

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ИНСТИТУТ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ»**



УТВЕРЖДАЮ  
Директор АНО ДПО ИПП  
Баева Р.Р.  
«15» марта 2024г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ  
«ПОШАГОВЫЙ АЛГОРИТМ ВОССТАНОВЛЕНИЯ РАБОТЫ ЖКТ В  
ДИЕТОЛОГИИ»**

**(трудоемкость 16 академических часов)**

**СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧИХ ПРОГРАММ**

**г. Уфа- 2024г**

## 5. СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

**Модуль 1. Пошаговый алгоритм восстановления работы ЖКТ в диетологии**

**Тема 1.1. Коррекция и восстановление ЖКТ без нутрицевтиков**

**Теоретические занятия:**

Желудок. Ключевые причины нарушения здоровья детей. Здоровье ЖКТ. Нервная система – баланс симпатки и парасимпатки. Привычки. Натуропатия. Пищеварение. Участники пищеварения. Как научить ребенка правильно жевать. Последствия неправильного жевания детьми.

Основные симптомы снижения кислотности желудочного сока. Фудхакинг для повышения кислотности желудка. Поджелудочная железа. Снижение активности ферментов поджелудочной железы. Основные симптомы снижения ферментативной активности. Печень и желчный пузырь. Синтез желчных кислот. Дискинезия желчного пузыря. Гиперкинетический желчный пузырь. Влияние рациона, образа жизни. Основные признаки нарушения работы желчного пузыря по копрограмме. УЗИ.

Основные мероприятия по восстановлению желчного пузыря и печени. Перечень продуктов, необходимых для синтеза желчных кислот. Вегетативная нервная система. Вагус-нерв. Здоровые слизистые. Продукты, улучшающие слизистые. Микробиом. Состав нормальной микрофлоры. Микробные сообщества. Дисбиоз. Симптомы СИБР. Симптомы СИГР. Копрограмма. Природные фитосептики. Работа детокс органов. Запор. Почки. Симптомы интоксикации со стороны почек. Поддержка для почек. Натуропатическая схема восстановления ЖКТ. Чесночная вода, настои трав, аюрведический кипяток, фудхакинг для слизистых, для печени и желчного пузыря

**Практические занятия:** занятия в профильной организации.

Диетотерапия для детей при лечении заболевания ЖКТ.

**Решение ситуационных задач:**

**Задача № 1. D.S.:** Хронический панкреатит, непрерывно-рецидивирующее течение, нарушение внешнесекреторной функции поджелудочной железы, фаза обострения.

1. Назначьте диетический стол по Певзнеру. Перечислите основные продукты, составляющие рацион.

2. Назначьте диету.

**Эталон правильных ответов:**

Задача № 1.

1. Диетический стол №5п. Цель: снижение суточного калоража до 1800 ккал за счет резкого ограничения белков животного происхождения, жиров и углеводов.

Запрещены: продукты, вызывающие вздутие кишечника, грубая клетчатка, продукты, усиливающие секрецию пищеварительных соков.

Разрешены: сухари, нежирные сорта мяса, рыбы, протертые каши, овощи (кроме картофеля) отварные.

2. Вариант диеты с повышенным количеством белка. Диета с повышенным содержанием белка, нормальным количеством жиров, сложных углеводов и ограничением легкоусвояемых углеводов. Ограничиваются поваренная соль (6-8 г/день), химические и механические раздражители желудка, желчевыводящих путей.

Блюда готовят в отварном, тушеном, запеченном, протертом и не протёртом виде, на пару. Температура пищи - от 15 до 60-65°C. Свободная жидкость - 1,5-2 л. Ритм питания дробный, 4-6 раз в день.

#### **Самостоятельная работа:**

1. Составить суточный рацион питания для человека, болеющего хроническим гастритом.

2. Для одного блюда из задания 1 (по выбору) провести расчет химического состава и калорийности.

3. Определить соответствие рациона питания физиологическим нормам (по заданиям 1 и 2).

### **Тема 1.2. Программа 5 R**

#### **Теоретические занятия:**

Основа программы, комплексный подход к восстановлению ЖКТ. Показания для программы 5R. Восстановление слизистых. Заживление слизистых ЖКТ. Нутрицевтики для заживления слизистых. Восстановление работы органов ЖКТ. Ферменты. Животные и растительные ферменты. Поддержание качественного состава желчи. Поддержание желчеоттока.

Исключение дефицита витаминов. Поддержание почек. Удаление патогенной микрофлоры. Противоопухолевые препараты. Сахаромицеты буларди. Антимикробные и антигрибковые препараты. Кора муравьиного дерева. Коллоидное серебро. Сорбенты. Сорбенты для пребиотического эффекта. Заселение. Виды биотиков. Пробиотики- 5 важных штаммов. Балансировка. Конструктор программы 5R.

**Практические занятия:** занятия в профильной организации.

Режимы диетотерапии при заболеваниях ЖКТ.

#### **Решение ситуационных задач:**

Задача № 2. D.S.: Желчнокаменная болезнь, хронический калькулезный холецистит, обострение. Желчная колика. Средней степени тяжести.

1. Назначьте диетический стол по Певзнеру. Перечислите основные продукты, составляющие рацион.

2. Назначьте диету.

#### **Эталон правильных ответов:**

Задача № 2.

1. Диетический стол № 5. Цель: разгрузка жирового и холестерина обмена, щажение функции печени, стимуляция нормальной деятельности кишечника.

Запрещены: печень, жареные блюда, сдобные мучные изделия, масло, сливки, яйца, бобовые; ограничивается содержание холестерина, пуриновых оснований и жиров.

Разрешены: молочные и вегетарианские супы, нежирные отварные рыбные и мясные блюда, овощи, фрукты, молочные продукты.

2. Основной вариант стандартной диеты. Диета с физиологическим содержанием белков, жиров и углеводов, обогащенная витаминами, минеральными веществами, растительной клетчаткой (овощи, фрукты). При назначении диеты больным сахарным диабетом рафинированные углеводы (сахар) исключаются.

Ограничиваются азотистые экстрактивные вещества, поваренная соль (6- 8 г/день), продукты, богатые эфирными маслами, исключаются острые приправы, шпинат, щавель, копчености. Блюда готовятся в отварном виде или на пару, запеченные. Температура горячих блюд - не более 60-65°C, холодных блюд – не ниже 15°C. Свободная жидкость - 1,5-2 л. Ритм питания дробный, 4-6 раз в день.

#### **Самостоятельная работа:**

1. Составить суточный рацион питания для человека, страдающего желчекаменной болезнью.

2. Для одного блюда из задания 1 (по выбору) провести расчет химического состава и калорийности.

3. Определить соответствие рациона питания физиологическим нормам (по заданиям 1 и 2).

### **Тема 1.3. Коррекция и восстановление ЖКТ у взрослых**

#### **Теоретические занятия:**

Значение пищеварения. ЖКТ: строение. Функции ЖКТ. Диагностика. Основы здорового пищеварения. Сбалансированное питание. Режимность. Качественный сон. Водный баланс. Физическая активность. Антистресс-терапия.

Ротовая полость. Полоскание ротовой полости. Пробиотики для полости рта.

Практика приема пищи и жевания. Слизистые. Питание. Нутрицевтики. Комплексные нутрицевтики. Кислотность желудка. Пониженная кислотность. Коррекция снижения кислотной активности. Соль. Улучшение усвоения белка и железа. Ежедневные привычки. Хронический гастрит. Здоровый желчеотток. Симптомы нарушения желчеоттока. Базовые настройки желчеоттока. Интоксикация при работе с желчеоттоком. ЖКБ. Причины ЖКБ. ЖКБ: поддержка. Дополнительный прием ферментов. Продукты - источники ферментов. Поддержание микрофлоры. Поддержание здоровья кишечника. Пробиотики.

**Практические занятия:** занятия в профильной организации.

Режимы диетотерапии при заболеваниях ЖКТ.

#### **Решение ситуационных задач:**

Задача № 3. D.S.: Хронический гастрит тела желудка (хронический фундальный гастрит), аутоиммунный с явлениями атрофии слизистой с нормальной (умеренной или выраженной) секреторной недостаточностью, умеренно (слабо выраженной) воспалительной активностью в фазе обострения (затухающего обострения или ремиссии).

1. Назначьте диетический стол по Певзнеру. Перечислите основные

продукты, составляющие рацион.

2. Назначьте диету.

**Эталон правильных ответов:**

Задача № 3.

1. Диетический стол №2. Цель: исключение механического раздражения желудка с сохранением химического раздражения для возбуждения его секреторной функции.

Состав: яичные блюда, запеканки, каши, овощи в виде пюре, компоты, муссы, соки, супы из мясных и рыбных бульонов с овощами, мясные подливки, белый черствый хлеб (белки - 100г; жиры - 100г; углеводы - 400г; калорийность - 3000 ккал). Содержание поваренной соли в рационе до 15г в сутки.

2. Основной вариант стандартной диеты. Диета с физиологическим содержанием белков, жиров и углеводов, обогащенная витаминами, минеральными веществами, растительной клетчаткой (овощи, фрукты). При назначении диеты больным сахарным диабетом рафинированные углеводы (сахар) исключаются.

Ограничиваются азотистые экстрактивные вещества, поваренная соль (6- 8 г/день), продукты, богатые эфирными маслами, исключаются острые приправы, шпинат, щавель, копчености. Блюда приготавливаются в отварном виде или на пару, запеченные. Температура горячих блюд - не более 60-65°C, холодных блюд – не ниже 15°C. Свободная жидкость - 1,5-2 л. Ритм питания дробный, 4-6 раз в день.

**Самостоятельная работа:**

1. Составить суточный рацион питания для человека, страдающего мочекаменной болезнью.

2. Для одного блюда из задания 1 (по выбору) провести расчет химического состава и калорийности.

3. Определить соответствие рациона питания физиологическим нормам (по заданиям 1 и 2).

## **Тема 1.4. Как выбирать нутрицевтики?**

**Теоретические занятия:**

Что необходимо учитывать при назначении нутрицевтиков. БАДы. Отличие БАДов от лекарств. Отличие нутрицевтиков от аптечных витаминов и минералов.

Статистика. Форма приема нутрицевтиков. Форма вещества. Дозировка. Качество продукции. Проверка качества. Классификация брендов.

Как правильно принимать нутрицевтики. Синергисты и антагонисты. Составы. Безопасные составы в ингредиентах БАДов. Безопасные красители.

**Практические занятия:** занятия в профильной организации.

Модификация питания и образа жизни для снижения холестерина.

**Решение ситуационных задач:**

Задача № 4. D.S.: Постхолецистэктомический синдром - ложный рецидив камнеобразования - камень общего желчного протока.

1. Назначьте диетический стол по Певзнеру. Перечислите основные продукты, составляющие рацион.

2. Назначьте диету.

**Эталон правильных ответов:**

Задача № 4.

1. Диетический стол №5. Показания: состояние после удаления желчного пузыря. Белки - 90г; жиры - 60г; углеводы - 300г; калорийность 2100 ккал. Потребление поваренной соли ограничивается до 6 г/сутки.

2. Основной вариант стандартной диеты. Диета с физиологическим содержанием белков, жиров и углеводов, обогащенная витаминами, минеральными веществами, растительной клетчаткой (овощи, фрукты). При назначении диеты больным сахарным диабетом рафинированные углеводы (сахар) исключаются.

Ограничиваются азотистые экстрактивные вещества, поваренная соль (6- 8 г/день), продукты, богатые эфирными маслами, исключаются острые приправы, шпинат, щавель, копчености. Блюда приготавливаются в отварном виде или на пару, запеченные. Температура горячих блюд - не более 60-65°C, холодных блюд – не ниже 15°C. Свободная жидкость - 1,5-2 л. Ритм питания дробный, 4-6 раз в день.

**Тема 1.5. Промежуточная аттестация.**

Зачет.