



КЗВО ЛОР «Львівська медична академія  
імені Андрія Крупинського»

**Вибіркова компонента**

# ДІЄТОЛОГІЯ ТА ДІЄТОТЕРАПІЯ





# ДІЄТОЛОГІЯ ТА ДІЄТОТЕРАПІЯ

**СПЕЦІАЛЬНІСТЬ:** 223 Медсестринство

**ОПП:** Медсестринство

**ОСВІТНІЙ СТУПІНЬ:** магістр

**ОБСЯГ:**

**120** год., **4** кредити, з них:

- лекції – **10** год
- практичні заняття – **22** год
- самостійна робота – **88** год



Для чого медичним працівникам  
дієтологія?



**Дієтологія** - це наука, яка вивчає харчування та дієти, зокрема їх вплив на здоров'я людини.

Дієтологи досліджують склад продуктів, вивчають біохімічні процеси у тілі під час перетравлення та використання різних харчових компонентів.



# Використання на практиці

Медичні працівники можуть використовувати знання з дієтології для поліпшення якості догляду за пацієнтами та сприяння їхньому загальному здоров'ю.

Ось деякі способи, які можуть бути використані:

**1. Лікування захворювань:** дієтологічні підходи можуть бути частиною лікування для пацієнтів із захворюваннями, такими як діабет, гіпертензія, харчові алергії чи хронічні хвороби нирок.

**2. Реабілітація та відновлення:** медичні працівники можуть використовувати знання з дієтології для підтримки пацієнтів, забезпечуючи їхній організм необхідними поживними речовинами.

**3. Профілактичні заходи:** наприклад, в управлінні ризиком розвитку захворювань через корекцію харчових звичок та створення здорового способу життя.

**4. Підтримка при лікуванні онкологічних захворювань:** медичні працівники можуть використовувати дієтологічні поради для покращення харчування та зменшення побічних ефектів лікування



# Основні завдання дієтології

**Розробка збалансованих раціонів харчування** для підтримання оптимального здоров'я, профілактики захворювань.

**Лікування захворювань**, які пов'язані з харчуванням.

Дієтологи також надають консультації з питань харчування, допомагають у виборі діет та розробці індивідуальних харчових планів для різних груп населення, таких як діти, спортсмени, люди з хронічними захворюваннями тощо.





# Основні принципи збалансованого харчування

- 1. Різноманітність:** споживання широкого спектру продуктів забезпечує різноманітність поживних речовин та мікроелементів.
- 2. Співвідношення білків, жирів та вуглеводів:** у раціоні повинне бути достатньо білків для відновлення та будівництва тканин, здорових жирів для підтримання нормального функціонування систем та вуглеводів для отримання енергії.
- 3. Міра та помірність:** контроль порцій та відповідальне споживання є важливими для уникнення переїдання та підтримання здорового вагового статусу.
- 4. Свіжість продуктів:** віддача переваги свіжим, природним продуктам сприяє отриманню більшого обсягу поживних речовин та антиоксидантів.
- 5. Мінімізація оброблених продуктів:** обмеження споживання оброблених та ультрапромислових продуктів може сприяти зменшенню кількості доданих цукрів, солі та насичених жирів.
- 6. Водне балансування:** забезпечення достатнього споживання води допомагає підтримувати гідратацію організму та оптимальні функції всіх систем.



## Міфи та факти про харчування

**Міф:** Здорове харчування – це завжди дорого.

**Факт:** Здорове харчування не обов'язково пов'язане з великими витратами. Багато доступних продуктів, таких як овочі, фрукти, бобові, яйця та інші, є економічно вигідними та добре підходять для збалансованого харчування.

**Міф:** Усі жири – погані.

**Факт:** Не всі жири є поганими. Ненасичені жири, які містяться в рибі, оливковому маслі та горіхах, можуть мати позитивний вплив на організм.

**Міф:** Щоденна потреба у воді – 8 склянок.

**Факт:** Потреби води можуть варіюватися в залежності від багатьох факторів, таких як фізична активність, клімат і стан здоров'я.

***Розуміння правильної інформації про харчування може допомогти уникнути неправильних харчових звичок і сприяти здоровому способу життя.***





# Дієтологія та захворювання



Харчові стратегії можуть допомогти контролювати симптоми, покращувати якість життя та зменшувати ризик ускладнень.



Ось кілька загальних харчових підходів для управління деякими хворобами:

## Діабет

### **1. Контроль вуглеводів:**

Утримання стабільного рівня цукру в крові за допомогою моніторингу вуглеводів та вибіркового вживання вуглеводів.

### **2. Вибір продуктів з низьким глікемічним індексом:**

Споживання продуктів, які мають менший вплив на рівень цукру в крові.

### **3. Включення багатого волокном:**

Волокно допомагає контролювати рівень цукру в крові та полегшує травлення.

### **4. Обмеження насичених жирів та транс-жирів:**

Вибір низькожирних джерел білка та заміна насичених жирів більш ненасиченими.

DIABETES





# Серцево-судинні захворювання

## 1. Зниження насичених жирів і холестерину:

Обмеження споживання продуктів, багатих насиченими жирними кислотами та холестерином.

## 2. Підвищення Омега-3 жирних кислот:

Споживання риби та продуктів, багатих Омега-3, може підтримувати здоров'я серця.

## 3. Контроль кров'яного тиску та цукру в крові:

Регулярний моніторинг та утримання їх на нормальному рівні.

## 4. Фрукти та овочі:

Велика кількість фруктів та овочів, особливо тих, які містять антиоксиданти, корисна для серця.





# Підсумок



**Дієтологія** – це галузь здоров'я та харчування, що вивчає вплив харчових звичок на організм та розробляє індивідуальні харчові плани для досягнення та підтримання оптимального здоров'я.

## **Використання медичними працівниками:**

Медичні працівники використовують знання з дієтології для:

- **Індивідуалізованої підтримки:** Розробка персоналізованих харчових планів для пацієнтів з метою підтримки їхнього здоров'я.
- **Лікування захворювань:** Використання дієтологічних підходів як частини лікування для пацієнтів із різними хворобами.
- **Профілактики:** Надання порад щодо збалансованого харчування для попередження захворювань та підтримання оптимального стану здоров'я.

**Дієтологія важлива для покращення харчових звичок, забезпечення необхідних поживних речовин та впливу на загальне здоров'я та добробут.**



**Нехай ваші харчові вибори будуть  
смачними та корисними!**

**Дякую за спільний час,  
присвячений здоров'ю та  
дієтології.**

