

Тема № 7 : «Гигиеническая оценка рациональности питания. Алиментарно-зависимые заболевания, причины и профилактика»

Контрольные вопросы

1. Виды энергетических затрат человека.
2. Величина энергии основного обмена (ориентировочно при средних условиях).
3. Принципы современного нормирования потребности населения в энергии и пищевых веществах.
4. Число групп интенсивности труда, выделяемое при нормировании потребности взрослого трудоспособного населения в энергии и пищевых веществах. В какие группы включены медицинские работники?
5. Возрастные группы взрослого трудоспособного населения, выделяемые при нормировании потребности в энергии и пищевых веществах.
6. Рекомендуемая потребность в энергии лиц первой профессиональной группы.
7. Рекомендуемое потребление белков, жиров, углеводов для лиц первой профессиональной группы.
8. Энергетическая ценность белков, жиров, углеводов.
9. Сбалансированное питание, понятие.
10. Требования, которым должно отвечать рациональное питание человека.
11. Соотношение белков, жиров, углеводов, принятое в действующих рекомендациях по питанию.
12. Рекомендуемое количество белков животного происхождения в суточном рационе (% от общего количества белка).
13. Рекомендуемое процентное содержание животного жира, растительного масла, маргарина и кулинарного жира в сбалансированном питании (% от общего количества жира в рационе).
14. Рекомендуемое количество простых сахаров в суточном рационе (процент от общего количества).
15. Режим питания, понятие. Рекомендуемый режим питания для лиц первой профессиональной группы.
16. Лечебно-профилактическое питание: понятие, виды, значение.

Примеры ситуационных профессионально ориентированных задач для практических занятий

Задачи 1 типа:

Задача № 1

Врач-хирург 48 лет, 1-2 раза в неделю находится на ночном дежурстве в стационаре. В день дежурства его питание организовано следующим образом: ужин – 25% суточной калорийности в 20 часов вечера, завтрак – 45% калорийности в 7 утра, обед – 30% суточной калорийности в 13 часов.

Задание:

1. К какой группе населения с учетом физической активности относится мужчина?
2. Определите физиологическую потребность мужчины в энергии и основных пищевых вещества с учетом вида деятельности и возраста.
3. Дайте оценку организации питания мужчины в день дежурства.
4. Дайте рекомендации по режиму питания мужчины.

Задача № 2

Суточный рацион питания мужчины 53 лет содержит: 81 г белка, 88 г жира и 370 г углеводов. Профессия мужчины – тракторист. Во время весенних посевных работ продолжительность рабочей смены с 6³⁰ до 20⁰⁰, с часовым перерывом на обед и отдых.

Задание:

1. К какой группе населения с учетом физической активности относится тракторист?
2. Определите физиологическую потребность мужчины в энергии и основных пищевых вещества с учетом вида деятельности и возраста.
3. Рассчитайте калорийность рациона питания мужчины.
4. Дайте оценку рациону питания мужчины.
5. Дайте рекомендации по коррекции рациона питания

Задача № 3

Суточный рацион питания женщины 38 лет содержит: 95 г белка, 120 г жира и 380 г углеводов. Профессия женщины – провизор производственной аптеки, продолжительность рабочего дня — 12 ч.

Задание:

1. К какой группе населения с учетом физической активности относится провизор производственной аптеки?
2. Определите физиологическую потребность женщины в энергии и основных пищевых вещества с учетом вида деятельности и возраста.
3. Рассчитайте калорийность рациона питания женщины.
4. Дайте оценку рациону питания женщины.
5. Дайте рекомендации по коррекции рациона питания.

Задачи 2 типа:

Задача № 1

Женщина 55 лет (вес – 58кг) работает бухгалтером в офисе. Обратилась к врачу по поводу жалоб на повышенную утомляемость, частые простудные заболевания. Объективно: астенического телосложения, масса ниже рекомендуемой, бледность и сухость кожных покровов. В еде отдает предпочтение продуктам растительного происхождения, любит острые и соленые блюда. В течение последнего времени увлекается различными «модными» диетами: сыроедением, вегетарианством, раздельным питанием. Оценка фактического питания показала, что количество белков — 54 г, пищевых волокон – 18 г., кальция — 320 мг, железа – 7,7 мг, витамина С — 44 мг., витамина В1- 0,9 мг.

Задание:

1. Наличие какого заболевания можно предположить в соответствии с классификацией алиментарно-зависимых заболеваний?
2. Определите величину вероятного риска недостаточного потребления пищевых веществ. Оцените факторы повышающие риск развития остеопороза и сердечно-сосудистых заболеваний.
3. Оцените факторы снижающие риск развития остеопороза и сердечно-сосудистых заболеваний.
4. Дайте рекомендации по коррекции рациона питания.

Задача № 2

Мужчина 72 лет, пенсионер (вес - 50 кг). Объективно: астенического телосложения, имеется дефицит веса, КЖС на трицепсе 6,8 мм. Жалуется на слабость, зябкость, учащенное мочеиспускание, усиление аппетита и жажду. При обследовании выявлена умеренная гипопроотеинемия, снижение содержания сывороточного альбумина. При исследовании фактического питания мужчины, установлено, что суточная калорийность рациона составляет

1000 ккал, количество белков - 20 г, жиров – 35 г, пищевых волокон – 10 г, витамина С – 25 мг, витамина А – 350 мг, кальция – 400 мг.

Задание:

1. Наличие какого заболевания можно предположить в соответствии с классификацией алиментарно-зависимых заболеваний?
2. Определите величину вероятного риска недостаточного потребления пищевых веществ.
3. Оцените факторы повышающие риск развития ожирения, сахарного диабета, сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний.
4. Дайте рекомендации по коррекции рациона питания.

Задача № 3

В оздоровительный центр обратился мужчина 37 лет (вес–85 кг) с целью получить рекомендации по снижению веса. Объективно: гиперстенического телосложения, масса тела превышает рекомендуемую, отмечается отложение жира в абдоминальной области, КЖС на трицепсе 13,0 мм, гиперлипидемия. Пациент работает менеджером, большую часть времени суток проводит в офисе фирмы. Питается два раза в день: завтрак, как правило, отсутствует, обед типа фаст-фуд (бутерброды, пицца и т.д.), ужин – деловая встреча в ресторане, сопровождающаяся, как правило, употреблением спиртных напитков. При исследовании фактического питания мужчины установлено, количество белков - 120 г, жиров — 150 г, углеводов — 520 г, пищевых волокон – 12 г, витамина С – 30 мг, кальция – 455 мг. Отдает предпочтения жирной пище, любит плов, свиные отбивные, сладкие блюда, регулярно употребляет кока-колу.

Задание:

1. Наличие какого заболевания можно предположить в соответствии с классификацией алиментарно-зависимых заболеваний?
2. Определите величину вероятного риска недостаточного потребления пищевых веществ.
3. Оцените факторы повышающие риск развития ожирения, сахарного диабета, сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний.
4. Оцените факторы снижающие риск развития ожирения, сахарного диабета, сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний.
5. Дайте рекомендации по коррекции рациона питания.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

а) Основная литература:

1. Общая гигиена [Электронный ресурс] : учебник / А. М. Большаков. - 3-е изд., перераб. и доп. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2016. - <http://www.studentlibrary.ru>
2. Большаков А.М. Общая гигиена [Электронный ресурс] : руководство к лабораторным занятиям / Большаков А.М. . - 3-е изд., перераб. и доп. . - М. : ГЭОТАР-Медиа , 2013 . - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/>
3. Гигиена: [Электронный ресурс] Учебник для вузов (под ред. Румянцева Г.И.) .- изд 2-е, перераб., доп. – М.: ГЭОТАР МЕД, 2009.- 608 с. + CD Режим доступа: <http://studentlibrary.ru/>
4. Общая гигиена. Руководство к лабораторным занятиям [Электронный ресурс] : учебное пособие / Кича Д.И., Дрожжина Н.А., Фомина А.В. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2015. - <http://www.studentlibrary.ru>
5. Учебное пособие по дисциплине «Общая гигиена» для студентов фармацевтического факультета /Н.И.Латышевская, Т.Л. Яцышена и др. – Волгоград. 2012., 217 с.

б) Дополнительная литература:

1. Гигиена [Электронный ресурс] / Архангельский В.И., Козлова Т.А., Прохоров Н.И. и др.: под. Ред. Мельниченко П.И. - М. : ГЭОТАР-Медиа , 2014. - 656 с. : ил. - Режим доступа: [http:// studentlibrary.ru/](http://studentlibrary.ru/)
2. Королев А.А. Гигиена питания: учеб. Для студ. высш. учеб. заведений/ А.А. Королев.- 3 изд., перераб.- М.: Издательский центр «Академия», 2008.- 528с.
3. Мельниченко П.И. Гигиена с основами экологии человека [Текст] : учебник для студентов вузов, обучающихся по спец. 060101.65 «Лечебное дело», 060104.65 «Мед.-профилат. Дело» по дисциплине «Гигиена с основами экологии человека. ВГ» / Мельниченко П.И., Архангельский В.И., Козлова Т.А., Прохоров Н.И. : под ред. П.И. Мельниченко. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2011. - 752 с.: ил. + 1 CD-ROM
4. Коммунальная гигиена. [Электронный ресурс] : учебник / под ред. В. Т. Мазаева. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2014. - <http://www.studentlibrary.ru>
5. Кирюшин В. А. Гигиена труда [Текст] : рук. к практ. занятиям / Кирюшин В.А.,Большаков А. М., Моталова Т. В. . - М. : ГЭОТАР-Медиа ,2011 . - 389,[9]с. : ил. -Библиогр.: с. 331-332.
6. Измеров Н. Ф.Гигиена труда [Электронный ресурс] : учебник для вузов / Измеров Н. Ф., Кириллов В. Ф., Матюхин В. В. и др. ; под ред. Н. Ф. Измерова, В. Ф. Кириллова . - М. : ГЭОТАР-Медиа , 2010 . - 583, [7] с. : ил., табл. + 1 CD-ROM
7. Гигиена труда [Электронный ресурс]: учебник для вузов / Измеров Н. Ф., Кириллов В. Ф.; под ред. Н. Ф. Измерова, В. Ф. Кириллова. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2008 . - 584 с.: ил. + 1 CD-ROM. Режим доступа: <http:// studentlibrary.ru/>
8. Приказ Министерства здравоохранения РФ № 309 от 21.10.1997 г. « Об утверждении инструкции по санитарному режиму аптечных организаций (аптек).
10. Проблемы и пути формирования здорового образа жизни населения Российской Федерации : проект полит. партии "Единая Россия" "Россия: мы должны жить долго" / под ред. Т. В. Яковлевой, В. Ю. Альбицкого; Всерос. полит. партия "Единая Россия", Союз педиатров России [и др.]. - М.: М-Студио, 2011. - 213, [3] с.

в) Методические продукты кафедры:

1. Учебное пособие по дисциплине «Общая гигиена» для студентов фармацевтического факультета /Н.И.Латышевская, Т.Л. Яцышена и др. – Волгоград. 2012., 217 с.
2. Н.И.Латышевская, Л.А.Давыденко, Л.П.Сливина. Гигиенические и социальные аспекты образа жизни школьников крупного промышленного города. Волгоград. 2006.-262 с.
3. Учебно-методическое пособие «Рациональное питание детей и подростков. Организация питания в образовательных учреждениях» для студентов педиатрических факультетов медицинских вузов, обучающихся по специальности 06010365 –Педиатрия./ Давыденко Л.А., Сливина Л.П., Чернова Н.В. Волгоград, 2011.-77 с.
4. Латышевская Н.И. Лекарственные растения: экология, технология возделывания, экономика / Н.И. Латышевская, А.С. Стрекалова – Волгоград, Изд-во ВГСХА, 2006. -148 с.

Интернет-ресурсы: Базы данных библиотек, информационно-справочные и поисковые системы Интернета:

№	Название	Ресурсы интернета
1.	Большая медицинская библиотека	http://med-lib.ru
2.	Сайт Минздрава России	http://www.rosminzdrav.ru
3.	Консультант врача	http://rosmedlib.ru
4.	Веб ресурс для врачей для поиска медицинской информации на английском языке	http://www.medscape.com
5.	Консультант+	http://www.consultant.ru
6.	Единое окно доступа к образовательным ресурсам. Интернет по гигиене	http://window.edu.ru/window/
7.	Полная энциклопедия для школьников и студентов	http://www.polnaja-jenciklopedija.ru/
8.	Гигиена и санитария	http://medlit.ru/journalsview/gigsan/
9.	Электронная библиотечная система	www. bibliomed.ru
10.	ЭБС «Консультант студента»	http://www.studentlibrary.ru
11.	ЭБС «Лань»	http://www.e.lanbook.com
12.	Электронная библиотечная система	www. bibliomed.ru