

СУЧАСНІ КОНЦЕПЦІЇ ОРГАНІЗАЦІЇ ЛІКУВАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ В САНАТОРНО-КУРОРТНИХ УСТАНОВАХ

**Соколенко А.С., асист.,
Писаревський І.М., д-р екон. наук, проф.**
Харківський національний університет міського господарства
ім. О.М. Бекетова

У сучасних умовах, що характеризуються зростанням захворюваності населення України, санаторно-курортні підприємства залишаються ланкою охорони здоров'я, де може бути приділено достатньо уваги проведенню комплексної реабілітаційної терапії з включенням лікувально-профілактичного харчування.

Лікувально-профілактичне харчування повинно бути досить динамічним, тому що кожна лікувальна дієта в будь-якому відношенні є обмежувальною, тобто неповноцінною. Тому в сучасній дієтотерапії обов'язкове використання принципів щадіння та тренування.

Сучасне лікувальне харчування в санаторно-курортних закладах може здійснюватися у вигляді елементної або дієтної системи. Елементна система полягає в розробці для кожного хворого індивідуальної дієти з переліком показників кожного елемента добового раціону харчування. Дієтична система передбачає призначення необхідної дієти з числа вже апробованих дієт.

Лікувальне харчування має розроблятися з урахуванням фізіологічних потреб організму хворого. Тому кожна дієта повинна відповідати таким вимогам: варіюватися за своєю енергетичною цінністю відповідно до енерговитрат організму; забезпечувати потребу організму в основних речовинах із урахуванням їх збалансованості; викликати оптимальне заповнення шлунка, необхідне для досягнення легкого відчуття насичення; задовольняти смакам хворого в рамках, дозволених дієтою; забезпечувати правильну кулінарну обробку їжі зі збереженням її смакових якостей і цінних властивостей вихідних харчових продуктів; дотримуватися принципу регулярного харчування.

Найвідомішими формами альтернативного харчування сучасного санаторно-курортного лікування вважаються наступні: вегетаріанське харчування та сира їжа, система Бірхера–Беннера, макробіотичне харчування (макробіотика), біохарчування, роздільне харчування.

Уявлення про користь тільки рослинної їжі швидше спирається не на характер харчування предків, а на прагнення сучасної людини до активного довголіття, яке обіцяє вегетаріанство. До переваг вживання тільки рослинної їжі прийнято відносити зниження захворюваності атеросклерозом, ішемічною хворобою серця, гіпертонією та подагрою.

Сироїди не визнають м'ясо тварин, птиці та риби, а також відкидають вино, цукор, оцет, сіль і прянощі. Прихильники сироїдіння вважають, що людина отримує з сирою їжею все, що їй потрібно з харчових речовин в оптимальній кількості. Метод харчування використовується як спосіб боротьби з ожирінням і лікуванням серцево-судинних захворювань. Серед переваг слід відмітити щоденне використання більшості овочів, фруктів і ягід у свіжому вигляді.

За системою Бірхера–Беннера на сніданок треба їсти виключно сиру їжу, краще м'ясо «Бірхер», що названі на честь їх винахідника, які складаються з вівсяних пластівців, меду, горіхів і фруктів. Після сніданку можна випити склянку молока. На обід – салати, відварені овочі та свіжі фрукти. Два рази на тиждень дозволяється їсти м'ясо, кожного дня – склянку лимонного соку. Вечеря схожа зі сніданком, тільки замість молока можна випити склянку чаю з шипшиною. Рекомендації являють собою щось середнє між вегетаріанською кухнею, сироїдінням і системою повноцінного харчування.

Запобігання шкідливим впливам навколишнього середовища – одне з основних правил макробіотичного харчування, яке засноване на наступних принципах: вміст баластних речовин під час кожного прийому їжі повинен складати як мінімум 50%, частка сирих овочів і фруктів під час одного прийому їжі – 30%, не вживати м'яса, молока і молочних продуктів, цукру, використовувати тільки морську сіль, забороняється розігрівати овочі, бобові, кашу і рибу.

Біо- або екохарчування передбачає розвиток екологічного сільського господарства: відмова від мінеральних добрив, пестицидів та кормових добавок, а також, за можливістю, від покупних кормів для тварин. Цей вид харчування орієнтується не на інший склад споживних речовин, як, наприклад, вегетаріанство або систему повноцінного харчування, а на інший спосіб виробництва продуктів харчування.

Підводячи підсумок, можна сказати, що за практичного використання різних методів харчування в санаторно-курортних закладах складання харчового раціону в них має ґрунтуватися на повноцінному, різноманітному харчуванні, орієнтуючись при цьому на потреби цільової аудиторії.