

# Лечебное диетическое питание при заболеваниях детей после года и старше

## ДЕТСКИЙ СТОЛ № 9

### Сахарный диабет

#### Стол № 9

Самым распространенным среди эндокринных заболеваний у детей является сахарный диабет.

Чаще всего это заболевание проявляется после инфекционных болезней, таких, как ветряная оспа, эпидемический паротит, грипп, корь, скарлатина, а также после психической или физической травмы.

Большое значение в развитии заболевания имеет наследственный фактор.

Основными мероприятиями по борьбе с сахарным диабетом являются диетотерапия и витаминотерапия.

Соотношение в рационе больного ребенка белков, жиров, углеводов должно быть 1:0,75:3,5.

Наиболее важной для больных диабетом является диета с ограничением жиров и углеводов.

Питание детей следует распределить на 5 приемов. Такое питание обеспечивает равномерное распределение углеводов в течение дня.

Детям, страдающим сахарным диабетом, рекомендуются творог с молоком, овсяная и гречневая каши, супы на овощном отваре, на вываренном мясе, отварная рыба, мясо, тушеная морковь, свежие яблоки, чай, кефир.

Противопоказаны: сахар, варенье, конфеты, кондитерские изделия, содержащие много сахара, крепкие жирные бульоны, молочные супы с рисом, лапшой, копчености, консервы, виноград, изюм, бананы, мороженое.

Большое внимание при составлении диеты больному сахарным диабетом следует уделять введению в рацион продуктов, содержащих липотропные средства (молоко, кефир, творог, рисовая и овсяная крупы, рыба, телятина).

В клинике детских болезней лечебного факультета 2-го МОЛГМИ им. Пирогова разработаны три типа диет для трех основных возрастных групп:

- диабетический режим питания для детей 10—13 лет (Д1),
- для детей 6—9 лет (Д2),
- для детей 3—5 лет (Д3).

Для детей раннего возраста рекомендуется индивидуальный расчет питания.

Питание больного ребенка должно контролироваться каждые 10—14 дней в условиях стационара и ежемесячно при посещении врача-эндокринолога в амбулаторных условиях.

При наблюдении за ребенком дома предписывается индивидуальный расчет питания в зависимости от возраста, массы тела и степени физической активности.

### Примерный набор продуктов (на один день в г) для детей различного возраста, больных сахарным диабетом

Наименование продуктов	Режим питания
------------------------	---------------

	<b>Д3</b>	<b>Д2</b>
Хлеб белый	90	90
Хлеб черный	30	90
Крупа	30	30
Молоко	600	600
Сметана	10	20
Творог жирности 9%	30	50
Сыр	20	20
Масло сливочное	20	20
Масло растительное	-	10
Мясо или рыба	70	110
Яичные белки	60	60
Картофель	170	200
Овощи	105	210
Свежие фрукты	100	100
Клюква	20	20
Заменитель сахара (сорбит, ксилит или фруктоза)	30	30
<b>Итого:</b>		
белки (г)	59,87	67,66
жиры (г)	52,64	62,99
углеводы (г)	199,96	232,87
ккал	1543,4	1803,6
<i>сахарная ценность пищи</i>	229,9	266,7

## **Меню стола № 9**

*1-й завтрак:*

каша гречневая рассыпчатая с растительным маслом, творог с молоком.

*2-й завтрак:*

отвар пшеничных отрубей.

Обед:

щи из свежей капусты вегетарианские, мясо отварное, отварной картофель, желе фруктовое.

Полдник:

яблоки свежие.

Ужин:

рыба отварная, запеченная в молочном соусе, капустная котлета, кефир.

## Кулинарные рецепты для стола №9

### Котлета капустная

#### Ингредиенты

Капуста белокочанная — 200 г, молоко — 20 мл, крупа манная — 10 г, яйцо — 1/4шт., сахар — 3 г, сухари пшеничные — 10 г, масло растительное — 6 г, сметана — 15 г.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Капусту очистить, вымыть, нашинковать.

Потушить в молоке до готовности.

Всыпать манную крупу, хорошо размешать, проварить еще 5 минут.

Охладить, добавить соль, сахар, яйцо, придать массе форму котлет, обвалить в сухарях.

Затем обжарить с двух сторон.

Подавать со сметаной.

[SuperCook.ru](http://SuperCook.ru)

### Творог с молоком

#### Ингредиенты

Творог — 100 г, молоко — 125 мл.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Творог протереть через сито и залить холодным прокипяченным молоком.

[SuperCook.ru](http://SuperCook.ru)

### Вермишель отварная с тертым сыром

#### Ингредиенты

Вермишель — 60 г, масло сливочное — 6 г, сыр — 30 г.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Вермишель засыпать в кипящую воду.

Варить на слабом огне до готовности, откинуть на сито, дать стечь воде, затем выложить на тарелку.

Заправить маслом, сверху посыпать тертым сыром.

[SuperCook.ru](http://SuperCook.ru)

### Свекла, тушенная в сметанном соусе

#### Ингредиенты

Свекла — 200 г, масло сливочное — 5 г, мука пшеничная — 5 г, сметана — 10 г, овощной отвар — 350 мл, лимонная кислота — 5 г.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Свеклу очистить, промыть, мелко нашинковать, припустить в небольшом количестве воды с добавлением масла и двухпроцентной лимонной кислоты до полуготовности.

Затем добавить сметанный соус, приготовленный из сметаны, овощного отвара, подсушенной муки, и тушить в нем свеклу до готовности 20—30 минут.

[SuperCook.ru](http://SuperCook.ru)

### Суп из сборных овощей вегетарианский

#### Ингредиенты

Картофель — 40 г, капуста свежая — 30 г, морковь — 15 г, лук репчатый — 7 г, масло сливочное — 2 г, зеленый горошек — 15 г, овощной отвар — 350 мл, петрушка — 5 г, сметана — 7 г.

### **ПРИГОТОВЛЕНИЕ**

Морковь, репчатый лук мелко нарезать, припустить в небольшом количестве овощного отвара с добавлением масла.

В кипящий овощной отвар положить мелко шинкованную капусту и мелко нарезанный картофель, варить 15 минут, затем добавить зеленый горошек, посолить, варить до готовности.

При подаче посыпать зеленью и заправить сметаной.

[SuperCook.ru](http://SuperCook.ru)

## **Каша гречневая рассыпчатая**

### **Ингредиенты**

Гречневая крупа — 85 г, вода — 200 мл, масло сливочное — 7 г.

### **ПРИГОТОВЛЕНИЕ**

Гречневую крупу перебрать, подсушить на сковороде, всыпать в кипящую воду, добавить соль, часть сливочного масла и варить на медленном огне до загустения, затем довести до готовности в духовке.

В готовую кашу добавить оставшееся масло.

[SuperCook.ru](http://SuperCook.ru)