

---

# CAP 2. GRUPELE DE ALIMENTE ȘI REGIMURILE ALIMENTARE

## CAP 2. GRUPELE DE ALIMENTE ȘI REGIMURILE ALIMENTARE

O alimentație corectă presupune existența tuturor factorilor nutritivi. Principiile nutritive (glucide, lipide, proteine, săruri minerale) nu se găsesc în natură ca atare ci sub forma unor combinații complexe în care proporția lor este variată. Aceste combinații complexe sunt alimentele.

Din punct de vedere nutritiv, alimentele se împart în următoarele grupe:

- carnea și derivatele din carne;
- laptele și derivatele din lapte;
- ouăle;
- grăsimile;
- cerealele și derivatele lor;
- legumele și leguminoasele uscate;
- fructele;
- zahărul și produsele zaharoase;
- băuturile nealcoolice;
- condimentele;

Pentru o alimentație mai diversificată, omul asociază alături de produsele în stare naturală și produse preparate. De-a lungul timpului pregătirea alimentelor a reprezentat o problemă din ce în ce mai importantă, devenind astăzi o adevărată artă dar totodată și o industrie.

**Gastronomia** se ocupa tocmai de arta preparării alimentelor, într-un mod cât mai plăcut, cât mai atrăgător pentru gustul omului, iar **gastrotehnia**, studiază toate transformările suferite de alimente în cursul preparării lor prin diverse tehnici culinare, avându-se în vedere și influența acestor transformări asupra sănătății individului,

### ***Noțiuni elementare de dietoterapie***

Prin dietoterapie se înțelege tratamentul bolilor prin alimente (dieta), iar regimul alimentar sau dieta trebuie să asigure valoarea calorică alimentației normale (raportată la vârstă, sex, stări fiziologice). Există o multitudine de regimuri dietetice, în funcție de calitatea și cantitatea alimentelor ce le compun. Din punct de vedere al cantității, regimurile sunt hipocalorice și hipercalorice, iar calitativ ele sunt adaptate diverselor categorii de îmbolnăviri.

**Regimul hidric** se realizează prin introducerea în organism a unei cantități mai mari de apă sau lichide a căror cantitate nu va depăși 2 litri ce se va administra în doze mici, fracționate și nu trebuie să depășească 2-3 zile, timp în care bolnavul va sta obligatoriu la pat.

Indicații: în primele zile postoperatoriu, în diaree acută, gastrită acută, litiază renală.

Alimente permise sunt supe de legume, ceaiuri neîndulcite sau îndulcite cu zaharină, zeamă de orez, bulionul de legume.

**Regimul hidro-zaharat** este indicat în : hepatita epidemică, insuficiență hepatică, în perioada febrilă a bolilor infecțioase. Ca alimente permise în acest regim avem: sucuri de fructe îndulcite, ceaiuri îndulcite, zeamă de compot, zeamă de orez.

**Regimul hipocaloric** este indicat în boli cardiovasculare și mai ales în obezitate.

Alimente permise: brânza de vaci, laptele, carnea alba, legume, mere. Sunt interzise: zahărul, dulciurile, pastele făinoase, sosurile, carnea grasă, strugurii, prunele.

**Regimul hipercaloric** este indicat în: diaree cronică, stări febrile prelungite, neoplasme, tuberculoză, în perioada de creștere a copiilor, în sarcină sau lactație. Regimul va fi realizat mai ales pe seama glucidelor și grăsimilor (undelemn, unt, făinoase combinate cu dulciuri, dulceață, miere).

**Regimul lactat** se indica în primele 3-5 zile ale fazei acute în boala ulceroasă, în primele zile după hemoragia digestive superioară. Ca alimente permise se pot folosi laptele la care se poate adăuga frișca sau smântână.

**Regimul lacto-făinos** este indicat în ulcer gastric, după operații pe stomac. Ca alimente permise : brânza de vaci, piureuri de legume, făinoase, oua moi, cas, lapte, smântână, frișca.

**Regimul din diabetul zaharat** alături de tratamentul medicamentos, reprezintă condiția esențială a menținerii vieții diabeticului cât mai aproape de normal.

Diabetul zaharat este de două tipuri: diabet insulino dependent (DZ tip I – cel care necesită insulina) și diabet zaharat insulino independent (DZ tip II – cel care se tratează cu medicație orală sau regim alimentar)

În diabetul de tip I, în general sunt necesare trei mese principale și două gustări care trebuie să fie luate în fiecare zi la aceeași oră conform tratamentului insulinic.

În cazul pacienților cu diabet de tip II, care majoritatea sunt și obezi, obiectivul principal al dietei îl reprezintă scăderea în greutate. În general, regimul pentru această formă de diabet, este format din trei mese pe zi, indiferent dacă se asociază și tratament oral.

Alimentele permise sunt: carnea de vacă, vițel sau pasăre, peștele, brânzeturile. Ca legume sunt admise: varza, conopida, spanacul, dovleacul, salata, vinetele, ardeiul gras, castraveții, roșiile. Alimentele care trebuie obligatoriu cântărite (deoarece pacientul diabetic trebuie să consume o anumită cantitate din acestea pe zi) sunt: fructele, lactatele, cartofii, orezul, grisul, pastele făinoase (acestea din urma se cântăresc fierte), pâinea, mămliga.

Sunt interzise: biscuiții, legumele uscate (fasole, mazăre, linte), zahărul, dulciurile, berea vinul, țuica, strugurii, prunele, mierea de albine, bananele, curmalele.

**Regimul hepatic** este indicat în hepatita cronică agresivă, ciroza hepatică decompensată, neoplasm hepatic.

Alimente permise: brânza de vaci, caș, urdă, iaurt, carne slabă fiartă, pâine albă prăjită, legume, făinoase, fructe coapte, biscuiți, supe de făinoase.

Alimente interzise: carnea grasă de orice fel, viscerale, conservele, untul, alunele, nucile, băuturile alcoolice, cafeaua, condimentele, prăjelile, rântășurile.

**Regimul cardiovascular** este indicat în insuficiența cardiacă, hipertensiune arterială, infarct miocardic acut.

Alimentele permise sunt: supe de zarzavat simple, făinoase în cantitate limitată, 1-2 ouă pe săptămână, carne slabă fiartă, legume și zarzavaturi crude sau fierte, lapte și brânzeturi degresate, compoturi, dulceață, marmeladă.

Sunt interzise: laptele integral și brânzeturile sărate și grase, carnea grasă, viscerale, grăsimile animale în cantitate crescută, băuturile alcoolice, condimentele, sarea.

**Regimul renal** are ca indicații: insuficiența renală, glomerulonefrită acută difuză.

În acest regim sunt permise următoarele alimente: salata de crudități cu undelemn, fructe crude sau coapte, supe de legume și făinoase,

prăjituri cu mere, caș, brânză de vaci, urdă gălbenuș de ou, pâine fără sare.

Se interzic alimentele sărate – brânzeturi, conserve, mezeluri. Se aplică restricție la consumul de carne.

### **Regimul pentru ulcer gastro-duodenal.**

Alimente permise bolnavilor de ulcer sunt: carne slabă de vacă, vițel, pasare, peste slab, șuncă slabă, parizer, crenvurști, legume bine fierte sub formă de piure, budinci sau sufleuri, lapte dulce, smântână, unt, brânză proaspătă de vaci, caș, urdă, ouă proaspete fierte moi sau sub formă de ochiuri românești, ulei, făinoase – griș, orez, paste făinoase, pâine veche de o zi, biscuiți, dulciuri sub formă de budinci sau prăjituri cu aluat uscat, fructe dulci și bine coapte (fără sâmburi și coji), ceaiuri de mentă, mușețel, sunătoare, tei, apă minerală plată, sucuri crude de morcovi, mere, piersici.

Sunt interzise în boala ulceroasă: alcoolul, cafeaua, ceaiul negru, băuturile carbogazoase, băuturile acre sau fierbinți, carnea grasă sărată, afumată sau preparată prin prăjire, peștele gras, sărat, afumat, conservele de pește, brânzeturile fermentate, sărate, afumate, laptele bătut, iaurtul, untura, slănină, rânțașurile, maioneza, pâinea moale, prăjită, pâinea neagră, pesmet prăjit, dulciurile concentrate (marmelada, dulceața, ciocolata, aluaturi dospite proaspete, foietaje), zarzavaturile crude fibroase, cu celuloză dură (castraveți, ridichi, sfeclă, varză albă, fasole uscată, linte, vinete, roșii), ceapă, usturoi, ardei iute, fructe crude sau acre, nuci, alune, migdale, condimente iuți și iritante (piper, boia, hrean, muștar, oțet).

**Regimul alimentar pre- și postoperator în cazul intervențiilor chirurgicale intraabdominale** ( intervenții chirurgicale la stomac, pe intestinal subțire și intestinul gros, intervenții pe căile biliare și ficat).

Preoperator pentru intervențiile pe tubul digestiv se asigura o dieta hidrică.

În primele 3-4 zile după intervențiile chirurgicale intraabdominale nu se vor administra lichide îndulcite, lapte care prin fermentație pot produce balonări.

În caz de intervenție chirurgicală pentru rezecția sau anastomoza jejunală, în primele două zile bolnavul nu va ingera absolut nimic, va fi hrănit artificial, parenteral. În ziua a treia i se vor da bolnavului înghițituri mici de ceai neîndulcit (1/2 kg/24 ore), iar în zilele următoare i se vor da treptat ouă (nu după intervențiile chirurgicale pe căile biliare), bulion de carne, iaurt. După o săptămâna de la intervenția chirurgicală, bolnavul poate consuma carne de vițel, tocată și friptă.

**Regimul pentru determinarea hemoragiilor oculte** (pentru reacția Adler).

În timp de trei zile, înainte de recoltarea materiilor fecale, i se va administra pacientului, un regim alimentar compus din lapte și făinoase. Din alimentația bolnavului vor lipsi: carnea, alimentele care conțin sânge, fructe, legume verzi, cacao, ciocolată.

Hemoragiile oculte apar atunci când bolnavul prezintă sângerări gastro-intestinale mici (ulcer, boli neoplazice). La laborator, apariția în scaunul bolnavului a hemoragiilor oculte este depistată cu ajutorul reacției Adler.

**Regimul complet (cu sau fără sare)** este indicat pacienților care nu au afecțiuni metabolice sau organice (ex. artrozici, femei gravide, lăuze). Acest regim poate fi normosodat, hiposodat sau fără sare.

### **Regimul alimentar al femeii însărcinate**

Alimentația gravidei are un rol deosebit de important asupra dezvoltării armonioase a fătului. De cantitatea și mai ales de calitatea alimentelor consumate de gravidă depinde evoluția în parametrii normali ai fătului.

O alimentație săracă în substanțele necesare creșterii fătului, va duce la o slăbire și o anemie a mamei. De cele mai multe ori, gravidele se îndreaptă fie spre supraalimentație, fie spre subnutriție. Nu se cunosc cauzele acestor tendințe, însă trebuie știut faptul ca regimul alimentar al unei femei însărcinate, nu trebuie să se modifice foarte mult față de cel dinaintea sarcinii. Sarcina este o perioadă foarte importantă în care "se formează o nouă viață. În timpul sarcinii gravida va avea nevoie de o hrană bogată în substanțe nutritive pentru a menține sănătatea celui care-1 poartă în pânțece. Alimentele trebuie să conțină toate principiile nutritive: proteine (carne, peste, ouă, lapte), glucide (dulciuri, cereale, paste făinoase), grăsimi (unt), săruri minerale (calciu, fier) și vitamine (A, B, C, D, E, K). Pentru o sănătate maximă avem nevoie de toate.



În primul trimestru, atunci când gravida se confruntă cu grețuri și chiar vărsături, alimentația va consta în preparate ușoare, bine tolerate de organism și mult mai multe lichide. Spre sfârșitul sarcinii apare de obicei o poftă de mâncare exagerată, însă gravida nu trebuie să consume cantități impresionante.

Proteinele constituie principiul alimentar de bază, cunoscându-se faptul ca acestea participă la creșterea fătului (între luna a 7-a și luna a 9-a el își dublează greutatea). O femeie însărcinată are nevoie de 100 g de proteine pe zi. Proteinele intră în structura mușchilor, țesuturilor, părului, organelor și menținerea funcțională normală a sistemului imun și hormonal

*Surse de proteine* – alimentele cele mai bogate în proteine sunt : carnea, peștele, ouăle, brânza, laptele și soia.

Fătul nu poate produce proteine fiind total dependent de aportul mamei, 20g de proteine de calitate pot fi conținute în 400 grame de orez, 100 grame de sardine sau în două ouă.

*Lichidele* – se vor consuma foarte multe lichide pe timpul sarcinii. Volumul sângelui crește foarte mult în aceasta perioadă.

*Carbohidrații* – reprezintă principala sursă de energie a organismului, ei oferă fătului cantitatea de energie necesară creșterii.

Surse de carbohidrați – alimentele cu conținut ridicat de carbohidrați includ: pâinea orezul, fructele și cerealele.

Pe tot timpul sarcinii, gravida va evita alimentele foarte sărate, iar începând din luna a 7-a, va reduce sarea din alimentație. Acest regim alimentar, lipsit de sare în ultimele luni, ferește organismul de reținerea apei în țesuturi. Uterul îmbibat cu apă se contractă mai greu în timpul nașterii.

Regimul ținut în perioada sarcinii și al alăptării este foarte important și toate viitoarele mame trebuie să facă vizite periodice unui medic specialist.

### **Alimentația lăuzei care alăptează**

Așa cum se știe deja, atunci când o femeie alăptează trebuie să fie foarte atentă la alimentație.

Proteinele animale și calciul sunt esențiale, anumite arome trebuie evitate, anumite alimente pot provoca colici bebelușului.

Așadar, lăuza trebuie să mănânce cât mai variat și echilibrat (cereale, fructe, legume, carne, oua și lactate). Cumulat, ar trebui să consume în jurul a 2.000 de calorii pe zi.

Are nevoie de cât mai multe proteine de origine animală. Carnea, ouăle (fierte sau coapte, nu prăjite!) și pestele sunt o sursă foarte bună de fier;

Produsele lactate nu trebuie să lipsească din dieta zilnică. Nu trebuie să consume doar lapte, ci și iaurturi sau brânză;

Să mănânce doua – trei fructe pe zi. Sa elimine pe cât posibil ceapa, usturoiul, condimentele, pentru ca trec în lapte și îi dau un gust neplăcut;

Trebuie să consume cât mai multe lichide, însă trebuie să evite berea, chiar dacă multe cunoștințe i-o recomandă. Este un lucru demonstrat deja că aceasta băutura nu sporește secreția de lapte;

In primele luni, mai ales dacă bebelușul suferă de colici, e bine ca lăhuza să aibă o dietă ușoară, adică să evite orice alimente care balonează sau irită (fasole, varză, conopidă, gulii, castraveți, mezeluri și afumături, condimente iuți, etc).