

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ВОЛГОГРАДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

Организация питания детей с целиакией

Учебное пособие

ВОЛГОГРАД

2016

УДК 616.3-008.11

ББК 55.141:51.31я7

М218

Рецензенты:

зав. кафедрой детских болезней ВолгГМУ,
д-р мед. наук, профессор *М.Я. Ледаев*
зав. кафедрой детских инфекционных болезней ВолгГМУ,
д-р мед. наук, профессор *Л.В. Крамарь*

Авторский коллектив:

зав. кафедрой детских болезней педиатрического факультета ВолгГМУ, доцент, д-р мед. наук
Н.В. Малюжинская
доцент кафедры детских болезней педиатрического факультета ВолгГМУ, канд. мед. наук
И.В. Петрова
доцент кафедры детских болезней педиатрического факультета ВолгГМУ, канд. мед. наук
О.В. Полякова
ассистент кафедры детских болезней педиатрического факультета ВолгГМУ, канд. мед. наук
В.В. Самохвалова

**Печатается по решению ЦМС ВолгГМУ
(протокол №1 от 02.11.2016)**

М 218

Малюжинская, Н.В.

Организация питания детей с целиакией [Текст]: Желтухи у новорождённых: учеб. пособие/Н.В. Малюжинская, И.В. Петрова, О.В. Полякова, В.В. Самохвалова. – Волгоград: ВолгГМУ, 2016. – с.

В предлагаемом учебном пособии представлены сведения по организации питания детей с целиакией. Учебное пособие предназначено для врачей-педиатров отделений организации медицинской помощи несовершеннолетним в образовательных организациях.

Утверждено по решению ЦМС ВолгГМУ.

© Малюжинская Н.В., Петрова И.В., Полякова О.В., Самохвалова В.В.

© Волгоградский государственный медицинский университет

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	4
Диетотерапия при целиакии	5
Ассортимент основных продуктов, рекомендуемых для использования в питании детей, больных целиакией (основные виды продовольственного сырья и полуфабрикатов, а также готовых пищевых продуктов промышленного производства)	11
Примерное меню для дошкольников с целиакией	18
Примерное меню для школьников с целиакией	20
Рекомендуемая литература	27
Тестовые задания для самоконтроля	28
Ответы к тестовым заданиям	29

ВВЕДЕНИЕ

Целиакия(глютенная энтеропатия) – врожденное (генетическое) заболевание пищеварительной системы, в основе которого лежит непереносимость глютена, приводящая к морфофункциональным изменениям эпителия тонкого кишечника с развитием синдрома мальабсорбции, дистрофии и обменных нарушений.

Причиной развития целиакии является белковый компонент клейковины некоторых злаковых культур: пшеницы, ржи и ячменя, которые объединены в медицинской литературе общим названием «глютен».

При постоянном или даже периодическом нарушении диеты при целиакии развивается атрофия слизистой оболочки тонкого кишечника, происходит резкое уменьшение площади поверхностного всасывания, снижение активности ферментов мембранного пищеварения.

Клинические проявления целиакии: боли в животе, рвота, снижение аппетита, обильный зловонный стул, диарея, метеоризм, задержка физического развития. Эти симптомы чаще встречаются в раннем возрасте, развиваются через 1,5–2 месяца после введения в рацион злаковых продуктов, возможно, после инфекционного заболевания. Также характерны учащение актов дефекации, полифекалия, выделение избыточного количества жира с каловыми массами, увеличение окружности живота на фоне снижения массы тела, утрата ранее приобретенных навыков и умений, снижение мышечного тонуса, отёки.

Течение целиакии характеризуется чередованием периодов обострения (нередко с прогрессирующим вовлечением новых органов и систем) и ремиссии, которая иногда продолжается несколько лет. Болезнь может проявляться типичным набором симптомов, но и протекать без выраженных диспепсических проявлений (атипичная форма) или даже скрыто (латентное течение). Количество скрытых и атипичных форм целиакии в 7 раз превышает число клинически выраженных случаев.

ДИЕТОТЕРАПИЯ ПРИ ЦЕЛИАКИИ

Единственным методом лечения целиакии и профилактики её осложнений в настоящее время является строгая пожизненная безглютеновая диета!

При строгом соблюдении диеты восстанавливается структура слизистой оболочки тонкого кишечника, клинические проявления исчезают, но само заболевания не излечивается, и при последующем включении в рацион глютенсодержащих продуктов наблюдается рецидивирование симптоматики. При своевременном назначении безглютеновой диеты и ее строгом соблюдении прогноз заболевания благоприятный, показатели качества жизни и продолжительности жизни не отличаются от общепопуляционных.

Продукты, подлежащие исключению из рациона:

1. Из питания следует исключить все продукты и блюда, содержащие пшеницу, рожь, просо, ячмень и овес (таб. 1).

Таблица 1

Глютен-содержащие продукты и блюда, которые следует исключить из рациона питания при целиакии

Продукты	Пшеница	Рожь	Ячмень	Овес
Крупы, каши, крахмал	Манная, пшеничная, «Артек», «Полтавская», «4 злака», «7 злаков», кускус, булгур, спельта, полба, дурум, семолина, тритикале,	Ржаная	Ячменная, перловая, голландка, ячневая	Овсяная, Геркулес, «Спортивная», толокно

	пшеничный крахмал ¹			
Мука и отруби	Пшеничная мука и отруби, сухари для панировки	Ржаная мука и отруби	Ячменная мука	Овсяная мука
Детские молочные смеси	«Здоровье» с пшеничной мукой			Смеси «Малыш», «Малютка 2 плюс» и «Малыш» с овсяным отваром или мукой
Детские каши	На основе пшеничной, манной крупы и хлопьев, «смешанные злаки», детское растворимое печенье и т.п.	«4 злака», «7 злаков», «смешанные злаки»	Ячневая, ячменная каша, «4 злака», «7 злаков», «смешанные злаки»	Все готовые каши с овсяной мукой и хлопьями, «4 злака», «7 злаков», «смешанные злаки»
Готовое баночное питание	Консервы для детского питания с мясом, рыбой и овощами и др. с добавками пшеничной муки или манной крупы (см. состав на упаковке!)			Детские мясные, мясо-овощные, рыбные, фруктовые консервы с овсяной мукой
Хлеб и	Хлеб, сухки,	Ржаной хлеб,	Ячменные	Овсяное

¹Кус-кус – крупа из твердой пшеницы с диаметром крупинок около 1 мм. Булгур – раздробленная пшеница со специальным видом термической обработки. Спельта – разновидность пшеницы, произрастающей в особом климате и без химических удобрений. Полба – полудикий сорт пшеницы. Дурум – дробленое зерно исключительно из твердых сортов пшеницы с высоким содержанием белка. Семolina – пшеничная крупка калибра манной крупы. Тритикале – гибрид пшеницы и ржи. Голландка – вариант перловой крупы. Солод – пророщенное, подсушенное и размолотое зерно.

хлебобулочные изделия; кондитерские изделия	сухари, печенье, бублики, баранки, соломка, хлебцы, сдоба, выпечка, торты, блины и пироги и др.	лепешки, сухари	лепешки; кондитерские изделия с ячменной патокой	печенье, хлеб «Геркулес»
Макаронные изделия	Макароны, вермишель, рожки, спагетти, лапша, фигурные макаронные изделия			
Мясные, рыбные и молочные полуфабрикаты	Вареная колбаса, сосиски, полуфабрикаты котлет и др., изделия из рубленого мяса и рыбы, пельмени, вареники, сырники, творожные пасты и сырки, подливы к мясным и рыбным блюдам на пшеничной муке, мука и сухари для панировки			
Напитки		Хлебный квас	Пиво кофейные напитки (суррогаты)	Овсяный кисель
Овощи	Блюда или смеси из овощей со			

	злаками; овощи, панированные, обваленные в муке или кляре. Замороженные овощи с содержанием пшеницы или ее производных			
--	---	--	--	--

2. При организации безглютеновой диеты важно знать, что злаки используются при производстве многочисленных ингредиентов, которые могут входить в состав пищевых продуктов. О возможном наличии глютена в продукте свидетельствует указание на следующие компоненты в его составе:

- гидролизированный овощной/растительный белок (кроме соевого и кукурузного),
- мука (кроме рисовой, кукурузной, картофельной, соевой),
- солод (кроме кукурузного),
- крахмал (кроме кукурузного, картофельного из тапиоки),
- модифицированный крахмал (кроме кукурузного, картофельного из тапиоки),
- стабилизатор, ароматизатор, эмульгатор.

Подлежат исключению из рациона также продукты промышленного производства, содержащие скрытый (не декларируемый на упаковке) глютен (таблица 2).

**Продукты промышленного производства, которые могут содержать
«скрытый» глютен**

Продукты, в составе которых глютен не декларирован:
колбасы, сосиски ² , полуфабрикаты из измельченного мяса и рыбы ³ , фарш, изготовленный на мясном производстве
мясные и рыбные консервы ³
многие овощные и фруктовые консервы, в том числе для детского питания**
томатные пасты, кетчупы ³ , некоторые салатные заправки, горчица, майонез ³ , соевые, устричные, рыбные соусы, готовые смеси тертых приправ и специй
некоторые сорта мороженого, йогуртов, творожные сырки и пасты, плавленые сыры, маргарины с глютенсодержащими стабилизаторами
бульонные кубики, концентрированные сухие супы, картофельное пюре быстрого приготовления
картофельные и кукурузные чипсы ⁴ , замороженный картофель фри
кукурузные хлопья (содержат солод), маринады, пасты
кофе быстрорастворимый, какао-смеси «быстрого приготовления»
«крабовые палочки» (и другие имитации морепродуктов)
карамель, соевые и шоколадные конфеты с начинкой, «чупа-чупс», восточные сладости, повидло промышленного производства
пищевые добавки (краситель аннато E106b, карамельные красители E150a - E150d, мальтол E636, изомальтол E953, мальтит и мальтитный сироп E965, моно- и тиглицериды жирных кислот F471)

Ряд непищевых продуктов, которые могут попадать в организм человека, могут также содержать глютен, что следует учитывать в повседневной жизни. К таким продуктам относятся клей на почтовых марках и конвертах, некоторые сорта косметики, в т.ч. губной помады, некоторые сорта зубной пасты и др. Лекарственные препараты также могут содержать глютен, в т.ч. таблетки покрытые оболочкой.

Продукты, допускающиеся в рацион:

1. Нетоксичными злаками при целиакии являются рис, гречиха, кукуруза, пшено, амарант, киноа, монтина, чумиза, саго, сорго, тэфф. Безопасными являются

² исключая безглютеновые сорта

³ есть безглютеновые варианты

⁴ из-за содержания солода

мука и крахмалы, приготовленные из корнеплодов: картофеля, маниоки, тапиоки, батата, бобовых: бобов, фасоли, гороха, сои, различных орехов. Вопрос о токсичности овса для больных целиакией остается открытым. Наиболее распространено мнение, что авенины овса не токсичны, однако овсяная крупа часто контаминирована примесями других злаков, особенно пшеницы, в связи с чем в российских условиях следует рекомендовать исключение овса из диеты больных целиакией (табл. 3).

Таблица 3

Продукты, разрешенные к использованию больными с целиакией

Группа	Продукты
Пищевые злаки и крупы	Кукурузные – мука, каша, крахмал, хлопья, кукурузные палочки ⁵ Рисовые – мука, каша и другие изделия из риса Просо, пшенная каша Гречневые мука и каша Амарант, квиноа, тапиока ⁶
Мясо, мясопродукты	Свежее натуральное мясо Копченое мясо – шинка, окорок, буженина Колбаса «Докторская» (безглютеновая) Сосиски (безглютеновые)
Яйца	Куриные Перепелиные
Жиры	Масло сливочное коровье ⁷ Масло растительное (подсолнечное, кукурузное, оливковое)
Рыба	Свежая Замороженная
Молоко и молочные продукты	Молоко натуральное и сухое Сметана Кефир Простокваша Ряженка Бифидопродукты Творог ⁷ Сыр ⁷

⁵не содержащие солодовый экстракт

⁶квиноа - рисовая лебеда, тапиока - крупа из крахмала корней маниоки

⁷некоторые сорта могут содержать глютен (необходимо проверять йодом)

Овощи, фрукты, орехи, бобовые	Все овощи и фрукты, орехи Варенье и конфитюры Чечевица, горох
Напитки	Свежевыжатый сок Нектары без солода Какао натуральное Чай черный, зеленый без ароматических добавок Кисель (с кукурузным крахмалом) Компот
Сладости	Шоколад натуральный Шоколадные конфеты Пастила, зефир, мармелад

АССОРТИМЕНТ ОСНОВНЫХ ПРОДУКТОВ, РЕКОМЕНДУЕМЫХ ДЛЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ В ПИТАНИИ ДЕТЕЙ, БОЛЬНЫХ ЦЕЛИАКИЕЙ (ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ПРОДОВОЛЬСТВЕННОГО СЫРЬЯ И ПОЛУФАБРИКАТОВ, А ТАКЖЕ ГОТОВЫХ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА)

- Абрикосы сушеные (курага)
- Ванилин
- Варенье без консервантов (в том числе, без сернистого ангидрида) стерилизованное
- Варенье без консервантов (в том числе, без сернистого ангидрида) стерилизованное
- Вафли безглютеновые
- Вода питьевая
- Гематоген и конфеты, обогащенные гемоглобином (железом)⁸
- Говядина 1 категории
- Говядина бескостная (лопатка, задняя часть, шея)
- Горох шлифованный

⁸⁸допускаются только в индивидуальной упаковке, рассчитанной на 1 порцию

- Горошек зеленый быстрозамороженный
- Горошек зеленый консервированный
- Дрожжи хлебопекарные
- Зелень петрушки, сельдерея, укропа сушеная
- Изделия булочные с повышенной пищевой ценностью, в том числе, витаминизированные безглютеновые
 - Изделия фигурные и хлопья из круп (злаков) безглютеновые витаминизированные
 - Изделия творожные для детского питания безглютеновые (с массовой долей жира до 9%)⁸
 - Икра зернистая
 - Икра лососевых рыб без консервантов
 - Кабачки (патиссоны) свежие
 - Какао-порошок
 - Капуста белокочанная, краснокочанная свежая
 - Капуста морская сушеная или варено-мороженая
 - Капуста цветная свежая
 - Картофель свежий продовольственный
 - Каши витаминизированные быстрого приготовления из гречневой, пшениной, рисовой крупы
 - Кислота лимонная пищевая
 - Концентраты и сиропы напитков витаминизированных
 - Конфеты шоколадные без вафельной крошки и вафельной прослойки⁸
 - Коренья белые сушеные (в том числе, петрушка, сельдерей и др.)
 - Крахмал картофельный или кукурузный
 - Крупа гречневая
 - Крупа кукурузная
 - Крупа пшеничная
 - Крупа рисовая

- Кукуруза сахарная консервированная
- Кукуруза свежая
- Лист лавровый сухой
- Лук свежий зеленый
- Макароны изделия безглютеновые
- Масло коровье сладкосливочное несоленое 82,0% жирности и 82,5% жирности
- Масло растительное (подсолнечное, кукурузное)
- Мёд натуральный
- Молоко коровье пастеризованное и стерилизованное (витаминизированное из натурального сырья с массовой долей жира 2,5-3,5%)
- Морковь столовая свежая
- Мука рисовая, кукурузная
- Мясо птицы (цыплят-бройлеров, кур, индейки)
- Мясо кролика
- Напитки витаминизированные, в том числе, инстантные безглютеновые
- Напитки кисломолочные (с массовой долей жира 2,5-4%), в том числе, кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, варенец, в том числе обогащенные живыми пробиотическими организмами
- Овощи, фрукты и ягоды быстрозамороженные и их смеси
- Овощи, фрукты и ягоды сушеные
- Огурцы свежие
- Огурцы соленые
- Орехи ядро (миндаль, фундук)
- Перец сладкий свежий
- Петрушка свежая
- Печенье безглютеновое
- Плоды и ягоды быстрозамороженные
- Рыба свежая и замороженная

- Рыба соленая красная
- Сахар (песок)
- Свекла столовая свежая
- Свинина мясная бескостная (лопатка, окорок)
- Сельдерей свежий
- Сельдь соленая слабой соли
- Сливки стерилизованные (с массовой долей жира 10%)
- Сметана (с массовой долей жира 10-15%)
- Соки овощные, соки фруктовые (плодовые, ягодные) – прямого отжима (промышленного производства) и восстановленные витаминизированные (без добавления сахара)
 - Соль пищевая йодированная, в том числе с пониженным содержанием натрия
 - Субпродукты говяжьи обработанные – печень, сердце
 - Сыр сычужный полутвердый с массовой долей жира не более 45% по сухому веществу), соли не более 1,5%
 - Творог натуральный с массовой долей жира 9 и 18%
 - Телятина
 - Томаты свежие
 - Тыква свежая
 - Укроп свежий
 - Фасоль продовольственная
 - Фрукты свежие (яблоки, груши, бананы и др.)
 - Хлеб безглютеновый рисовый, кукурузный
 - Чеснок свежий
 - Шиповник сушеный
 - Шоколад⁸
 - Ягоды свежие
 - Языки говяжьи

– Яйца куриные пищевые диетические.

Таблица 4

Примерный среднесуточный набор продуктов базовой безглютеновой диеты (Баранов А.А., Боровик Т.Э., Рославцева Е.А. и др., 2005)

Продукты	Количество (г, мл) для детей в возрасте (брутто)			
	1-3 года	4-6 лет	7-10 лет	11-14 лет
Хлеб безглютеновый ⁹	100	150	200	250
Мука картофельная (рисовая)	3	4	5	5
Крупы (рис, греча, кукуруза, пшено)	40	60	70	80
Картофель	190	250	290	380
Овощи, зелень	200	280	340	400
Фрукты свежие	100	200	200	260
Соки фруктовые	160	220	230	230
Фрукты сухие	5	10	15	15
Безглютеновая выпечка и кондитерские изделия ¹⁰	10	10	20	20
Сахар	35	50	60	60
Мясо 1 категории	100	120	140	170
Птица	25	30	40	45
Рыба (филе) ¹¹	40	50	50	60
Молоко, кефир ¹¹	475	550	550	550
Творог детский	30	50	50	50
Сметана	10	12	10	15
Масло сливочное	20	20	30	35
Масло растительное	5	10	10	15
Яйцо (шт.) ¹¹	1/2	1	1	1
Сыр	5	5	10	10
Чай	0,2	0,3	0,4	0,4
Какао-порошок ¹¹	-	2	2	2
Химический состав (без учета тепловой обработки) ¹²				

⁹рекомендуется использовать смеси сухие низкобелковые безглютеновые «Нутриген» для выпечки хлебобулочных и кондитерских изделий, безглютеновые зерновые продукты, готовые к употреблению («сухие завтраки») (приложение 2).

¹⁰для приготовления безглютенового хлеба рекомендуется использовать смеси сухие низкобелковые безглютеновые «Нутриген» для выпечки хлеба

¹¹при пищевой аллергии используются в соответствии с индивидуальной переносимостью

Белок, г	61,3	81,2	94,0	104,0
Жир, г	65,0	84,9	95,7	107,9
Углеводы, г	197,1	282,5	334,9	389,2
Энергетическая ценность, ккал	1619	2211	2507	2939

2. Для питания больных с целиакией рекомендуются специализированные безглютеновые продукты-заменители хлебобулочных, макаронных и кондитерских изделий. На слизистую оболочку кишечника больного целиакией оказывают влияние даже микродозы глютена. Поэтому для больных целиакией очень важна доступность специальных безглютеновых продуктов, заменяющих хлеб, муку, крупы, печенье, макаронные изделия и пр. В соответствии с требованиями Codex Alimentarius ВОЗ, безглютеновыми могут считаться продукты, содержащие <20 ppm (2 мг на 100 г продукта) для продуктов питания, естественным образом не содержащих глютен, и <200 ppm для продуктов, из которых глютен удаляется в процессе их производства. Многие компании для маркировки безглютеновых продуктов используют символ «перечеркнутый колосок» и и/или надпись «без глютена»: «Gluten-free», «Gluten-frei», «Glutenfri», «Gliadinfri», «Singluten». «Sansgluten», «Senzaglutine». Безглютеновый и безмолочный продукт имеет обозначение: «Milk lactose-free», «milchfrei», «utanmjlk», «laktostri». При производстве безглютеновых продуктов особое внимание уделяют чистоте сырья, так как должны быть исключены малейшие примеси токсичных для больных целиакией злаков.

3. Для организации строгой безглютеновой диеты важно соблюдать следующие правила (во избежание перекрестной контаминации):

- больной целиакией должен иметь отдельную разделочную доску, масленку, тостер,
- перед приготовлением безглютеновых блюд необходимо тщательно протереть стол и убедиться, что на нем не осталось крошек, муки и других от обычных блюд,

¹²химический состав набора может несколько меняться в зависимости от сортности используемых продуктов (мяса, сметаны, хлеба и т.д.)

– приготовленные безглютеновые продукты должны быть тщательно упакованы, чтобы предотвратить оседание на них обычной муки и других компонентов в процессе последующего приготовления обычных блюд,

– больной целиакией должен иметь отдельную от других членов семьи емкость для джема, масла и т.д. либо, если из одной емкости накладывают продукт и другие, для этого должны использоваться только чистые столовые приборы (исключить попадание глютеносодержащих продуктов),

– перед приготовлением безглютеновых блюд необходимо тщательно вымыть руки, если до этого брались глютеносодержащие продукты.

Состав рациона больного целиакией зависит от возраста, тяжести состояния и периода заболевания и строится на основании общих принципов:

– углеводный компонент составляют за счет переносимых круп, картофеля, бобовых, овощей, фруктов, ягод;

– белковый и жировой – за счет мяса, яиц, рыбы, молочных продуктов, растительного и сливочного масел.

В острый период целиакии часто отмечается лактазная недостаточность, что требует исключения лактозосодержащих молочных продуктов. У $2/3$ детей раннего возраста наблюдается непереносимость белков коровьего молока, что требует временной элиминации всех молочных продуктов из диеты. Иногда наблюдается сенсibilизация к другим пищевым протеинам – рису, банану, белкам куриного яйца. Недостающее количество белка компенсируют с помощью продуктов на мясной основе.

При хорошей толерантности детям назначается диета, содержащая до 3,0 г белка и 120-130 ккал на 1 кг фактической массы тела.

В период клинико-морфологической ремиссии постепенно расширяют диету за счет включения продуктов ранее элиминированных по причине транзиторной непереносимости. Молочные продукты вводят, начиная с низколактозных: сливочное масло, творог, отмытый от сыворотки, постепенно кисломолочные продукты (кефир, йогурт).

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ С ЦЕЛИАКИЕЙ

Завтрак:

1. Крупа кукурузная, 20 г
2. Молоко, 150 г
3. Масло сливочное, 5 г
4. Сахар, 5 г

Всего – 180 г

Пищевая и энергетическая ценность такого завтрака представлена в табл. 5.

Таблица 5

Пищевая и энергетическая ценность (в 100 г данного блюда)

Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	
Белки	Жиры	Углеводы		
2,7	0,7	23,7	221,14	
Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
В1	В2	С	Са	Fe
0,07	0,3	2	182	0,8

Второй завтрак:

Яблоко печеное, 200 г

Пищевая и энергетическая ценность такого завтрака представлена в табл. 6.

Таблица 6

Пищевая и энергетическая ценность (в 100 г данного блюда)

Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	
Белки	Жиры	Углеводы		
1,2	0,2	2,3	10,6	
Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
В1	С		Са	Fe
0,1	42,0		25,0	1,7

Обед:

1. Салат летний, 38 г

Помидоры свежие, 15 г

Огурцы свежие, 15 г

Лук зеленый, 5 г

Масло растительное, 3 г

2. *Щи из свежей капусты, 250 г*

Капуста белокочанная, 70 г

Морковь, 10 г

Лук репчатый, 10 г

Томатное пюре, 1,5 г

Мука пшеничная, 2,5 г

Масло растительное, 5 г

Бульон или вода, 200 г

Пищевая и энергетическая ценность такого обеда представлена в табл. 7.

Таблица 7

Пищевая и энергетическая ценность (в 250 г данного блюда)

Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	
Белки	Жиры	Углеводы		
1,7	4,82	6,69	77	
Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
В1	В2	С	Са	Fe
0,004	0,003	20,04	50,02	0,66

3. *Компот из сухофруктов, 140 г*

Фрукты сушеные (смесь), 125 г

или чернослив, 62,5 г

или курага, 62,5 г

изюм, 62,5 г

сахар, 15 г

Пищевая и энергетическая ценность представлена в табл. 8.

Таблица 8

Пищевая и энергетическая ценность (в 100 г)

Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	
Белки	Жиры	Углеводы		
0,17	0	21,1	82,3	

Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
В1	В2	С	Са	Fe
0,16	0,1	2,5	150,03	3,9

Полдник:

1. Картофель в молоке, 180 г

Картофель, 125 г

Молоко, 50 г

Масло сливочное, 3 г

Мука рисовая, 3 г

Пищевая и энергетическая ценность представлена в табл. 9.

Таблица 9

Пищевая и энергетическая ценность (в 100 г)

Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	
Белки	Жиры	Углеводы		
3,9, в том числе животные 1,39	4,1	21,9	141	
Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
В1	В2	С	Са	Fe
0,15	0,14	18	66,33	1,04

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ С ЦЕЛИАКИЕЙ.

Вариант 1.

Завтрак:

1. Каша гречневая молочная вязкая, 240 г

Крупа гречневая, 60,8 г

Вода, 76,8 г

Молоко, 115,2 г

Соль, 0,96 г

Сахар, 1,8 г

Масло сливочное, 10 г

2. *Чай с молоком, 200 г*

Чай, 4 г

Молоко, 200 г

Сахар, 20 г

Обед:

1. *Салат из свежих овощей, 50 г*

Огурцы свежие (неочищенные), 20 г

Помидоры свежие, 20 г

Салат зеленый, 10 г

2. *Щи из свежей капусты с картофелем, 300 г*

Капуста белокочанная, 60 г

Картофель молодой, 36 г

Морковь, 12 г

Петрушка (корень), 3,6 г

Лук репчатый, 12 г

Масло сливочное, 6 г

Бульон или вода, 240 г

3. *Хлеб безглютеновый, 45г*

Пищевая и энергетическая ценность представлена в табл. 10.

Таблица 10

Пищевая и энергетическая ценность (в 100 г)

Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, ккал	
Белки	Жиры	Углеводы		
1,3	2,25	17,9	96,8	
Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Ca	Fe
			11,25	0,21

4. *Запеканка картофельная с печенью, 250 г*

Печень говяжья, 74 г

Масло растительное, 4 г

Масса готовой печени, 50 г

Масса вареного протертого картофеля, 220 г

Лук репчатый, 18 г

Масло растительное, 4 г

Масса пассированного лука, 5 г

Масло растительное, 4 г

Масса полуфабриката, 286 г

Масса запеченного блюда, 244 г

Масло сливочное, 6 г

5. *Компот из свежих груш, 200 г*

Груши свежие, 40 г

Вода, 172 г

Сахар, 24 г

Кислота лимонная, 0,2 г

Ужин:

1. *Жаркое по-домашнему, 250 г*

Говядина, 131,7 г

Картофель, 133,3 г

Лук репчатый, 16,7 г

Томаты, 3,3 г

Масса тушеного мяса, 83,3 г

Масса готовых овощей, 167,7 г

2. *Хлеб безглютеновый, 45г*

Пищевая и энергетическая ценность представлена в табл. 11.

Пищевая и энергетическая ценность (в 100 г)

Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, ккал	
Белки	Жиры	Углеводы		
1,3	2,25	17,9	96,8	
Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Ca	Fe
			11,25	0,21

Второй ужин:

Ацидофилин, 200 г

Вариант 2.**Завтрак:***1. Каша гречневая молочная вязкая, 240 г*

Крупа гречневая, 60,8 г

Вода, 76,8 г

Молоко, 115,2 г

Соль, 0,96 г

Сахар, 1,8 г

Масло сливочное, 10 г

*или**каша пшеничная вязкая с тыквой и маслом, 250 г*

Крупа пшено, 53,6 г

Тыква, 86,1 г

Вода, 61,8 г

Молоко, 61,8 г

Соль, 1 г

Сахар, 4,9 г

Масса каши, 240 г

Масло сливочное, 10 г

2. Какао с молоком, 200 г

Какао-порошок, 4 г

Молоко, 100 г

Вода, 110 г

Сахар, 20 г

Обед:

1. Овощи припущенные, 150 г

Морковь, 155 г

или репа, 155 г

или тыква, 172 г

или кабачки, 183 г

Соль, 2 г

Масса припущенных овощей, 145 г

Масло сливочное, 5 г

2. Суп из овощей с говядиной и сметаной, 300 г

капуста белокочанная свежая, 24 г

картофель молодой, 60 г

морковь, 12 г

лук репчатый, 12 г

горошек зеленый консервированный, 9,6 г

масло сливочное, 6 г

бульон или вода, 228 г

3. Рыба отварная, 250 г

Треска, 122 г

Морковь, 4 г

Лук репчатый, 4 г

Петрушка (корень), 2 г

Масса отварной рыбы, 100 г

Гарнир картофельное пюре, 150 г

4. Хлеб безглютеновый, 45г

Пищевая и энергетическая ценность представлена в табл. 12.

Таблица 12

Пищевая и энергетическая ценность (в 100 г)

Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность,	
Белки	Жиры	Углеводы	ккал	
1,3	2,25	17,9	96,8	
Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Ca	Fe
			11,25	0,21

5. *Компот из сухофруктов, 200 г*

Смесь сухофруктов, 50 г

Сахар, 24 г

Кислота лимонная, 0,2 г

Вода, 210 г

Или напиток из плодов шиповника, 200 г

Плоды шиповника сушеные, 20 г

Сахар, 20 г

Вода 200

Полдник:

1. *Пудинг творожный с изюмом запеченный, 200 г*

Мука рисовая, 14 г

Творог 9,0%, 130 г

Сахар, 8,0 г

Молоко пастеризованное 3,2%, 39,4 г

Масло сливочное, 4,6 г

Масло растительное, 3 г

Яйца, 0,5 штуки

Изюм, 10 г

Ужин:

1. *Омлет с морковью вареный на пару, 210 г*

Яйца, 100 г

Молоко, 66 г

Масса омлетной смеси, 86 г

Морковь, 52 г

Масса отварной протертой моркови, 50 г

Масло сливочное, 10 г

или

Оладьи из кабачков

Кабачки, 110 г

Масло сливочное, 10 г

Яйца, 20 г

Сахар, 10 г

Мука рисовая, 66 г

Натрий двууглекислый, 0,4 г

Масса полуфабриката, 210 г

Масло растительное, 10 г

Масса готовых оладий, 196 г

Джем или повидло, 14 г

Второй ужин:

Биокефир с сахаром, 200 г

Биокефир 3,2% жирности, 195 г

Сахар, 5 г

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Основная:

1. Федеральные клинические рекомендации по оказанию медицинской помощи детям с целиакией Союза педиатров России, 2015 год. http://www.pediatr-russia.ru/sites/default/files/file/kr_celik.pdf

Дополнительная:

2. Национальная программа оптимизации вскармливания детей первого года жизни Союза педиатров России, 2010 год. <http://www.pediatr-russia.ru/sites/default/files/nacprog.pdf>

3. Национальная программа оптимизации питания детей в возрасте от 1 года до 3 лет в Российской Федерации Союза педиатров России, 2015 г. <http://www.pediatr-russia.ru/sites/default/files/nacprog1-3.pdf>

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЯ

01. ДЛЯ ЦЕЛИАКИИ ХАРАКТЕРНО ВСЁ НИЖЕПЕРЕЧИСЛЕННОЕ, КРОМЕ:

- 1) болезнь развивается обычно в первые 3 месяца жизни
- 2) заболевание имеет фатальный исход за счет прогрессирующей кахексии
- 3) болезнь спонтанно излечивается к 2-3 годам жизни
- 4) заболевание обусловлено низкой активностью кишечных дипептидаз и характеризуется атрофией ворсинок тонкого кишечника
- 5) болезнь встречается чаще у мальчиков, чем у девочек.

02. НАЧАЛО ДИАРЕИ В ПЕРВЫЕ НЕДЕЛИ ЖИЗНИ ХАРАКТЕРНО ДЛЯ НИЖЕПЕРЕЧИСЛЕННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ, КРОМЕ:

- 1) муковисцидоза
- 2) целиакии
- 3) лактазной недостаточности
- 4) дефицита энтерокиназы

03. ОТДАЛЕННЫЙ ПРОГНОЗ ПРИ ЦЕЛИАКИИ:

- 1) неблагоприятный
- 2) возможна незначительная коррекция
- 3) полное выздоровление
- 4) благоприятный – на фоне постоянной медикаментозной терапии
- 5) благоприятный – на фоне длительной диетической коррекции

04. ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПИЩИ ПРИ ГЛЮТЕН-ИНДУЦИРОВАННОЙ ЦЕЛИАКИИ РЕКОМЕНДУЮТ ИСПОЛЬЗОВАТЬ:

- 1) пшеничную муку
- 2) ржаную муку
- 3) овсяные хлопья
- 4) манную крупу
- 5) кукурузную муку

ОТВЕТЫ К ТЕСТОВЫМ ЗАДАНИЯМ:

01. 4

02. 2

03. 5

04. 5