

Занятие семинарского типа № 10

Тема: «Оценка пищевого статуса, характеристика риска для здоровья, Гигиенические рекомендации по коррекции фактического питания»

МОТИВАЦИЯ

Состояние здоровья населения, связанное с характером питания, оценивают по показателям пищевого статуса и структуре алиментарно-зависимой заболеваемости. Пищевой статус – комплекс показателей, отражающий адекватность предшествующего фактического питания реальным потребностям организма. Нарушение энергетической и пластической адекватности питания изменяет массу тела, функциональное состояние организма, его реактивность, адаптационные возможности, может быть фактором риска многих патологических состояний. Оценка статуса питания позволяет обосновывать мероприятия по коррекции фактического рациона питания пациента.

ЦЕЛЬ ПРАКТИЧЕСКОГО ЗАНЯТИЯ:

научить методике оценки статуса питания индивидуума (на примере статуса питания студента-медика) и фактического рациона питания, разработке гигиенических рекомендаций по его коррекции.

ПЕРЕЧЕНЬ ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К ПРАКТИЧЕСКОМУ ЗАНЯТИЮ

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. Королев А.А. Гигиена питания: учеб. Для студ. высш. учеб. заведений/ А.А. Королев.- 3 изд., перераб.- М.: Издательский центр «Академия», 2008.- 528с.
5. Учебное пособие по дисциплине «Общая гигиена» для студентов фармацевтического факультета /Н.И.Латышевская, Т.Л. Яцышена и др. – Волгоград. 2013., 216 с.
6. 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.

ТРЕБОВАНИЯ К СТУДЕНТУ

1. Внешний вид: халат, сменная обувь.
2. Наличие рабочей тетради для оформления протокола практической работы и непрограммируемого калькулятора и планшета.

ВОПРОСЫ, РАЗБИРАЕМЫЕ ПО ТЕМЕ ПРАКТИЧЕСКОГО ЗАНЯТИЯ:

1. Статус питания: понятие, классификация.

2. Показатели, используемые для оценки статуса питания.
3. Понятие о рациональном питании, принципы рационального питания.
4. Принципы нормирования питания различных групп населения.

ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ:

ОК-1,5
ОПК-1,7
ПК-14,16,22

ПЕРЕЧЕНЬ ЗНАНИЙ И ПРАКТИЧЕСКИХ УМЕНИЙ

После освоения темы студент должен знать: Значение питания для здоровья, физического развития и работоспособности населения. Концепция и принципы рационального питания. Количественная и качественная полноценность питания, сбалансированность рациона. Режим питания. Характеристика физиологических норм питания. Анализ различных теорий питания (вегетарианство, сыроедение, голодание, раздельное питание и др.) Понятие пищевого статуса и методы его определения и коррекции.

После освоения темы студент должен уметь: использовать методику оценки энергетической и пищевой ценности суточного рациона питания человека с учетом коэффициента физической активности, режима питания, сформировать навыки разработки рекомендаций по коррекции рациона и режима питания на основании выявленных дефектов в индивидуальном питании.

ЗАДАНИЕ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ВНЕАУДИТОРНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТА ПО ТЕМЕ ПРАКТИЧЕСКОГО ЗАНЯТИЯ:

Изучить главу VI учебника «Общая гигиена [Электронный ресурс] : учебник / А. М. Большаков. - 3-е изд., перераб. и доп. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2016. - <http://www.studentlibrary.ru>

Повторить материал лекции №4 «Питание и здоровье человека. Научные основы здорового питания. Характеристика физиологических норм питания. Пищевой статус как показатель здоровья, критерии оценки»

ЗАДАНИЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЯ:

Расписать основные принципы рационального питания. Написать определение и классификацию статуса питания. Перечислить группы показателей, на основании которых проводится диагностика статуса питания, указать основные диагностические критерии.

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИИ

1. Решение ситуационной профессионально ориентированной задачи, оформление решения в протоколе.

2. Определение и оценка показателей, характеризующих статус питания.

2.1. По состоянию структуры:

- масса тела, % от идеальной массы тела;
- массоростовой индекс (кг/м²);
- толщина кожно-жировой складки на трицепсе (мм);

2.2. По симптомам витаминной недостаточности:

- сухость и шелушение кожи (витамин А);
- фолликулярный гиперкератоз /ороговение волосяных фолликулов, шероховатая кожа, «гусиная кожа» на сгибательных поверхностях конечностей, бедрах, ягодицах/ (витамин А, С);
- ангулярный стоматит /папулы, мацерация и слущивание эпителия, мелкие трещины в обоих углах рта/ (витамин В2, В6, РР);
- хейлоз /слущивание эпителия по линии смыкания губ, слизистая внутренней поверхности губ блестящая, ярко-красная, поперечные трещинки на губах/ (витамин В2, В6, РР);
- рыхлость, кровоточивость десен (витамин С, РР);
- спонтанные петехии /точечные кровоизлияния в поры кожи/ (витамин С, Р);
- гипертрофия сосочков языка (витамин В1, В2, В6, РР);
- сухость конъюнктивы (витамин А, В2);
- повышенное салоотделение, себорея /повышенная секреция сальных желез, лоснящаяся на вид кожа, мелкие, легко соскабливающиеся чешуйки преимущественно в области носогубных, заушных складок, на крыльях носа/ (витамин В1, В2, В6, РР).

2.3. По состоянию функции:

- время темновой адаптации (функция зрительного анализатора, витамин А).

3. Заполнение таблицы “Диагностический профиль статуса питания” и формулировка диагноза (тип статуса питания).

4. Комплексная оценка фактического питания студента-медика (на базе расчетов, проведенных на занятиях по темам 3.2. и 3.3.), заполнение таблицы.

5. Составление мотивированного заключения о состоянии питания и разработка, при необходимости, гигиенических рекомендаций по приближению фактического питания к физиологическим потребностям студента, нормализации режима питания.

ПРОТОКОЛ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

“___” _____ 20__ г.

Таблица 54

1. Решение ситуационной задачи № _____

2. Определение и оценка показателей, характеризующих статус питания.

Таблица 1

Диагностический профиль статуса питания

Показатели	Тип статуса питания					
	Обыч- ный	Опти- мальный	Избы- точный	Недостаточный		
				непол- ноцен- ный	премор- бидный	болез- ненный
Масса тела, % от идеальной массы						
Индекс Кетле, кг/м ²						
Кожно-жировая складка на трицепсе, мм						
Клинические симптомы:						
сухость и шелушение кожи						
фолликулярный гиперкератоз						
ангулярный стоматит						
хейлоз						
рыхлость, кровоточивость десен						
спонтанные петехии						
гипертрофия сосочков языка						
сухость конъюнктивы						
повышенное салоотделение						
Время темновой адаптации, сек.						

Тип статуса питания _____

Таблица 2

Гигиеническая оценка рациона питания студента-медика

Показатель	Фактическое содержание	Норма (индивидуальная потребность)	Разница	
			избыток	недостаток
Энергетическая ценность, ккал				
Белки, г				
В том числе животные, г				
Жиры, г				

В том числе растительные масла, г				
Углеводы, г				
Пищевые волокна, г				
Соотношение белков, жиров, углеводов				
Витамин С, мг				
Витамин В1, мг				
Витамин В2, мг				
Витамин А, мкг				
Витамин D, мкг				
Кальций, мг				
Фосфор, мг				
Соотношение Ca/P				
Калий, мг				
Железо, мг				
Йод, мкг				
<i>Режим питания:</i>				
Кратность приемов пищи				
Длительность интервалов между приемами пищи, час.				
Распределение энергетической ценности рациона по приемам пищи, %				

Заключение: _____

Рекомендации: _____

Решение ситуационной задачи № _____

Работу выполнил _____

Подпись преподавателя _____

СПРАВОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ

Дефиниции темы

СТАТУС ПИТАНИЯ - состояние организма, сложившееся под влиянием предшествующего фактического питания, а также условий потребления пищи и генетически детерминированных особенностей метаболизма питательных веществ.

Классификация статуса питания

1. **ОБЫЧНЫЙ СТАТУС ПИТАНИЯ** - отсутствие нарушений структуры и функций организма, связанных с питанием, и наличие адаптационных резервов, достаточных для обычных условий жизнедеятельности. Обычный статус питания - у большинства здоровых людей при рациональном питании.
2. **ОПТИМАЛЬНЫЙ СТАТУС ПИТАНИЯ** - отсутствие нарушений структуры и функций организма, связанных с питанием, и наличие адаптационных резервов, обеспечивающих существование и работу в экстремальных условиях. Оптимальный статус питания формируется при использовании специальных рационов, необходим морякам, космонавтам, летчикам, спасателям, десантникам.
3. **ИЗБЫТОЧНЫЙ СТАТУС ПИТАНИЯ** - нарушение структуры и функций организма, снижение адаптационных резервов; формируется при рационах, содержащих избыточное количество пищевых веществ и энергии.
4. **НЕДОСТАТОЧНЫЙ СТАТУС** - нарушение структуры и функций организма, снижение адаптационных резервов; формируется при количественной и качественной недостаточности питания.
 - 4.1. *Неполноценный статус* - незначительные нарушения структуры, когда симптомы пищевой недостаточности еще не определяются, но при использовании специальных методов обнаруживается снижение адаптационных резервов и функциональных возможностей организма.
 - 4.2. *Преморбидный (предболезненный) статус* - появление микросимптомов пищевой недостаточности, ухудшение функций основных физиологических систем, снижение общей резистентности и адаптационных резервов даже в обычных условиях существования, но при этом болезненный синдром еще не обнаруживается.

4.3. *Морбидный (болезненный)* статус - наличие не только функциональных и структурных нарушений, но и отчетливо выраженного синдрома пищевой недостаточности.

Диагностика статуса питания проводится на основании соматометрических, клинических, функциональных, биохимических, иммунологических и демографических показателей.

1. Показатели структуры:

- соматометрические показатели (длина тела, масса тела, окружность грудной клетки плеча, голени, толщина кожно-жировой складки, массо-ростовые индексы и пр.);
- клинические показатели (состояние кожи и ее придатков, языка, видимых слизистых оболочек, конъюнктивы глаз, околоушных и подчелюстных желез, лимфатических узлов и некоторых других органов, доступных для пальпаторного и визуального обследования).

2. Показатели функций:

- оценка работоспособности (физическая подготовленность, состояние кардиореспираторной системы);
- функциональное состояние органов и систем (функция зрительного анализатора, центральной нервной системы и пр.).

3. Показатели адаптационных резервов:

- показатели, характеризующие обмен веществ (белковый, углеводный, липидный обмены, витаминная обеспеченность организма и пр.).
- иммунный статус организма (бактерицидность и аутомикрофлора кожи, лизоцим слюны, фагоцитарная активность лейкоцитов и др.).

4. Демографические показатели:

- используются при изучении статуса питания коллективов (смертность, рождаемость, продолжительность жизни, заболеваемость и пр.).