



ЗАГАД

ПРИКАЗ

13.07.2012 № 801

г. Минск

г. Минск

О совершенствовании организации
лечебного (диетического) питания
детей с целиакией

В соответствии с Планом мероприятий по комплексному улучшению условий жизнедеятельности пациентов с целиакией, утвержденном 15 марта 2012г. заместителем Премьер-министра Республики Беларусь, и на основании Положения о Министерстве здравоохранения Республики Беларусь, утвержденного постановлением Совета Министров Республики Беларусь от 28 октября 2011 г. № 1446 «О некоторых вопросах Министерства здравоохранения и мерах по реализации Указа Президента Республики Беларусь от 11 августа 2011 г. № 360»,

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить Методические рекомендации по питанию детей с целиакией и другими формами непереносимости глютенсодержащих злаков (далее – Методические рекомендации) согласно приложению.

2. Начальникам управлений здравоохранения облисполкомов, председателю комитета по здравоохранению Мингорисполкома, руководителям организаций республиканского подчинения организовать:

лечебное (диетическое) питание детей с целиакией и другими формами непереносимости глютенсодержащих злаков в соответствии Методическими рекомендациями;

организационно-методическое руководство по организации лечебного (диетического) питания детей с целиакией и другими формами непереносимости глютенсодержащих злаков в организованных детских коллективах.

3. Контроль за выполнением приказа возложить на Первого заместителя Министра Пиневиича Д.Л.

Министр

В.И. Жарко

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
по питанию детей с целиакией и другими формами
непереносимости глютенсодержащих злаков**

1. Методические рекомендации по питанию детей с целиакией и другими формами непереносимости глютенсодержащих злаков (далее – Методические рекомендации) разработаны в соответствии с Планом мероприятий по комплексному улучшению условий жизнедеятельности пациентов с целиакией, утвержденным 15 марта 2012г. заместителем Премьер-министра Республики Беларусь и предназначены для индивидуального использования пациентами и использования в организованных коллективах для обеспечения лечебным (диетическим) питанием детей с целиакией и другими клиническими формами пищевой непереносимости глютенсодержащих злаков (пищевая аллергия, обусловленная сенсibilизацией к глютену, герпетиформный дерматит и др.).

2. Целиакия (глютенная болезнь) у детей и подростков требует создания условий для пожизненного соблюдения безглютеновой (аглиадиновой) диеты, при соблюдении которой возможно восстановление структуры кишечника и регресс клинических проявлений. Категорически запрещен для пациентов с целиакией прием даже малых доз (100 мг) глютена.

3. Целью подготовки Методических рекомендаций является определение принципов **безглютеновой диеты**, направленной на восстановление морфологической структуры и функции тонкого кишечника, обеспечение пациента полноценным питанием, восстановление его нутритивного статуса, исключение возможного токсичного и антигенного воздействия глютена на организм, предупреждение развития иммунопатологических кишечных и внекишечных проявлений заболевания.

4. Основным принципом безглютеновой диеты является исключение из рациона питания всех злаков, содержащих глютен, а также продукты, которые могут их содержать.

В соответствии с международным стандартом CODEX STAN 118 - 1979 Объединенного комитета экспертов ФАО/ВОЗ комиссии Кодекс Алиментариус в отношении специальных диетических пищевых

продуктов, предназначенных для людей, страдающих непереносимостью глютена (в редакции 2008 г.), а также в соответствии с Директивой ЕС № 41/2009 от 20 января 2009, относительно состава и маркировки пищевых продуктов, предназначенных для людей, страдающих непереносимостью глютена - продукты с пониженным содержанием глютена, могут содержать 20-100 мг/кг глютена, а продукты питания, полученные только из безглютенового сырья, не должны содержать более чем 20 мг/кг глютена.

5. Отсутствие глютена на безглютеновых изделиях обозначается международным логотипом - перечеркнутым колосом. Как безглютеновые («gluten-free») могут маркироваться продукты, в которых содержание глютена составляет не более 20 мг/кг.

6. К **запрещенным зерновым продуктам** относятся пшеница, рожь, ячмень и овес, в том числе сорта пшеницы - дурум (твёрдая пшеница), полба, спельта, айнкорн (в английской транскрипции - spelta, Polish wheat, einkorn, small spelt): тритикале; крупы, произведенные из пшеницы (манная крупа - semolina, булгур, кус-кус), из ячменя (ячневая или перловая), из овса (овсяная, «Геркулес», толокно).

Ограничиваются или исключаются сильные стимуляторы пищеварительной секреции, желчеотделения, моторной активности кишечника, продукты и блюда, усиливающие процессы брожения и гниения в кишечнике.

В качестве полноценной замены глютеносодержащих продуктов используются нетоксичные при целиакии злаковые: рис, гречиха, кукуруза, пшено. Безопасными являются также мука и крахмалы, приготовленные из картофеля, тапиоки, маниоки, батата, бобов, гороха, сои, различных орехов.

При составлении безглютеновой диеты необходимо учитывать присутствие «скрытого» глютена, в том числе в мясных, колбасных, кисломолочных, кондитерских изделиях, овощных, рыбных, фруктовых консервах, приправах, лекарствах, косметических изделиях и т.д.

7. Режим питания - прием пищи 5—6 раз в сутки.

8. Рацион пациента зависит от возраста, тяжести состояния и периода заболевания и формируется на основе физиологических норм основных пищевых веществ и энергии:

углеводный компонент составляется за счет переносимых круп, картофеля, бобовых, овощей, фруктов, ягод;

белковый и жировой — за счет мяса, яиц, рыбы, молочных продуктов, растительного и сливочного масла.

При сопутствующей пищевой интолерантности, в том числе пищевой аллергии, ассортимент продуктов и блюд может меняться в зависимости от индивидуальной переносимости ребенка.

Сроки назначения безглютеновой диеты с пищевой аллергией к глютену индивидуальны.

9. При организации питания детей с целиакией и другими формами непереносимости глютенсодержащих злаков все блюда готовятся на пару или отвариваются, запекаются, в зависимости от возраста ребенка - пюрируются или измельчаются. В качестве загустителей используются мука (рисовая, кукурузная или гречневая) и крахмалы (картофельный, рисовый, кукурузный). Температура блюд может колебаться в пределах 20—60⁰ С.

10. Рекомендуемые продукты и блюда:

- супы вегетарианские или на слабом бульоне (мясном, курином, рыбном) из различных овощей и безглютеновых круп;
- каши (рисовая, кукурузная, гречневая, пшенная);
- безглютеновые макаронные изделия;
- молочные и кисломолочные продукты: кефир, биокефир, творог, сыр, сметана (в блюдах), цельное молоко (в блюдах), по показаниям в активную стадию заболевания исключаются молочные продукты и блюда с высоким содержанием лактозы;
- яйца, сваренные «вкрутую», и в виде парового омлета;
- мясо, птица и рыба в отварном, тушеном и запеченном виде;
- овощи отварные, запеченные, тушеные и в сыром виде, фрукты и ягоды спелые, сладких сортов, сырые или после тепловой обработки, сухофрукты;
- плодоовощные соки, фруктовые кисели, некрепкий чай, какао с молоком;
- безглютеновые заменители хлеба;
- масло сливочное и растительное (в составе блюд);
- безглютеновые кондитерские изделия.

11. Исключаются:

глютенсодержащие продукты: пшеница, рожь, ячмень, овес и их производные (крупа, мука, крахмалы, хлеб, выпечка, макаронные и кондитерские изделия);

продукты промышленного производства, содержащие «скрытый глютен» (крепкие бульоны, жареные, жирные и острые блюда, грибы, орехи, жилистое мясо, кожа птицы, тугоплавкие животные жиры, маргарины, соусы, копчености, пряности, соленья, маринады, кофе, шоколад, мороженое).

12. Для организации строгой безглютеновой диеты также важным является исключение перекрестной контаминации продуктов, для предупреждения которой рекомендуется соблюдать следующие правила:

для приготовления блюд безглютеновой диеты на пищеблоке должны быть отдельно промаркированные и используемые только для данной цели кухонная посуда и инвентарь;

перед приготовлением блюд базовой безглютеновой диеты необходимо тщательно вымыть руки, если до этого использовались глютенсодержащие продукты;

непосредственно перед приготовлением блюд базовой безглютеновой диеты необходимо тщательно протереть стол, что бы на нем не осталось крошек, муки и других продуктов, содержащих глютен;

приготовленные блюда безглютеновой диеты должны быть тщательно упакованы (накрыты, завернуты и др.), чтобы предотвратить оседание на них обычной муки и других глютенсодержащих компонентов в процессе последующего приготовления обычных блюд;

отпуск готового питания для указанного контингента пациентов производится в специально выделенные и промаркированные емкости;

пациенты с целиакией или другими формами пищевой непереносимости глютенсодержащих злаков должны иметь отдельные столовые приборы с соответствующей маркировкой, мытье которых осуществляется отдельно от другой столовой посуды.

13. Утвержденные Методическими рекомендациями нормы среднесуточного набора продуктов питания для одного ребенка с целиакией и другими формами непереносимости глютенсодержащих злаков, согласно приложению 1, и примерное 7-дневное меню базовой безглютеновой диеты, согласно приложению 2, рекомендованы для использования в организованных детских коллективах различных типов - учреждения дошкольного и школьного образования, интернатные учреждения, санаторно-курортные и оздоровительные учреждения, другие учреждения, в которых находятся дети с целиакией и другими формами непереносимости глютенсодержащих злаков.

Приложение 1
к Методическим рекомендациям
по питанию детей с целиакией и
другими формами
непереносимости
глютенсодержащих злаков

НОРМЫ

среднесуточного набора продуктов питания для одного ребенка с
целиакией и другими формами непереносимости глютенсодержащих
злаков¹ (брутто, граммы)

№ п/п	Наименование продуктов питания	Дети от 14 до 18 лет	Дети от 7 до 14 лет	Дети от 4 до 7 лет	Дети от 1 года до 4 лет
1	Хлеб безглютеновый	250	200	150	100
2	Мука (картофельная, рисовая, гречневая, кукурузная) ² , макаронные изделия безглютеновые, крупы (рис, гречка, кукуруза, пшено), бобовые (горох, фасоль)	105	90	70	50
3	Картофель	350	350	300	200
4	Овощи, зелень	400	350	300	250
5	Фрукты свежие	250	200	200	200
6	Сухофрукты	20	20	15	10
7	Соки фруктовые, овощные ³	250	200	200	200
8	Мясо (говядина 1-й категории, свинина мясная, баранина, птица) ¹	200	180	150	120
9	Колбасные изделия безглютеновые ⁴	10	10	10	10
10	Рыба полуфабрикат	60	50	50	40
11	Яйцо (штук)	1	1	1	0,5
12	Сыр	10	10	5	5
13	Творог	50	50	50	30
14	Молоко, кефир, йогурт	500	500	500	500
15	Сметана	20	20	20	15
16	Масло сливочное	45	45	40	30
17	Масло растительное	20	20	10	5
18	Сахар, варенье	55	55	55	45
19	Чай	2	1	1	0,5
20	Кофе, какао	2	2	2	2
21	Соль	8	6	5	5

22	Специи ⁵	0,04	0,03	0,02	0,01
23	Дрожжи	1	1	1	1
24	Кондитерские изделия промышленного производства безглютеновые	50	50	40	30
25	Аскорбиновая кислота	0,070	0,060	0,050	0,045
Химический состав (без учета тепловой обработки) ⁽⁶⁾					
	Белок, г	105,7	95,2	80,4	62,1
	Жир, г	107,8	96,2	85,1	65,7
	Углеводы, г	390,1	337,9	280,2	197,8
	Энергетическая ценность (ккал)	3140,5	2405,4	2195,6	1630,1

Примечание:

¹ При пищевой непереносимости продукты набора используются индивидуально.

² Мука (рисовая, гречневая, кукурузная, картофельная или готовые смеси на их основе) используется при приготовлении блюд вместо муки пшеничной и при выпечке.

³ Допускается при фасовке сока в пакетах «тетрапак» от 0,2 до 0,25 л выдавать поштучно - 1 пакет на ребенка.

⁴ Колбасные изделия безглютеновые могут включаться в меню при наличии их у производителей или поставщиков.

⁵ Сушеные петрушка, укроп, сухой лавровый лист (исключаются приправы промышленного производства).

⁶ Химический состав набора может изменяться в зависимости от сортности и вида используемых продуктов.

Приложение 2
к Методическим рекомендациям
по питанию детей с целиакией и
другими формами
непереносимости
глютенсодержащих злаков

ПРИМЕРНОЕ 7-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
базовой безглютеновой диеты

1-й день

Наименование блюд	Объемы порций (г, мл)			
	14 - 18 лет	7-14 лет	4-7 лет	1-4 лет
Завтрак				
Каша рисовая молочная	200	200	150	150
Сыр	20	20	10	10
Какао с молоком	150	150	150	150
Масло сливочное	20	20	10	10
2-й завтрак				
Сок фруктовый	250	200	200	200
Обед				
Салат из овощей с растительным маслом	100	100	50	50
Щи со свежей капусты	400	300	200	200
Каша гречневая	200	200	150	150
Мясо отварное	100	100	75	50
Компот из сухофруктов	200	200	150	100
Фрукты свежие	250	200	200	200
Полдник				
Йогурт натуральный	150	150	150	150
Кондитерские изделия промышленного производства безглютеновые	50	50	40	30
Ужин				
Овощи порционные	150	150	100	50
Рыба (филе) припущенная	100	100	75	50
Картофельное пюре	200	200	150	150
Чай с сахаром	200	200	200	150

На ночь				
Кефир	200	200	200	150
Хлеб безглютеновый на весь день	250	200	150	100

2-й день

Наименование блюд	Объемы порций (г, мл)			
	14 - 18 лет	7-14 лет	4-7 лет	1-4 лет
Завтрак				
Каша кукурузная молочная	200	200	150	150
Омлет натуральный	105	105	105	53
Чай с сахаром	200	200	200	150
Масло сливочное	20	20	10	10
2-й завтрак				
Сок фруктовый	250	200	200	200
Обед				
Салат из овощей с растительным маслом («Розовый»)	100	100	50	50
Рассольник «Ленинградский» с рисом	400\10	300\10	200\5	200\5
Каша гречневая	200	200	150	150
Гуляш из отварного мяса (без муки, томата)	75/75	75/75	50/50	-
Мясо отварное (протертое)	-	-	-	50
Напиток из сухофруктов	200	200	150	100
Фрукты свежие	250	200	200	200
Полдник				
Йогурт натуральный	150	150	150	150
Кондитерские изделия промышленного производства безглютеновые	50	50	40	30
Ужин				
Тефтели мясные с рисом	100	100	75	50
Рагу из овощей	250	250	250	125
Чай с сахаром	200	200	200	150
На ночь				
Кефир	200	200	200	150
Хлеб безглютеновый на весь день	250	200	150	100

3-й день

Наименование блюд	Объемы порций (г, мл)			
	14 - 18 лет	7-14 лет	4-7 лет	1-4 лет
Завтрак				
Запеканка рисовая с творогом и сметаной	200/ 20	200/ 20	200/ 20	200/10
Какао с молоком	150	150	150	150
Масло сливочное	20	20	10	10
2-й завтрак				
Сок фруктовый	250	200	200	200
Обед				
Салат из овощей с растительным маслом	100	100	100	50
Борщ со свежей капусты с картофелем	400\ 10	300\ 10	200\ 5	200\ 5
Каша пшенная	200	200	150	150
Цыплята отварные	100	100	75	50
Компот из сухофруктов	200	200	150	100
Фрукты свежие	250	200	200	200
Полдник				
Йогурт натуральный	150	150	150	150
Кондитерские изделия промышленного производства безглютеновые	50	50	40	30
Ужин				
Овощи порционные	150	150	100	50
Рыба (филе) припущенная	100	100	75	50
Пюре картофельное	200	200	150	150
Чай с сахаром	200-	200	200	150
На ночь				
Кефир	200	200	200	150
Хлеб безглютеновый на весь день	250	200	150	100

4-й день

Наименование блюд	Объемы порций (г, мл)			
	14 - 18 лет	7-14 лет	4-7 лет	1-4 лет
Завтрак				
Каша гречневая молочная	200	200	150	150
Сыр	20	20	10	10

Чай с сахаром	200	200	200	150
Масло сливочное	20	20	10	10
2-й завтрак				
Сок фруктовый	250	200	200	200
Обед				
Салат из овощей с растительным маслом	100	100	50	50
Суп из овощей	400\10	300\10	200\5	200\5
Картофельное пюре	200	200	150	150
Кнели из говядины с рисом	100	100	75	50
Напиток из сухофруктов	200	200	150	100
Фрукты свежие	250	200	200	200
Полдник				
Йогурт натуральный	150	150	150	150
Кондитерские изделия промышленного производства безглютеновые	50	50	40	30
Ужин				
Овощи порционные	150	150	100	50
Мясо отварное	100	100	75	50
Каша рисовая	200	200	150	150
Чай с сахаром	200-	200	200	150
На ночь				
Кефир	200	200	200	150
Хлеб безглютеновый на весь день	250	200	150	100

5-й день

Наименование блюд	Объемы порций (г, мл)			
	14 - 18 лет	7-14 лет	4-7 лет	1-4 лет
Завтрак				
Каша кукурузная молочная	200	200	150	150
Омлет с сыром	110	110	110	55
Какао с молоком	150	150	150	150
Масло сливочное	20	20	10	10
2-й завтрак				
Сок фруктовый	250	200	200	200
Обед				
Салат из овощей с растительным маслом	100	100	50	50

Суп картофельный с крупой рисовой	400	300	200	200
Каша гречневая	200	200	150	150
Цыплята отварные	100	100	75	50
Компот из сухофруктов	200	200	150	100
Фрукты свежие	250	200	200	200
Полдник				
Творог со сметаной и сахаром	150\20\10	150\20\10	150\20\10	75\10\5
Кондитерские изделия промышленного производства безглютеновые	50	50	40	30
Ужин				
Овощи порционные	150	150	100	50
Рыба (филе) припущенная	100	100	75	50
Картофельное пюре	200	200	150	150
Чай с сахаром	200	200	200	150
На ночь				
Кефир	200	200	200	150
Хлеб безглютеновый на весь день	250	200	150	100

6-й день

Наименование блюд	Объемы порций (г, мл)			
	14 - 18 лет	7-14 лет	4-7 лет	1-4 лет
Завтрак				
Каша рисовая	200	200	150	150
Сыр	20	20	10	10
Чай с сахаром	200	200	200	150
Масло сливочное	20	20	10	10
2-й завтрак				
Сок фруктовый	250	200	200	200
Обед				
Овощи порционные	150	150	100	50
Суп крестьянский с пшеном	400\10	300\10	200\5	200\5

Макаронные изделия безглютеновые отварные	200	200	100	100
Мясоотварное	100	100	75	50
Компот из сухофруктов	200	200	150	100
Фрукты свежие	250	200	200	200
Полдник				
Йогурт натуральный	150	150	150	150
Кондитерские изделия промышленного производства безглютеновые	50	50	40	30
Ужин				
Салат из овощей с маслом растительным	100	100	100	50
Цыпленок отварные	100	100	75	75
Картофельное пюре	200	200	200	150
Чай с сахаром	200	200	200	150
На ночь				
Кефир	200	200	200	150
Хлеб безглютеновый на весь день	250	200	150	100

7-й день

Наименование блюд	Объемы порций (г, мл)			
	14 - 18 лет	7-14 лет	4-7 лет	1-4 лет
Завтрак				
Каша пшеничная молочная	200	200	150	150
Омлет натуральный	105	105	105	53
Какао с молоком	150	150	150	150
Масло сливочное	20	20	10	10
2-й завтрак				
Сок фруктовый	250	200	200	200
Обед				
Салат из овощей с растительным маслом	100	100	50	50
Суп картофельный с фасолью	400	300	200	200

Плов из отварной говядины	250	250	250	125
Компот из сухофруктов	200	200	150	100
Фрукты свежие	250	200	200	200
Полдник				
Творог со сметаной и сахаром	150\20\10	150\20\10	150\20\10	75\10\5
Кондитерские изделия промышленного производства безглютеновые	50	50	40	30
Ужин				
Голубцы с рисом и мясом со сметаной	216\50	216\50	216\50	108\25
Чай с сахаром	200-	200	200	150
На ночь				
Кефир	200	200	200	150
Хлеб безглютеновый на весь день	250	200	150	100

ПРИМЕЧАНИЕ:

1. В предлагаемом меню возможен перенос блюд по приемам пищи и дням недели с учетом действующих примерных сезонных семидневных меню.

2. Замена блюд меню базовой безглютеновой диеты для детей с целиакией и другими формами непереносимости глютеносодержащих злаков при неисправности торгово-технологического оборудования или недопоставки пищевого продукта проводится по согласованию с медицинский работником.