



**Врожденный гипотиреоз** – комплекс клинических и лабораторных проявлений, возникающих у ребенка с рождения при недостаточности гормонов щитовидной железы или невосприимчивости к ним определенных органов.

В основе заболевания лежит полная или частичная недостаточность тиреоидных гормонов, вырабатываемых щитовидной железой, которая приводит к задержке развития всех органов и систем. Таким пациентам показана заместительная гормональная терапия.

Продуктов, запрещенных для питания больных детей нет.

**Специализированной диеты не существует.** Питание при данном синдроме соответствует питанию здорового ребенка.

**Режим питания:** количество приемов пищи не менее 5 раз в день.

**Калорийность:** суточное количество калорий для ребенка рассчитывается по формуле: **1000 ккал + 100 ккал, умноженное на возраст ребенка в годах.**

**Приготовление:** пища готовится на пару, варится, тушится, запекается.

Согласовано: Главный внештатный детский специалист Комитета по Здравоохранению Санкт-Петербурга детский эндокринолог  
Дубинина Т.А.

## МУКОВИСЦИДОЗ

**Муковисцидоз** - генетическое заболевание, характеризующееся поражением желез внешней секреции, кистозным перерождением поджелудочной железы, поражением кишечника и дыхательной системы вследствие закупорки выводящих протоков вязким секретом.

**Разрешены:** хлеб ржаной и пшеничный, мука пшеничная, крупы, бобовые, макаронные изделия, картофель, овощи, сухофрукты, соки, плодовоовощные, напитки, мясо, субпродукты, рыба, яйца, молоко, сыр, сметана, масло сливочное, масло растительное, сахар, кондитерские изделия, какао-порошок, в меньшей степени - простые углеводы (фрукты, сладости, варенье, мед).

**Запрещенных** продуктов, для питания больных детей нет.

**Нежелательны** для питания больного ребенка продукты, осложняющие работу печени и желчевыводящих путей: тугоплавкие жиры, жареные блюда, копчености, колбасные изделия, мясные деликатесы, крепкие бульоны, кислые и острые блюда и пряности. Продукты, содержащие большое количество стабилизаторов, искусственных красителей и консервантов: майонез промышленного производства, фаст-фуд: чипсы, лимонады, готовые сухие полуфабрикаты, сладкие газированные напитки, фруктовые напитки промышленного производства, конфеты и сладости, употребляемые натошак. Продукты, усиливающие газообразование в кишечнике: цельнозерновой и отрубной хлеб, свежая и кислая капуста, бобовые, свекла, орехи, грибы.

Для питания ребенка необходимо предусмотреть дополнительные приемы пищи по формуле: "3 + 3". 3 основных приема пищи (завтрак, обед, ужин) и 3 дополнительных (второй завтрак, полдник, второй ужин). Дополнительные приемы пищи рекомендуется представлять специализированными высокобелковыми продуктами питания, кисломолочными продуктами, творогом и фруктами. В питании в 1,5 раза увеличивается количество белка, и в рацион вводятся омега-3 полиненасыщенные жирные кислоты.

**Калорийность:** увеличивается в 1,5 раза по сравнению со здоровым ребенком того же возраста. Суточное количество калорий для ребенка рассчитывается по формуле: **1500 ккал + 100 ккал, умноженное на возраст ребенка в годах.**

**Приготовление:** пища готовится на пару, варится, тушится, запекается.

СПБ ГКУЗ «ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ»

## ПИЩЕВАЯ АЛЛЕРГИЯ



**Пищевая аллергия** - непереносимость отдельных пищевых продуктов, на которые у ребенка при их употреблении возникает аллергическая реакция. Среди детей раннего возраста пищевая аллергия составляет 6 - 8%, в подростковом возрасте - 2 - 4%

**Основной принцип питания** - исключение пищевых продуктов, вызывающих пищевую аллергию, из рациона ребенка и их замены на продукты, обеспечивающие физиологическую полноценность питания.

**Продукты, наиболее часто вызывающие аллергические реакции:** коровье молоко, куриное яйцо, соя, арахис, орехи, пшеница, морепродукты и рыба.

**Специализированной диеты не существует.** Питание при данной патологии соответствует питанию здорового ребенка. Режим питания: количество приемов пищи не менее 5 раз в день.

**Калорийность:** суточное количество калорий для ребенка рассчитывается по формуле: 1000 ккал + 100 ккал, умноженное на возраст ребенка в годах.

**Приготовление:** пища готовится на пару, варится, тушится, запекается.



**Сахарный диабет** - хроническое заболевание, характеризующееся нарушением углеводного обмена - гипергликемией (высокий сахар крови), гипогликемией (низкий сахар крови).

**Запрещены для питания детей:**

сахар, кулинарные изделия,

приготовленные на сахаре, шоколад, виноград, финики, изюм, инжир, бананы, хурма и ананасы; сладкие соки и промышленные сахарсодержащие напитки (приложение 1. Методические рекомендации МР 2.4.0162-19).

**Разрешены:** источники полноценного белка (творог, мясо, рыба, птица, яйца, сыр, гречка, рис, фасоль, овес) и продукты с низким гликемическим индексом (перец сладкий, баклажаны, брокколи, цветная капуста, спаржевая фасоль; свежая зелень, листовая зелень, фрукты, бобовые, макаронные изделия из муки твердых сортов).

Потребление жиров сокращают до 30% от суточной калорийности рациона. Используют систему Хлебных Единиц (ХЕ): 1 ХЕ соответствует количеству продукта, содержащего 10г углеводов. Суточная потребность в углеводах определяется с учетом возраста ребенка, пола, пубертатного статуса и степени двигательной активности. Ребенок должен знать информацию о количестве углеводов в принимаемой порции еды.

**Режим питания:** количество приемов пищи не менее 5 раз в день.

**Калорийность:** суточное количество калорий для ребенка рассчитывается по формуле:  $1000 \text{ ккал} + 100 \text{ ккал} \times \text{возраст ребенка в годах}$ .

**Приготовление:** пища готовится на пару, варится, тушится, запекается.

Согласовано: Главный внештатный детский специалист Комитета по Здоровоохранению Санкт-Петербурга детский эндокринолог **Дубинина Т.А.**



**Фенилкетонурия** - наследственное нарушение обмена аминокислот, при котором блокируется работа фермента фенилаланин-гидроксилазы, в результате накапливается аминокислота фенилаланин, которая оказывает на организм токсическое действие.

**Основным принципом диетотерапии** является рацион с заменой высокобелковых натуральных продуктов (мясо, рыба, творог и др.) на специализированные смеси, не содержащие фенилаланин.

**Запрещены для питания детей:** мясо и мясные изделия; рыба и рыбные продукты; творог, творожки, творожные массы, творожные сырки, брынза, сыры твердые и мягкие, сыры и сырки плавленые; мука (пшеничная, ржаная, овсяная, гречневая), хлеб белый и черный, хлебные палочки, баранки, сушки, булочки, печенье, пирожные, торты; крупы и хлопья: крупа гречневая, манная, перловая, ячневая, толокно, хлопья овсяные; все виды яиц; все виды орехов; подсластитель аспартам; желатин; соевые продукты.


**Разрешены:** хлеб низкобелковый, мука низкобелковая, молоко и молочные продукты низкобелковые, крупы низкобелковые, макаронные изделия низкобелковые, картофель, овощи, фрукты свежие, соки плодоовощные, напитки витаминизированные, масло сливочное, масло растительное, кондитерские изделия специализированные безбелковые, сахар, чай, какао-порошок.

**Режим питания:** количество приемов пищи не менее 5 раз в день. Обязательный подсчет количества потребляемого белка в день.


**Калорийность:** суточное количество калорий для ребенка рассчитывается по формуле: **1000 ккал + 100 ккал, умноженное на возраст ребенка в годах.**

**Приготовление:** пища готовится на пару, варится, тушится, запекается.



## ХРОНИЧЕСКИЙ ГАСТРИТ/ГАСТРОДУОДЕНИТ





Пищевая привычка, которая приобретаетя ребенком в детском возрасте, остается с ним на протяжении всей жизни. Для этого необходимо вести здоровый образ жизни, соблюдать назначенную врачом и контролируруемую родителями диету и вовремя принимать лекарства.





**ХРОНИЧЕСКИЙ ГАСТРИТ/ГАСТРОДУОДЕНИТ** – хроническое заболевание, характеризующееся воспалительным процессом в слизистой оболочке желудка/желудка и двенадцатиперстной кишке с нарушением моторно-эвакуаторной и секреторной функций.





**Запрещены для питания детей:** наваристые мясные, грибные, рыбные супы, все жареные блюда (в том числе жареные мясо и рыба), сырая растительная клетчатка (белокочанная капуста и красная капуста, репа, огурцы, редис, лук, чеснок, щавель), острые и солёные блюда, консервы, колбасы, копчёности, блины, торты и пирожные, пироги, чёрный хлеб, мороженое, газированные напитки, жёсткие и кислые сорта фруктов и ягод (например, крыжовник, смородина), растительные и животные жиры в чистом виде, жирная сметана, сливки, икра, продукты фаст-фуд, кофе.




**Разрешены:** вегетарианские супы из овощей (кроме белокочанной капусты), круп, вермишели, изделия из рубленых нежирных сортов мяса (говядина, телятина, курица, кролик) в отварном виде или приготовленные на пару, а в период выраженного обострения — в протёртом виде (суфле, тефтели, пюре, кнели), блюда и гарниры из овощей (за исключением указанных выше), каши, пудинги, вермишель, лапша, яйца всмятку и в виде омлета, сладкие и мягкие сорта ягод и фруктов в виде компотов, киселей, муссов и желе, печёные яблоки, молочные продукты (кисло-молочные продукты, затем молоко, свежий нежирный творог в блюдах), из жиров — сливочное, оливковое или подсолнечное рафинированное масло. Блюда должны быть комфортной температуры.



**Режим питания:** количество приемов пищи не менее 5 раз в день.



**Калорийность:** суточное количество калорий для ребенка рассчитывается по формуле: 1000 ккал + 100 ккал, умноженное на возраст ребенка в годах.



**Приготовление:** пища готовится на пару, варится, тушится, запекается.

Д.м.н., профессор Гурова М.М.

