

Рациональное питание детей с врожденными пороками сердца



Режим питания: 6 раз в день.

Необходимо ограничить:

-продукты с большим количеством клетчатки, способствующей вздутию кишечника -горох, фасоль, бобы, белокочанная капуста, редька, чеснок, репчатый лук, холодное молоко, газированные напитки;

- продукты, возбуждающие центральную нервную и сердечно-сосудистую системы - кофе, шоколад, крепкий чай, какао, пряности, рыбные, куриные, крепкие мясные бульоны;

-поступление солей натрия, поэтому не рекомендуется давать ребенку соленую рыбу, икру, рыбные консервы, маринады, соленые огурцы;

-не рекомендуется употреблять колбасу, ветчину, мясные консервы, изделия из сдобного теста, пирожные, оладьи, блины.

Обязательно должно быть в рационе:

-продукты, содержащие повышенное количество калия, кальция, магния - свежие и сухие фрукты (изюм, курага, чернослив, яблоки), овощи, фруктовые и овощные отвары и настои, печеный картофель, молочные продукты, гречневая и перловая каши, каша из овсяных хлопьев;

- растительное масло, полиненасыщенные жирные кислоты которого улучшают энергетику сердечных сокращений и обеспечивают организм ребенка **витаминами А и Д**.



*В меню ребенка с врожденным пороком сердца
рекомендуется включать:*



- молочные продукты (теплое молоко, кефир, простокваша, творог, неострый сыр) и блюда из них (творожные запеканки, пудинги, сырники, и т.д.);
- блюда из отварного мяса (нежирная говядина или свинина, телятина, мясо кролика, цыпленка, печень) и рыбы;
- тушеные овощи или пюре из них (свекла, морковь, капуста);
- свежие овощи в виде салатов, заправленных растительным маслом;
- отварной или запеченный картофель;
- первые блюда должны быть вегетарианскими, иногда можно сварить их на бульоне из телятины.
- из напитков используют некрепкий чай, отвары из шиповника, компоты из сухофруктов, кураги изюма кисели, фруктовые и ягодные соки;
- хлеб пшеничный, изредка ржаной; из кондитерских изделий- печенье, булочки, сухарики, хрустящие несоленые хлебцы;
- из сладостей можно давать пастилу, фруктовую карамель, мармелад, мед;
- каждый день ребенку необходимы свежие фрукты и ягоды.



*О Вашем здоровье заботится МБУЗ
«Медицинский информационно-аналитический центр»
г. Новосибирск, ул. Кошурникова, 16*