



РЕКОМЕНДУЕМОЕ КОЛИЧЕСТВО ПОТРЕБЛЕНИЯ БЕЛКА В СУТКИ РАЗЛИЧНЫМ ГРУППАМ ПОЖИЛЫХ ПАЦИЕНТОВ

КРИТЕРИИ

ПОТРЕБНОСТЬ
БЕЛКА В СУТКИ,
г/кг массы тела

Здоровые люди старшего возраста	1,0 - 1,2
Пациенты с острыми и хроническими заболеваниями	1,2 - 1,5
Саркопения первичная (пожилые пациенты с недостаточным питанием)	свыше 2
ХБП С1 А2 - С3 А	не более 1,0
ХБП С3 Б	0,6 - 0,8
ХБП С4	0,6 - 0,7
ХБП С5	0,3 - 0,5
ХБП С5Д (гемодиализ)	1,0 - 1,2
ХБП С5Д (перитонеальный диализ)	1,1 - 1,4
ХБП (после трансплантации почки)	0,8-1,0

ОТДЕЛЕНИЕ ПАТОЛОГИИ ОКОЛОЩИТОВИДНЫХ ЖЕЛЕЗ И НАРУШЕНИЙ МИНЕРАЛЬНОГО ОБМЕНА

Оказывает **консультативно-диагностическую помощь**, осуществляет **амбулаторное и стационарное лечение** пациентов с нарушениями фосфорно-кальциевого обмена и заболеваниями околощитовидных желез.

Сотрудниками отделения **разработаны и внедрены в практику** алгоритмы диагностики и лечения различных видов гиперпаратиреоза и других нарушений фосфорно-кальциевого обмена.

Отделение **располагает полным спектром диагностического оборудования, необходимого для полноценного обследования** пациентов с различными эндокринными патологиями.



ЭНЦ | НАЦИОНАЛЬНЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ЦЕНТР
ЭНДОКРИНОЛОГИИ

Москва, ул. Дмитрия Ульянова, 11

+7 (495) 500-00-90

www.endocrincentr.ru



ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАУЧНЫЙ ЦЕНТР РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное учреждение
«НАЦИОНАЛЬНЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ЦЕНТР ЭНДОКРИНОЛОГИИ»
Министерства здравоохранения Российской Федерации

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ПАЦИЕНТОВ С САРКОПЕНИЕЙ

ОТДЕЛЕНИЕ ПАТОЛОГИИ
ОКОЛОЩИТОВИДНЫХ ЖЕЛЕЗ
И НАРУШЕНИЙ МИНЕРАЛЬНОГО ОБМЕНА



Высокий профессионализм и передовые технологии



РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

- ✓ Питайтесь разнообразно.
- ✓ Пища должна легко перевариваться.
- ✓ Пейте жидкость не менее 1,5 литров в день (вода, компоты, морсы, чай и др.).
- ✓ Питание должно быть частым (4-5 раз в день) с равномерными распределением пищи в приемах.
- ✓ Отдавайте предпочтение тушеным, отварным или запеченным блюдам.
- ✓ Ограничивайте продукты, содержащие жиры животного происхождения, соль и сахар.
- ✓ Употребляйте ежедневно не менее 3-х порций молочных продуктов.
- ✓ Не реже 2-х раз в неделю жирная морская рыба.
- ✓ Добавьте в свой рацион продукты, обладающие противовоспалительными свойствами: чеснок, лук, ячмень, зелень, гречиха, чечевица, орехи, брюссельская капуста, йогурт, кефир.
- ✓ Принимайте профилактические дозы витамина D в дозе 800-1000 МЕ (1-2 капли) в сутки.
- ✓ Корректировать диету в соответствии с медицинскими показаниями.

ПРИМЕР СУТОЧНОГО ПИЩЕВОГО РАЦИОНА ПОТРЕБНОСТЬ 1,5 г/кг, вес 75 кг, 112 г белка в сутки

Наименование
продукта

Количество
продукта, г

Кол-во белка
в порции, г

ЗАВТРАК 1

Омлет: 2 яйца, 200 г молока		15,76
Хлеб пшеничный	20	1,4
Сыр «Костромской»	40	10,08

ЗАВТРАК 2

Творог	100	18
Малина	100	1,3

ОБЕД

Суп картофельный с грибами	200	1,8
Котлеты куриные	100	18
Каша гречневая	100	9,2
Хлеб ржаной	15	0,97

УЖИН

Запеканка картофельная	100	7,7
Горбуша запеченная	100	22,9
Винегрет	100	1,3
Хлеб ржаной зерновой	25	2,15
Персик	100	0,8

УЖИН 2

Кефир	200	6
-------	-----	---

ИТОГО: 117,36 г

ПРИМЕР СУТОЧНОГО ПИЩЕВОГО РАЦИОНА ПОТРЕБНОСТЬ 2 г/кг, вес 75 кг, 150 г белка в сутки

Наименование
продукта

Количество
продукта, г

Кол-во белка
в порции, г

ЗАВТРАК 1

Рис отварной	100	7
Котлеты из щуки	100	18,4
Салат из зеленого лука с яйцом	100	3,1
Хлеб пшеничный	20	1,4
Сыр «Пармезан»	20	7,12

ЗАВТРАК 2

Творог	200	36
Банан	100	1,2

ОБЕД

Рассольник	200	2,2
Печень свиная	100	22,8
Макароны	100	10,4
Зеленый горошек	100	5
Хлеб ржаной	15	0,97

ПОЛДНИК

Ежевика	200	2,4
---------	-----	-----

УЖИН

Картофельное пюре	100	2,54
Бефстроганов	100	18
Капуста цветная	100	2,5
Икра из кабачков	100	2
Хлеб ржаной	15	0,97

УЖИН 2

Кефир	200	6
-------	-----	---

ИТОГО: 150 г

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ