

Regimul în diabetul zaharat

Diabetul zaharat este o boală ce face ca organismul să nu poată folosi glucidele din alimentație și reprezintă un grup de afecțiuni de etiologie diferită care au în comun hiperglicemia cronică datorată deficitului de insulină.

Diabetul zaharat este un sindrom heterogen caracterizat printr-o tulburare complexă a metabolismului energetic al organismului, care afectează deopotrivă utilizarea glucidelor, lipidelor și proteinelor, precum și a celorlaltor metabolisme.

Dieta în diabetul zaharat este elementul cel mai constant. Ea este indispensabilă tuturor formelor de boală și reprezintă, cel puțin la unii pacienți, singurul element terapeutic. Mai mult de 1/3 din diabeticii insulino-independenți nou descoperiți pot fi echilibrați inițial numai prin dietă. Dieta trebuie individualizată în funcție de vârstă, sex, activitate fizică, preferințe alimentare, disponibilități financiare, precum și de caracteristicile biologice ale diabetului.

Alimentele care se pot consuma fără restricție de către diabetul care NU suferă și de alte boli sunt: carnea slabă, fără piele de vacă, vițel, porc, pasăre (proaspătă sau conservată), piftie, mezeluri, peștele, brânzeturile fermentate, telemea (desărată), cașcaval, brânză topită, ouă, grăsimi vegetale și animale, legumele cu conținut mic în glucide.

Alimentele care trebuie consumate numai cântărite sunt: pâinea, făinoasele, toate derivatele de cereale, fructele și legumele cu conținut mare de glucide, brânza de vaci, laptele, iaurtul, urda. Alimentele bogate în glucide sunt numai cele de origine vegetală, de natură animală sunt numai laptele și produsele lactate.

După conținutul lor în glucide, fructele și legumele se împart în patru categorii:

- cu conținut de 5% glucide: legume (castraveți, ardei gras, ciuperci, conopidă, dovlecei, fasole verde, lobodă, roșii, vinete, ridichi, salată verde, spanac, varză, bame) și fructe (pepene galben și verde, nuci, grapefruit, lămâi). Acestea pot fi consumate fără restricții, deci fără cântar.
- un conținut de 10% glucide au: legume (ceapă, morcovi, rădăcina de pătrunjel, praz și țelină) și fructe (cireșe, căpșuni, coacăze, mere creștești și domnești, portocale, fragi). Ele trebuie cântărite.
- cu conținut de 15% glucide sunt: legume (mazăre verde boabe, păstărnac) și unele fructe (cireșe de iunie, dade, gutui, mere ionotane, mure, piersici, zmeură, vișine).
- cu conținut de 20% glucide sunt: legume (usturoiul, hreanul, cartofii, leguminoasele uscate cântărite și fierte, fasolea uscată, mazărea, lintea) și fructe (strugurii și prunele uscate). Acestea se consumă numai cântărite: merele de orice fel, portocalele, cireșele, morcovul fiert și cartofii. Sunt strict interzise strugurii, prunele, perele, stafidele, curmalele și bananele. Leguminoasele uscate se consumă fierte, după ce se aruncă apa de fierbere.

Zahărul și produsele zaharoase se vor interzice. Acestea cresc glicemia rapid. Pot fi folosite în stările hipoglicemice.

Alimentele interzise sunt: făinuri, biscuiți, cozonac, legume uscate, castane, ciocolată, prăjituri, bomboane, dulcețuri, halva, rahat, înghețată, bere, vin dulce, siropuri, miere de albine, struguri, pere, prune, banane, curmale, zahăr.

La copilul diabetic, asigurarea unei alimentații raționale este deosebit de importantă. Organismul acestuia este în continuă creștere și dezvoltare, uneori cu explozii hormonale greu de controlat și cu un metabolism în permanență modificabil.

Regimul copilului diabetic este de fapt regimul copilului normal cu singura deosebire că se vor controla zilnic cantitatea de proteine și cea de glucide.

Regimul în bolile alergice

De la început trebuie precizat faptul că sunt două noțiuni distincte, care precizează deseori la confuzii: *alergia alimentară și alergia digestivă*.

Alergia alimentară reprezintă o reacție a sistemului imunitar care apare la scurt timp după ce persoana a mâncat un anumit aliment și are o semnificație etiologică, definește calea de pătrundere a alergenului în organism, care poate declanșa, uneori, manifestări de *alergie digestivă*, dar poate determina, de asemenea, oricare dintre manifestările chimice caracteristice stărilor alergice, de la șocul anafilactic, la astm, urticarie, eczemă, rinită, etc.

Reacția alergică la alimente poate avea multe manifestări (diaree, vărsături, dureri abdominale, erupții cutanate, iritație nazală și conjunctivală) - simptome nespecifice, dar care trebuie să ne facă să reevaluăm schema de nutriție și să eliminăm potențialele alimente ce produc alergii.

Anumite alimente sunt recunoscute ca fiind cel mai frecvent implicate în apariția reacțiilor alergice (albușul de ou, cerealele cu gluten, altele decât orez, suc de portocale, căpșunile, zmeura, kiwi, coaja de la piersică, ciocolata, cacao).

Alergia digestivă are semnificație topografică și simptomatică: aparatul digestiv este organul țintă, organul de șoc unde se exteriorizează manifestările alergice. Alergia digestivă poate fi determinată de oricare dintre alergeni: alimentari sau nealimentari, reprezentând totalitatea tulburărilor digestive în cursul stărilor alergice.

Indiferent de natura alergenului care determină reacția alergică și de locul unde s-a produs reacția antigen-anticorp, în toate aceste stări se impune un tratament dietetic corect aplicat.

Regimul trebuie să îndeplinească următoarele condiții:

- Să fie suficient cantitativ.
- Să fie corect echilibrat în principii nutritive (proteine, lipide și glucide).
- Se vor evita regimurile monotone, prea restrictive, care au un rol nociv atât asupra psihicului bolnavului, cât și faptul că stau la originea rezistențelor la tratamentul antialergic.

- Mesele vor fi luate la ore regulate, fără precipitare, fiind precedate și urmate totdeauna de o perioadă de repaus.
- Se vor evita excesele alimentare și, de asemenea, alimentele care necesită o pregătire prea complicată, greu digerabile.
- Se va ține seama de eventualele tulburări digestive coexistente, care pot sta la originea întreținerii rezistențelor la tratamentul alergic.

Dintre alimentele cu sensibilizări mai frecvente se observă: pește, crustacee, moluște, grăsimi prăjite, mezeluri, vânat, conserve, ouă, ciocolată, pâine (miezul de pâine provoacă adesea fermentații intestinale), alcool, cafea, ceai, condimente.

Dintre alimentele care dau mai rar sensibilizări sunt: carnea de vită, vițel, iepure, pui, berbec, legumele verzi (în afară de varză, sparanghel, măcriș), pastele făinoase, cartofii, fructele în general (în afară de portocale, grapefruit, căpșuni, zmeură, coacăze), brânzeturile, biscuiții.

Dietetica va fi adaptată pentru fiecare bolnav în funcție de sensibilitatea acestuia față de un alergen sau altul, având însă întotdeauna în vedere principiile generale care stau la baza alcătuirii regimului alimentar în stările alergice enunțate mai sus.

O cură de hidratare de minim 2 litri pe zi de lichide plus 3 căni de ceai pe zi ajută organismul să se detoxifieze, calmează pruritul intens și tratează insomnia prin instalarea unei stări de liniște.

Trebuie să aveți grijă să nu consumați ceaiurile îndulcite cu miere, chiar dacă este cunoscută ca fiind un panaceu universal. Mierea este considerată alergen și trebuie evitată.

Principalul mod prin care poți controla alergia alimentară este să eviți alimentele care îți provoacă probleme. Citește cu atenție etichetele cu ingrediente de pe produsele alimentare și află de la medic dacă substanța pe care trebuie să o eviți are și alte nume.

Producătorii alimentelor ambalate trebuie să identifice pe produsele lor, în termeni cât mai simpli, prezența oricărui alergen alimentar: laptele, ouăle, grâul, soia, arahidele, nucile ce cresc în copaci, peștele și crustaceele.

Regimul în bolile intestinale

Tratamentul dietetic în această afecțiune, este unul dintre cele mai controversate și mai dificile. Aceasta rezultă, în mare parte, din imprecizia diagnosticului etiologic, din schematizarea extremă a măsurilor terapeutice care se iau și, nu rareori, din necunoașterea limitelor tratamentului dietetic.

Intestinul cuprinde două mari porțiuni: *intestinul subțire și intestinul gros*.

Inflamația intestinului subțire poartă numele de enterită, iar cea a intestinului gros de colită.

Enterita acută apare ca rezultat al unei infecții, intoxicații sau parazitoze intestinale. Bolnavul elimină scaune apoase, frecvente (diaree), fapt ce duce la o pierdere de lichide cu stare de deshidratare marcată. Concomitent cu pierderea de apă se pierd și săruri minerale. Uneori pot apărea febră, astenie, amețeli, somnolență, dureri abdominale.

Alimentația diferă în funcție de stadiul evolutiv al bolii.

- În zilele 1 și 2 se administrează o dietă hidrică (numai lichide). Dacă bolnavul prezintă și vărsături concomitente se administrează apă fiartă și răcită din 5 în 5 minute cu lingurița, cca. 2-3 l/zi, în funcție de gradul de deshidratare al bolnavului. Dacă bolnavul nu varsă lichidele se pot da fracționat din oră în oră sub formă de ceaiuri de mentă, mușetel, tei, fără zahăr sau ușor îndulcite, sucuri de fructe diluate (afine, coarne, mere). Lichidele vor fi călduțe, întrucât cele reci accelerează peristaltismul.

- Din a 3-a zi se suplimentează alimentația cu supe de legume limpezi cu sare, supe mucilaginoase, mucilagii de orez, orez pasat, supă de morcovi cu morcovul pasat.
- Dacă evoluția bolnavului este favorabilă, se va îmbogăți regimul cu făinoase fierte în apă, supe-creme de legume (fără cartofi), apoi se încearcă alimentele bogate în proteine ca brânza telemea și chiar brânza de vaci stoarsă, urda, adăugate în făinoase (orez).
- În continuare se vor adăuga merele rase, merele coapte, apoi carnea slabă fiartă ca rasol și tocată (sub formă de perișoare dietetice), peștele slab fiert.
- Apoi, se vor introduce budincile de făinoase preparate cu brânză sau carne, bulionul (supa) de carne degresat, pâinea albă veche de o zi, albușul de ou în preparate (sufleuri, budinci) și mai târziu legumele fierte date prin sită (cartoful se introduce cel mai târziu întrucât produce fermentații). La urmă se adaugă gălbenușul de ou, laptele (la început în preparate cu făinoase sau diluat cu ceai).

- Rămân excluse pentru mai multă vreme: alimentele bogate în celuloză dură, cele cu efect excitant pe tubul digestiv, cele prea sărate, afumăturile, condimentele iuți, conservele.

În enteritele cronice, pe lângă diaree și tulburări dispeptice, bolnavii prezintă o stare de denutriție marcată concomitent cu deficiența de absorbție a unor factori nutritivi ca: vitamina C, complexul B, vitaminele D, E, K, și unele minerale (fierul, calciul).

Alimentația bolnavilor în această situație se va urmări, pe lângă restabilirea unui tranzit normal și asigurarea unui aport de factori nutritivi echilibrat pentru refacerea stării de nutriție.

Alimentele permise:

- Carnea slabă de vițel, vită, pasăre, peștele de apă dulce slab, șunca, mușchiul file, pateul dietetic
- Brânza de vaci stoarsă, brânzeturile nefermentate
- Ouăle fierte tari sau în preparate
- Pâinea albă prăjită în cantitate limitată
- Făinoasele în cantitate limitată, ca sufleuri, budinci, aluaturi nedospite, aluat de biscuiți
- Legumele se vor da sub formă de piureuri, soteuri, sufleuri, numai cele cu celuloză fină, excluzându-se leguminoasele uscate. Cartofii se vor da în cantitate limitată cu puțin unt adăugat la servire.
- Fructele se vor da ca sucuri diluate, piureuri, fierte în compot
- Dulciuri ca: biscuiți, aluat de ecler, aluat de tartă, aluat de pandișpan, peltea de gutui, de afine
- Grasimile vor fi permise sub formă de unt 30 grame și de ulei fiert adăugat în preparatele de legume
- Supele-creme de legume, borșul de legume, supele slabe de carne, borșul de carne
- Sosurile se vor da în cantitate limitată și numai cele dietetice

Mesele vor fi de volum redus și mai frecvente.

Alimentele se vor servi la temperatura optimă.

Bolnavul va evita orice emoție în timpul mesei, va mânca încet.

Va păstra repaus după masă cca o oră.

Alimentele interzise:

- Laptele, brânzeturile fermentate, sărate și grase
- Carnea de oaie, porc, gâscă, rață, vânatul, peștele gras, peștele prăjit, mezelurile, conservele de carne
- Ouăle prăjite
- Pâinea neagră, pâinea proaspătă

- Legumele bogate în celuloză dură, leguminoasele uscate
- Fructele oleaginoase, fructele crude cu coajă și sămburi
- Untura, slămina, grăsimile prăjite
- Aluaturile proaspete, aluaturile cu unt, aluaturile dospite
- Mierea, dulceața, marmelada, înghețatele
- Apele alcaline, alcoolul, băuturile fierbinți
- Condimentele: piper, muștar, hrean, ceapă, usturoi, boia, murături
- Sosurile cu rășături, maioneza.

Se vor evita, în general, toate alimentele care stimulează peristaltismul, alimentele greu absorbabile, alimentele iritante, alimentele prea reci.

Colitele sunt inflamații ale intestinului gros. De cele mai multe ori însoțesc inflamația intestinului subțire adică enteritele, devenind astfel enterocolite. Clinic se caracterizează prin modificări de scaun: constipație sau diaree sau alternanță de constipație cu diaree, balonări postprandiale, dureri abdominale de-a lungul colonului. Colitele pot fi date de anumite cauze cum ar fi: parazitozele intestinale, constipația veche, abuzul de medicamente laxative, abuzul de alimente iritante, masticția insuficientă datorită unei danturi deficitare sau din grabă, enervările, emoțiile, o enterită acută tratată incorect sau incomplet.

Uneori suferința intestinului gros implică o tulburare a funcționalității sale motoare și secretoare, în care caz poartă numele de colopatie. Alteori se produc modificări ale echilibrului florei microbiene intestinale. În intestinul gros există două tipuri principale de floră microbiană: de putrefacție și de fermentație aflate într-un echilibru astfel încât să se asigure formarea unui scaun normal.

Echilibrul florei microbiene intestinale poate fi tulburat de unele afecțiuni microbiene sau parazitare, după tratamente cu antibiotice, după o constipație veche, în cazul unor tulburări endocrine, alergice sau în cursul unor avitaminoze. În aceste cazuri vorbim despre diaree de fermentație sau de putrefacție, denumire luată în funcție de flora microbiană afectată.

În cazul existenței unei inflamații a colonului (colită), bolnavul primește un regim de cruțare colică.

Colita acută

Alimentele permise:

În faza acută se va administra o dietă hidrică alcătuită din ceaiuri bogate în tanin cu efect astringent, ușor îndulcite.

În a doua fază regimul va fi îmbogățit cu alimente ca: brânzeturile nefermentate, carnea fiartă sau friptă, peștele slab fiert, untul proaspăt (adăugat la servirea alimentelor), zahărul, jeleurile de fructe pasate, prăjiturile din aluat nedospit.

Alimentele interzise sunt legumele și fructele verzi sau uscate sub orice formă, pâinea, peștele, făinoasele, alimentele ce conțin celuloza grosolană.

Colita cronică

Alimentele permise:

- Carnea slabă de vacă, vițel, pui, fiartă ca rasol, friptură înăbușită, grătar, fiartă la aburi, tocată și preparată sub formă de chiftele dietetice fierte la aburi, mititei dietetici, perișoare, musaca dietetică.
- Pește slab fiert rasol, copt în pergament, preparat ca perișoare dietetice sau în aspic

- Brânza telemea desărată, urda, cașul dulce, cașcavalul, brânza de vaci
- Ouăle în preparate, omleta dietetică
- Grăsimile sub formă de unt, ulei (toate neprăjite, adăugate la servire sau fierte în preparate)
- Făinoasele: orez, griș, fidea, tăieței bine fierte sub formă de budinci, mămliguța pripită, bine fiartă
- Legume cu celuloză fină (morcovi, dovlecei) bine fierte, preparate ca sufleuri, soteuri, piureuri, budinci
- Salata de sfeclă roșie și, dacă sunt suportate, pot fi încercate roșiile fără coajă și semințe, eventual salata verde fragedă bine mărunțită sau opărită
- Fructele vor fi permise ca sucuri sau piureuri, compoturi moderat îndulcite pasate, fructele coapte la cuptor fără sămburi și coji (mere, pere, gutui)
- Dulciuri sub formă de aluat de biscuiți, biscuiți de albuș, aluat fiert, aluat de tartă, peltea de gutui
- Băuturi: ceai de mentă, de măceș, de mușetel, cacao cu apă, sucuri de fructe
- Supe slabe de carne degresate, supe de oase strecurate cu găluște de griș, cu perișoare de carne sau zdrențe de ou, supe creme de legume date prin sită, preparate cu zeamă de carne sau de oase, supe creme de făinoase (orez, griș)
- Sosurile: numai cele preparate dietetic cu grăsimi neprăjite.

Bolnavul va consuma mese de volum redus și mai frecvente, 5-6 pe zi, va mesteca alimentele foarte atent; nu va bea apă în timpul mesei, va evita supărările, emoțiile, oboseala; nu va bea lichide reci în timpul mesei și în general va evita alimentele reci.

Alimentele interzise:

- Carnea grasă de porc, oaie, rață, găscă, vânat, mezelurile preparate de carne grasă, afumăturile, șnitel, mâncăruri cu carne prăjită
- Ouăle prăjite, maioneza
- Brânzeturile sărate, grase, fermentate, brânza frământată
- Grăsimile: untura, slănina, frișca, smântâna, orice grăsimi prăjite
- Făinoasele în cantități mari și insuficient fierte
- Legumele: varza, castraveții, fasolea, lintea, mazărea boabe, guliile, conopida, murăturile, varza acră, ceapa
- Fructele necoapte, cele oleaginoase, fructele crude cu sămburi și coaja
- Sosurile preparate cu rătaș prăjit, cu ceapă prăjită, maionezele, sosul de muștar, cele bogat condimentate
- Dulciurile: aluaturi proaspete, aluaturi dospite, marmelade, gemuri, prăjituri pregătite cu grăsimi multă, cele pregătite cu nuci, alune, înghețate
- Condimentele iuți: boia, piperul, muștarul, hreanul.

Diareea de fermentație apare ca urmare a tulburărilor florei iodofile și se caracterizează printr-o lipsă de toleranță la glucide, care ajung în colon în cantitate crescută, fiind incomplet transformate și producând tulburări bolnavilor. În scaun vor apărea granule de amidon parțial digerate și abundentă floră de fermentație.

Regimul are ca obiectiv eliminarea alimentelor care produc fermentații, bogate în celuloză.

În cazurile cu diaree frecventă, se va începe tratamentul cu o dietă hidrică de 1-2 zile alcătuită din ceaiuri calde de mentă, mușetel îndulcite cu moderație, bulion (supă) de carne degresat, supă limpede de morcovi.

După această perioadă se vor adăuga:

Alimente permise:

- Alimente cu conținut proteic crescut: brânza de vaci stoarsă de zer, telemeaua desărată
- Perișoarele fierte la abur
- Peștele slab de râu
- Supele mucilaginoase, supele creme de orez
- Chiselurile de fructe bogate în tanin (gutui, afine, coarne)
- Legume: morcovii și dovleceii fierți ca supe limpezi cu adaos de făinoase
- Pâinea se va da în cantitate redusă numai cea albă, prăjită sau ca pesmeți uscați.

Când diareea a încetat, după cca 3-4 săptămâni, se vor putea introduce piureurile de fructe bine coapte, cele de legume cu celuloză fină, untul în cantitate mică, făinoasele cu lapte, iaurtul proaspăt. Cartofii se vor introduce mai târziu și în cantitate moderată.

Alimentația mixtă care să includă și cantitățile nu va fi reluată înainte de 5 săptămâni.

Alimente interzise:

- Laptele dulce și derivatele sale acide (kefirul, laptele acru)
- Cărnurile grase, conservate, afumăturile
- Pâinea neagră și cea intermediară
- Legumele crude, leguminoasele uscate, varza, castraveții, guliile, ceapa
- Fructele crude, cele cu coajă și sămburi, cele oleaginoase
- Excesul de făinoase
- Grăsimile în cantitate crescută
- Condimentele iritante: piper, boia, ardei, ceapă, usturoi, oțet, hrean
- Băuturile reci, cele alcoolice
- Supele grase de carne, cele preparate cu rântaș prăjit
- Sosurile nedietetice preparate cu rântaș prăjit, maioneza, sosurile condimentate excesiv
- Aluaturile dospite proaspete, cele preparate cu multă grăsime, cele preparate cu nuci, alune, migdale.

Pentru a combate constipația care s-ar putea instala ca urmare a acestui regim sărac în reziduuri se vor administra semințe de in.

Aportul de vitamine și săruri minerale se va realiza prin administrarea sucurilor de legume și fructe crude (citrice).

Diareea de putrefacție apare ca urmare a insuficienței digestiei proteinelor în etajul superior al intestinului. Ajunse astfel în colon, acestea irită peretele colic prin procesul de putrefacție crescut și produc diaree.

Regimul va fi alcătuit din alimente sărace în proteine și bogate în glucide.

În cazurile cu diaree frecventă, se va începe tratamentul cu o dietă hidrică de 1-2 zile alcătuită din ceaiuri calde de mentă, mușetel, tei îndulcite cu moderație.

După această perioadă se vor adăuga:

Alimente permise:

- Supe de legume limpezi, cu adaos de făinoase, supe mucilaginoase, decocturi de cereale
- Apoi, legumele sub formă de piureuri (carote, spanac, fasole verde și chiar cartofi)
- Fructele sub formă de mere coapte fără coajă și sămburi, piureuri de fructe, compot cu fructele pasate.

Excesul de legume și fructe va realiza transformarea putrefacției în fermentație, etapă necesară întrucât ușurează introducerea în continuare a alimentelor cu conținut proteic, crescând toleranța pentru acestea.

Odată realizată această transformare, se vor putea introduce în continuare cantități mici de alimente cu conținut proteic ca:

- Oul fiert moale sau în preparate
- Peștele de râu slab proaspăt, fiert ca rasol
- Iaurtul și apoi laptele în preparate cu făinoase (griș sau orez)
- La urmă se adaugă carnea, mai întâi tocată și fiartă ca perișoare dietetice și mai târziu friptă.

Alimente interzise:

- Brânzeturile fermentate, afumate, sărate, laptele
- Cărnurile grase, viscerele, conservele de carne, mezelurile
- Legume crude, leguminoasele uscate (fasole, mazare, linte...)
- Fructele crude cu coajă și sâmburi
- Condimentele iritante iuți: hrean, piper, boia, ardei iute.

Supele sunt preparate culinare caracterizate printr-un conținut mare de lichid. Au scopul de a deschide pofta de mâncare, prin acțiunea substanțelor extractive din carne, a acizilor organici, a vitaminelor, a mineralelor din diverse legume și a condimentelor adăugate.

Budinca este un preparat culinar din carne, legume, făină (sau paste făinoase), orez, ouă, lapte copt în cuptor.

Sufleul este un preparat culinar asemănător cu o budincă, foarte pufos, făcut din legume, brânză sau fructe cu albuș bătut spumă.

Tarta este o prăjitură făcută din aluat fraged acoperit cu fructe (și cu cremă).

Pandișpanul este o prăjitură făcută numai din făină, ouă și zahăr.

Aluatul este o pastă obținută din făină amestecată cu apă, grăsime etc. Se fierbe sau se coace.

Aluatul de biscuiți este o pastă în care se adaugă untul în prealabil topit și oul se înglobează ca albuș bătut spumă.

Aluatul fiert (de ecler) se prepară din făină, apă, unt, ou și sare (fără zahăr). Grăsimea este fiartă în apă și făina se introduce treptat în amestecul care fierbe pe foc. Ouăle se adaugă după ce s-a ridicat compoziția de pe foc.

Sosurile sunt preparate culinare fluide (de consistență vâscoasă), alcătuite dintr-o grăsime și diverse adaosuri ca: bulionul (supa) de carne, de legume, gălbenuș de ou, făină și condiment.

Sosul dietetic se prepară fără grăsime prăjită, grăsimea se fierbe în sos.

Rasolul se prepară din carne slabă (vită, pui, pește) în apă rece (pentru ca substanțele extractive să fie sărace).

Chiselurile sunt băuturi care au la bază amidonul ce le dă o consistență semilichidă prin transformarea sa în gel de amidon. Se pot vitaminiza prin adăugarea de sucuri proaspete de fructe.

Jeleul este un preparat dulce făcut din suc de fructe fiert cu zahăr și care are un aspect gelatinos.

Aspicul este un produs alimentar preparat din carne, oase și cartilaje, fierte timp îndelungat în zeamă, care, după răcire, se încheagă, devenind gelatinos.

Există trei principii generale în dietetica afecțiunilor colonului:

1. Individualizarea regimului presupune punerea acestuia în acord cu obiceiurile alimentare ale bolnavului, cu starea lui psihologică, cu preferințele, toleranța sau intoleranța acestora la unele alimente.

2. Echilibrarea regimului, adică punerea în acord cu rația cantitativă (calorică) în funcție de talie, greutate și activitate și echilibrat sub raport calitativ. De asemenea, se ține cont de mediul social al familiei și satisfacerea condițiilor legate de orarul meselor.

3. Adaptarea regimului la tulburarea intestinală respectivă (diaree, constipație, colita de fermentație, colita de putrefacție).

Regimul în bolile de stomac

Stomacul este un segment important al tubului digestiv, unde are loc digestia alimentelor. Are rolul de elaborare a sucului digestiv care conține acid clorhidric și enzime de digestie prin funcția secretoare și amestecă, frământă și propulsează alimentele spre segmentul următor al tubului digestiv, adică intestinal, prin funcția motorie.

Nutriția și stomacul pot fi discutate sub două aspecte generale:

1. Rolul stomacului în nutriție
2. Rolul regimului în bolile de stomac

Rolul stomacului în nutriție se pune în evidență fenomenul de foame și sațietate.

Foamea poate fi recunoscută prin două componente:

- O slăbiciune generalizată, care poate fi considerată ca un impuls nervos senzorial provocat și de scăderea glicemiei
- Senzații intermitente de tensiune în regiunea epigastrică, uneori chiar sub forma unor contracții dureroase.

Rolul regimului dietetic în bolile de stomac.

Dietetica este un mod natural prin care putem să ne menținem sau să ne redobândim starea de sănătate. Dietetica trebuie să evite regimurile dezechilibrate, restrictive, dăunătoare nutriției generale a bolnavului, cu atât mai necesar în bolile cronice de lungă durată. Ea trebuie să intervină activ în sensul readaptării treptate a bolnavului la o alimentație normală, exagerările sunt dăunătoare.

În dieta unui bolnav gastric trebuie să se țină seama de următoarele sfaturi:

- Regimul nu trebuie să fie unul monoton, cu alimente fade, fără gust, lung.
- Respectarea orarului de mese, a alimentelor permise și interzise, modul de preparare al alimentelor.
- Atunci când ingerarea este rapidă și mastică insuficientă/deficitară, alimentele rămân nefărâmițate complet, iar secreția gastrică este întârziată.
- Servirea mesei trebuie să fie într-un mod plăcut/calm, să se evite privitul la televizor, lectura, deoarece acestea scad reflexele secretorii psihice.
- Să se evite fumatul, băuturile alcoolice, condimentele iuți, alimentele tari (bogate în celuloză), prea fierbinți sau prea reci.

Regimul dietetic al stomacului operat se împarte în două faze:

1. Perioada de spitalizare, când are loc vindecarea operatorie a pacientului și readaptarea funcției gastrice.

2. Perioada de după ieșirea din spital, respectându-se următoarele:

- întoarcerea treptată, dar rapidă, la dieta normală, în cadrul toleranței alimentare individuale pentru diferitele alimente
- se va menține în alimentație o cantitate crescută de proteine și grăsimi, iar aportul de glucide va fi ușor diminuat
- se vor exclude lichidele între mese și imediat după masă
- se vor respecta în continuare 4-6 mese pe zi
- alimentele vor fi bine prelucrate din punct de vedere dietetic.

Alimente permise: carnea se va da numai tocată și sub formă de perișoare dietetice, peștele fiert, brânza de vaci, pâinea veche de o zi sau prăjită, sosurile dietetice, untul, smântâna.

Laptele este greu de tolerat. Când poate fi tolerat, se administrează preparat cu paste făinoase.

Legumele (morcovi, dovlecei, conopidă) și fructele sunt permise numai sub formă de piureuri, respectiv compot pasat.

Regimul în bolile de ficat

Ficatul este unul dintre cele mai importante organe ale omului. Deține un loc cheie în transformarea factorilor nutritivi proveniți din alimentație.

În afecțiunile hepatice, alimentația rațională se va orienta deci către o adaptare a regimului în funcție de diversele faze evolutive ale bolii ficatului, de starea de nutriție a bolnavului și de anumite toleranțe sau intoleranțe individuale ale pacientului față de unele alimente.

Hepatita epidemică este o boală contagioasă produsă de un virus, care poate fi transmisă pe cale digestivă sau sanguină.

În perioada preicterică, în care predomină tulburările dispeptice, trebuie să se administreze un regim care să realizeze curățarea maximă a funcțiilor digestive.

Se vor administra:

- Băuturi dulci (compoturi, siropuri, limonade, ceaiuri, sucuri de fructe) călduțe, miere
- Supe de zarzavat strecurate, supe creme de făinoase (griș, fulgi de ovăz, fidea)
- Mucilagii, cartofi, morcovi fierți
- Laptele, dacă pacientul suportă
- Mesele se vor da cât mai frecvent, 5-6 pe zi, de volum redus.

În perioada de stare, când icterul este evident, alimentația va fi mai variată. Se vor introduce în alimentație, pe lângă cele menționate mai sus, următoarele:

- untul proaspăt, smântâna, uleiurile vegetale, excluzându-se orice grăsimi supusă acțiunii termice

- pâinea, piureurile de legume, salatele (roșii, salată verde), piureurile de fructe
- laptele, brânzeturile proaspete, caș dulce, urdă

În perioada de declin a bolii (când icterul este diminuat), se crește aportul de alimente, adăugându-se carnea, la început de pui sau găină slabă, apoi de vită slabă sau pește ca rasol sau grătar.

În perioada de convalescență, când icterul a dispărut și probele biologice revin la normal, regimul va fi unul de cruțare hepatică.

Alimente permise:

- carnea de pui, găină, vită, vițel, pește alb slab, preparate ca rasol sau grătar, sau la cuptor înăbușite
- laptele (dacă este suportat) sau sub forma derivatelor sale: brânză de vaci, caș dulce, urdă, iaurt, lapte bătut
- ouăle fierte moi, poșate sau omletă dietetică, de 2-3 ori pe săptămână
- grăsimile sub formă de unt, smântână, frișcă foarte proaspete și ulei adăugat la salate sau în preparate
- pâinea albă prăjită, făinoasele bine fierte preparate cu lapte sau brânză de vaci
- legumele sub formă de salate (salată verde, roșii, sfeclă coaptă, morcovi) sau ca soteuri, sufleuri, supe de legume limpezi sau cu făinoase, supe creme de legume
- fructele se vor da crude dacă sunt bine coapte sau sub formă de compot, peltea, gemuri, marmelade și ca sucuri de fructe
- dulciurile se vor da sub formă de creme cu lapte, cremă de zahăr ars, prăjituri din aluat uscat, prăjituri cu brânză de vaci sau fructe, budinci de fructe, de făinoase
- băuturile vor fi reprezentate de: lapte, sucuri de fructe și de legume, ceaiuri, compoturi
- condimentele vor fi cele aromate: pătrunjelul, leușteanul, mărarul, tarhonul, cimbrul, oțetul de fructe, sucul de lămâie, vanilia, coaja de portocală, aromatele
- supele permise vor fi cele de legume limpezi sau supele creme, borșurile, supele de carne degresate, supele cu făinoase

Alimente interzise:

- carnea grasă de porc, oaie, rață, gâscă, vânatul, mezelurile, viscerele, carnea tocată prăjită, conservele de carne, afumăturile, peștele gras, conservele de pește
- brânzeturile grase, brânzeturile fermentate
- ouăle prăjite
- grăsimile: untura de porc, slănină, seul, untul și uleiul prăjite
- pâinea neagră
- legumele: ridichi, castraveți, gulii, varză, vinete, ceapă, usturoi, cartofii prăjiți, leguminoasele uscate
- fructele oleaginoase (nuci, alune, migdale), perele tari de iarnă
- dulciurile preparate cu cremă de unt și mult ou, înghețata, baclavaua, foietajele
- băuturile prea reci, cafeaua, ciocolata, alcoolul
- sosurile cu ceapă prăjită și răntaș, maionezele, sosurile prea condimentate
- condimentele iuți: hreanul, usturoiul, ardeiul iute, boiaua, piperul

Hepatita cronică (hepatic II) pot apărea de mai multe ori în urma unei hepatite epidemice care nu a fost corect tratată sau a prezentat o evoluție mai severă. Există și alte cauze care pot duce la lezarea

ficatului, cum ar fi unele dezechilibre nutriționale care s-au dovedit a sta la originea unor forme de hepatite cronice sau de ciroze hepatice.

Alimente permise:

- carne slabă de vacă, vițel, găină, pui, preparată ca rasol, friptă, fiartă la aburi, tocată ca perișoare dietetice, peștele slab alb fiert sau frip
- laptele dulce, bătut, iaurtul, brânzeturile nefermentate (brânza de vaci, cașul, urda)
- ouăle în cantitate limitată de 2-3 ori pe săptămâna, în diverse preparate (sufleuri, budinci, papanși) ca omletă dietetic sau fiert moale
- pâinea albă sau intermediară (veche de o zi), mămliguța prăjită servită cu produse lactate
- legume: dovlecei, morcovi, spanac, roșii, cartofi și alte legume cu celuloză fină, fierte ca piureuri, sufleuri, soteuri, salate
- fructele sunt permise toate după toleranța individului fie crude (dacă sunt bine coapte), sub formă de piureuri, coapte, compoturi, sucuri de fructe, jeleuri
- dulciurile vor fi permise, mai ales cele preparate cu brânză de vaci și cu fructe, aluatul fiert, aluatul de biscuiți, aluatul de tartă, cele preparate cu gem, gelatinele cu brânză de vaci sau cu fructe, chiselurile, făinoasele cu lapte
- grăsimile vor fi date sub formă de unt proaspăt, adăugat la servire, uleiul crud adăugat la salate sau în legume fierte a la grec
- băuturile permise sunt: laptele, ceaiul de plante, sucurile de fructe și de legume, compoturile
- condimentele permise vor fi aromatele (cimbru, tarhon, mărar, pătrunjel, leuștean), vanilia, scotișoara
- supele vor fi date sub formă de supe-crème de legume, supe de făinoase, supe slabe de carne, supe de roșii, borșuri
- sosurile vor fi permise numai preparate dietetic, fără rântaș și cu ceapă prăjită

Alimente interzise:

- carnea grasă de porc, oaie, rață, gâscă, vânatul, mezelurile, viscerele, carnea tocată prăjită, conservele de carne, afumăturile, peștele gras, conservele de pește
- brânzeturile grase, brânzeturile fermentate
- ouăle în cantitate mare, fierte tari, ouăle prăjite
- pâinea neagră, făinoasele nerafinate
- untura, slănina, seul, grăsimile prăjite
- legume bogate în celuloză dură: ridichi, ceapă, usturoi, varză, leguminoase uscate, castraveți, gulii, ciuperci, vinete
- fructele oleaginoase (alune, migdale, nuci), fructele cu celuloză dură cu coajă și sâmburi
- dulciurile preparate din aluat dospit calde, foietajele, prăjiturile cu nuci, alune, migdale, aluaturile cu unt, untură, gălbenuș de ou în cantitate mare, înghețatele
- băuturi: cafeaua, cacaoa, alcoolul sub orice formă, apele minerale clorurosodice
- condimentele iuți, picante: piper, boia iute, muștar, hrean, ceapă, usturoi
- supele de carne grasă, ciorbele de carne, ciorbele preparate cu rântaș
- sosurile preparate cu ceapă prăjită și rântaș, maionezele, sosul de muștar

Regimul în hipertensiune arterială

Tensiunea arterială este presiunea care rezultă din contracția inimii datorită căreia sângele este împins prin sistemul circulator în tot organismul.

Creșterea valorii tensiunii arteriale maxime și/sau minime peste cele normale la un individ poartă numele de hipertensiune arterială.

Creșterea presiunii arteriale din vase se datorează îngustării lumenului vascular, fie printr-un spasm al musculaturii acestuia, fie datorată aterosclerozei, adică îngustarea peretului arterial prin depunerea plăcilor de aterom și sclerozarea vaselor.

Ateroscleroza este cea de-a doua cauză majoră care stă la originea producerii hipertensiunii arteriale și are printre factorii săi de producere diversele dezechilibre metabolice cum ar fi supraalimentația.

Alimentația va fi corespunzătoare cu starea de nutriție a individului.

Alimente permise:

- laptele degresat, brânza de vaci, cașul slab nesărat, urda dulce
- carnea în cantitate limitată numai de 3 ori pe săptămână, de vită, vițel, găină, pui, slabă, fiartă ca rasol, friptă, pește slab alb de râu, fiert ca rasol, fript sau copt în pergament
- ouăle se vor da în cantitate limitată și în preparat
- grăsimile: se vor limita cele de origine animală, preferându-se cele de origine vegetală
- pâinea albă sau intermediară, preparată fără sare, veche de o zi sau prăjită
- făinoasele se vor da în cantitate limitată, fierte fără sare
- legumele sărace în sodiu și celuloză (morcovi, dovlecei, fasole verde tânără, salată verde, roșii, ardei, vinete) rase mărunt ca salate, fierte ca soteuri, piureuri, budinci de legume, fierte a la grec.
- fructele sub orice formă: crude, coapte ca piureuri de fructe, compoturi
- dulciurile preparate fără bicarbonat și fără sare, din aluat fiert, aluat uscat, aluat de biscuiți, cu brânză de vaci, cu fructe, gelatină de fructe, de lapte, de iaurt, peltea
- băuturi: lapte simplu degresat, lapte bătut, iaurt, sucuri de fructe și de legume
- condimentele aromate: pătrunjel, tarhon, mărar, cimbru, leuștean, foi dafin, zeamă de lămâie. Sarea se va da în cantitate limitată.
- supele de legume, supă de roșii
- sosurile de legume, sosul de roșii, sosul alb, sosurile preparate dietetic

Alimente interzise:

- laptele integral, brânzeturile sărate, grase
- carnea grasă, viscerele, vânatul, peștele gras, mezelurile
- ouăle în cantitate crescută
- grăsimile animale în cantitate excesivă, grăsimile prăjite
- pâinea cu sare, pâinea neagră
- făinoasele preparate cu sare și în cantități excesive
- legumele care conțin sodiu în cantitate crescută (țelina, spanacul, varza acră, murăturile), legumele bogate în celuloză dură, cele care produc meteorisme
- fructele oleaginoase
- dulciurile preparate cu bicarbonat, cu aluat dospit, cu unt și cu gălbenuș de ou în cantitate crescută
- băuturile alcoolice sub orice formă, cafeaua, apele minerale
- condimentele iuți: piperul, boiaua, sarea, ceapa, hreanul, usturoiul
- supele de carne
- sosurile preparate cu muștar, cele preparate nedietetice, cu grăsime prăjită, sosurile de carne, maioneza.

Mesele vor fi de volum redus și frecvente (5-6 pe zi).

Se vor evita lichidele în cantitate abundentă și în timpul mesei.

Masa de seară se va servi cu cel puțin 2-3 ore înainte de culcare.

Se vor evita preparatele excesiv de condimentate sau cele care necesită tratamente complexe pentru pregătire.

