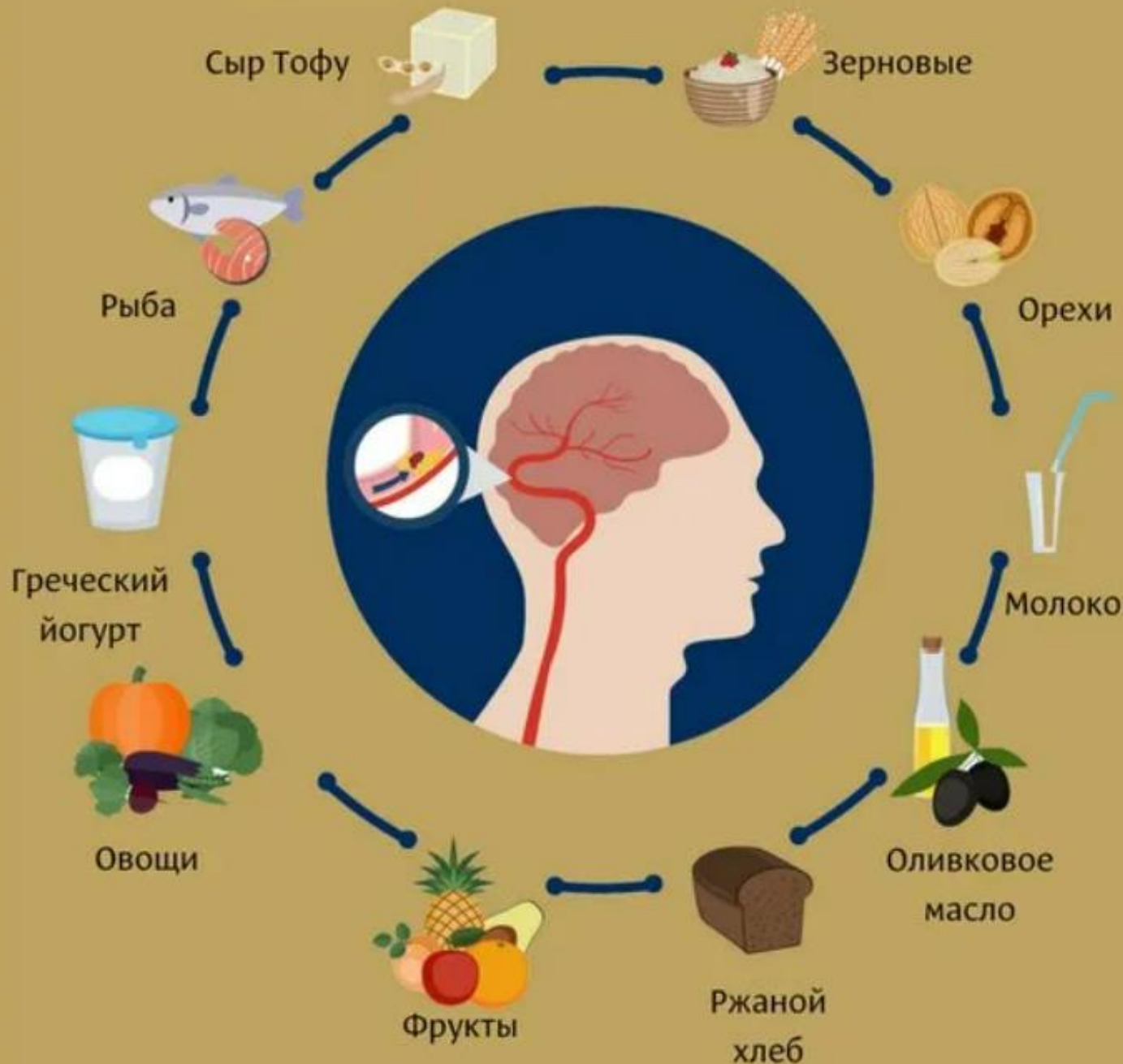


Учет индивидуальных потребностей

в расчет принимаются личные предпочтения, привычки и вкусы человека. Важно, чтобы блюда были не только полезными, но и вкусными, ведь часто еда остается одним из немногих удовольствий, доступных тяжело и длительно болеющему



Диета после инсульта



12 ПРОДУКТОВ БОГАТЫХ БЕЛКОМ



Грудка
23 г белка



Стейк
23 г белка



Лосось
20 г белка



Треска
18 г белка



Творог
13 г белка



Йогурт
9 г белка



Моцарелла
22 г белка



Яйца
6 г белка



Фасоль
21 г белка



Чечевица
25 г белка



Киноа
14 г белка



Нут
19 г белка

Важно, чтобы примерно половина белковых продуктов имела животное происхождение.

Животный белок является более полноценным по аминокислотному составу и лучше усваивается организмом. Он содержится в мясе, рыбе, яичном белке, молоке, твороге, сыре и других молочных продуктах

Важно, чтобы еда для лежачих больных имела подходящую текстуру и легко усваивалась. Волокнистые сорта овощей можно включать в меню только в том случае, если они легко поддаются пережевыванию, не вызывают метеоризма и тяжести в желудке



Самые полезные крупы



Гречка

Способствует очищению организма от вредных веществ, оказывает антиоксидантное действие, дает долгое чувство сытости



Овсянка

Улучшает состояние кожи и волос, регулирует уровень сахара в крови, ускоряет пищеварение



Киноа

Снижает уровень сахара и холестерина, богата полноценным растительным белком с аминокислотами



Булгур

Укрепляет стенки сосудов и сердечную мышцу, улучшает состояние нервной системы, ускоряет метаболизм



Бурый рис

Улучшает перистальтику кишечника, способствует выведению токсинов и шлаков из организма, стабилизирует артериальное давление



Полба

Стабилизирует гормональный фон, повышает иммунитет, стимулирует рост мышц и укрепляет костную ткань

Наиболее полезными являются гречневая и овсяная крупы, которые можно использовать для приготовления молочных каш.

При хорошей переносимости в меню также можно включать пшеничную, перловую, манную каши (последняя может использоваться и при щадящей диете)

ЖИРЫ

В пищевом рационе лиц пожилого возраста рекомендуются маложирные молочные и рыбные продукты, а также морепродукты.

Потребность в жирах людей старшего возраста соответствует 77 и 65 г для мужчин и 66 и 57 г для женщин. Доля жиров растительного происхождения должна быть не менее 30 % для обеспечения организма полиненасыщенными жирными кислотами. Включение в пищевой рацион олеиновой и линоленовой жирных кислот (оливкового масла, морепродуктов, льняного и конопляного масел) снижает вязкость крови, предупреждает тромбообразование, снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний. **Из пищевого рациона следует исключать продукты с высоким содержанием жиров.**



Примерное меню на день для лежачих больных

- Обеспечить организм белками позволяют блюда из творога: запеканки, суфле, пудинги.
- Источниками протеинов также могут выступать отварные мясные и рыбные блюда, блюда из птицы. Наиболее полезными считаются речные сорта рыбы.
- Мясо лучше готовить в удобной для пережевывания форме, например в виде суфле, паштетов или паровых котлет.
- К мясу можно предложить овощное пюре или салат, заправленный растительным маслом. Овощи должны быть нарезаны маленькими кусочками.
- Чтобы смягчить кисловатый вкус фруктов, можно приготовить более калорийный протеиновый коктейль, добавив творог или молоко.
- Фруктовые соки, йогурты и пюре можно предлагать в виде мороженого — так их проще глотать

Меню пансионата	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Завтрак	бутерброд с маслом; молочная овсяная каша; какао с молоком и сахаром	бутерброд с маслом и сыром; каша манная; чай	бутерброд с колбасой; каша кукурузная на молоке; кофе (цикорий) с молоком	бутерброд с сыром; каша пшеничная на молоке; какао с молоком	бутерброд с сыром; каша рисовая на молоке; кофе (цикорий) с молоком	бутерброд с колбасой; каша геркулесовая; какао с молоком	бутерброд с паштетом и яйцом; каша пшеничная на молоке; чай с молоком
2-ой завтрак	фрукты	фрукты	фрукты	фрукты	фрукты	фрукты	фрукты
Обед	салат овощной; свекольник; котлеты мясные с картофельным пюре; морс ягодный	салат витаминный; рассольник; ленивые голубцы; кисель	икра кабачковая; суп с вермишелью на курином бульоне; глов куриный; компот	свекла отварная; суп рыбный с консервами; рыба отварная с картофельным пюре; морс	салат из моркови со сметаной; щи с квашеной капустой; куриная печень тушенная с гречневой кашей; компот	салат из свеклы с черносливом; суп с фрикадельками; рагу овощное (капуста, морковь, картофель, лук, том. паста); кисель	салат из квашеной капусты; суп грибной со сметаной; тефтели "ежики"; морс
Полдник	йогурт фруктовый	фрукты, йогурт	йогурт фруктовый	фрукты, йогурт	йогурт	йогурт	фрукты, йогурт
Ужин	вермишель мелкая с сосиской; чай	творожная запеканка; какао с молоком	манник; чай с лимоном	морковные котлеты со сметаной; чай, печенье	запеканка творожная; чай	картофельная запеканка; чай с лимоном	молочный суп; чай с лимоном, печенье
На ночь	кефир	простокваша	кефир	кефир	ряженка	кефир	кефир

Как кормить лежачего больного дома

базовый алгоритм действий

Важно создать для кормления благоприятную обстановку: убрать все предметы, которые могут испортить аппетит (судно, мочеприемник и пр.), проветрить помещение.

Перед едой обязательно вымыть руки. Если больной не может сделать это самостоятельно, нужно помочь ему протереть ладони влажной салфеткой.

Наиболее удобное положение для кормления — полусидя. Ноги должны быть в упоре, руки — располагаться симметрично вдоль тела¹.

При кормлении следует выбирать комфортный темп, наполняя ложку не более чем на две трети.

Чтобы больной открыл рот, аккуратно прикоснитесь ложкой к его нижней губе. После того как пища окажется во рту, выждите паузу, достаточную для пережевывания, и только после этого предлагайте новую порцию еды.

После завершения приема пищи убедитесь, что во рту подопечного не осталось частичек еды

Если человек может выполнять часть действий самостоятельно, важно поощрять это, предлагая ему самому держать прибор или, например, кусочек хлеба. Однако оставлять его одного во время приема пищи не рекомендуется

Трудности с глотанием

Глотание — это важный и эффективно сложный процесс, который зависит от скоординированной работы самых разных групп мышц и черепных нервов. У лежачих больных, пожилых людей и тех, кто перенес инсульт, этот процесс может нарушаться, что приводит к затруднению или дискомфорту при продвижении пищи из ротовой полости в глотку и далее в пищевод. Частички еды в таком случае могут выпадать изо рта или попадать в дыхательные пути



Для профилактики **аспирации** (попадания пищи в дыхательные пути) при кормлении больных с дисфагией важно учитывать следующие моменты^{1, 7}:

- **не рекомендуется давать большое количество пищи сразу** — лучше разделять объем на несколько маленьких порций;
- **не стоит торопиться** — больным с дисфагией требуется больше времени на прием пищи;
- напитки можно предлагать до или после приема пищи, но не одновременно;
- употребление слишком вязких, сухих, жестких продуктов желательно ограничить;
- важно выбирать правильную консистенцию пищи, которую больному будет удобно глотать. Чем более жидкая консистенция блюда, тем труднее человеку с постинсультной дисфагией сделать безопасный (без аспирации) глоток. Именно поэтому воду, напитки, супы и любую жидкую пищу для таких больных специально загущают;
- в жидкости, напитки и супы можно добавлять специальный загуститель, чтобы придать им консистенцию, удобную для глотания, твердые продукты — доводить до однородности с помощью блендера. Оптимальную консистенцию подбирает врач

Для восстановления питания важно проконсультироваться с врачом и по возможности устранить причины, которые приводят к снижению аппетита. Если человек длительное время не получает достаточного количества питательных веществ с пищей, врач может рекомендовать особый способ питания — нутритивную поддержку с использованием продуктов специализированного лечебного питания



Кормление тяжелобольных пациентов в постели ложкой

Кормление.

- ✓ Проверить t горячей пищи, капнув несколько капель себе на тыльную поверхность кисти.
- ✓ Предложить выпить (лучше через трубочку) несколько глотков жидкости.
- ✓ Кормить медленно:
 - называть каждое блюдо, предлагаемое пациенту;
 - наполнить ложку на 2/3 твердой (мягкой) пищей;
 - коснуться ложкой нижней губы, чтобы пациент открыл рот;
 - прикоснуться ложкой к языку и извлечь пустую ложку;
 - дать время прожевать и проглотить пищу;
 - предлагать питье после нескольких ложек пищи.
- ✓ Вытирать (при необходимости) губы салфеткой.
- ✓ Предложить пациенту прополоскать рот водой после еды.

Завершение кормления:

- ✓ Убрать после еды посуду и остатки пищи.
- ✓ Вымыть руки.



Кормление пациента с помощью поильника

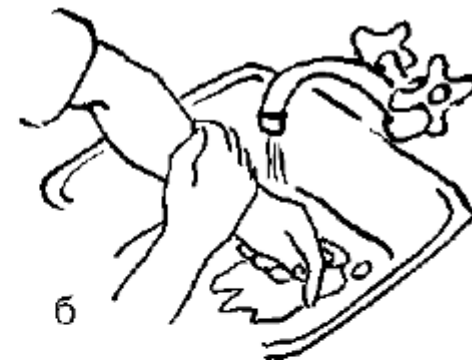


1. Протереть прикроватный столик ветошью, смоченной дезинфицирующим раствором инфекционной безопасности
2. Рассказать пациенту, какое блюдо приготовлено для него
3. Вымыть и осушить
4. Поставить на прикроватный столик приготовленную пищу
5. Переместить пациента на бок или в положение Фаулера
6. Прикрыть шею и грудь пациента салфеткой
7. Кормить пациента из поильника небольшими порциями (глотками)
8. После кормления дать пациенту прополоскать полость рта водой
9. Убрать салфетку, покрывающую грудь и шею пациента
10. Помочь пациенту занять удобное положение
11. Убрать остатки пищи. Поильник подвергнуть дезинфекции. Протереть столик (тумбочку) ветошью, смоченной дезинфицирующим раствором, двукратно. Вымыть и осушить руки

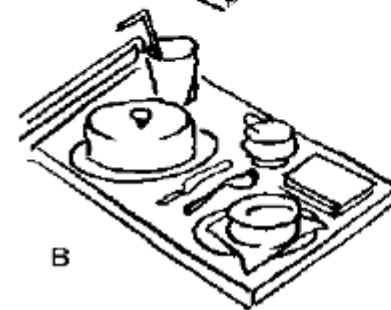
Как организовать питание для лежачих больных



а



б



в



г

Занятие

Школы родственного ухода
в рамках проекта «Помощь рядом»