



КЗВО ЛОР «Львівська медична академія
імені Андрея Крупинського»

Вибіркова компонента

ДІЄТОЛОГІЯ ТА ДІЄТОТЕРАПІЯ





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
дієт 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.





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.**

