

## ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА РАЦИОНА ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ, СТРАДАЮЩИХ БЕЛКОВО-ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТЬЮ (БЭН)

*Шабонова Дилдора Бахриддин қизи*

*Ташкентская медицинская академия. Ташкент. Узбекистан.*

**Белково-энергетическая недостаточность (БЭН)** – это серьезное состояние, которое возникает в результате хронического дефицита в рационе питания белков и энергии. Это состояние может проявляться в различных формах, таких как истощение, задержка роста и развитие сопутствующих заболеваний. Гигиеническая оценка рациона питания детей с БЭН является важным инструментом для диагностики и разработки стратегий лечения и профилактики этого состояния.

Основные этапы гигиенической оценки рациона питания:

**1. Анализ состава рациона питания.** Целью этого этапа является оценка количества и качества потребляемых пищевых веществ:

**Белки:** Главный акцент делается на содержание высококачественных белков в рационе, которые являются основным строительным материалом для клеток и тканей организма. В рационе детей с БЭН часто отмечается недостаток белков животного происхождения (мясо, рыба, яйца), что может замедлять процессы роста и восстановления тканей.

**Жиры:** Жиры играют важную роль в обеспечении организма энергией, а также являются источником жирорастворимых витаминов (А, D, E, К). Недостаток жиров может усугублять дефицит калорийности рациона и снижать усвоение витаминов.

**Углеводы:** Они являются основным источником энергии. Недостаток углеводов в рационе приводит к истощению запасов гликогена в организме



и замедлению обменных процессов. Однако важно, чтобы углеводы были представлены не только быстрыми сахарами, но и сложными углеводами (крупы, овощи).

**Витамины и минералы:** Часто в рационе детей с БЭН наблюдается дефицит жизненно важных витаминов (А, D, С, группы В) и микроэлементов (железо, цинк, магний), что может усугублять состояние дефицита белков и энергии, а также приводить к анемии и другим сопутствующим заболеваниям.

## **2. Оценка энергетической ценности рациона**

Энергетическая ценность пищи должна соответствовать возрастным и физиологическим потребностям ребенка. Недостаток калорий приводит к нарушению баланса между поступлением и расходом энергии, что усугубляет БЭН. Для детей с этим состоянием важно не только увеличить общее количество калорий, но и следить за тем, чтобы энергетическая ценность пищи была высокой (добавление жиров и белков к углеводным блюдам).

## **3. Анализ структуры и организации питания**

**Режим питания:** Недостаточное количество приемов пищи или нерегулярное питание могут усугублять БЭН. Рекомендуется дробное питание (4–6 раз в день), чтобы обеспечить равномерное поступление энергии и питательных веществ в течение дня.

**Соотношение продуктов:** Необходимо оценить разнообразие продуктов в рационе. Монодиеты, недостаток свежих фруктов, овощей, мяса или молочных продуктов могут быть причиной развития БЭН. Дети должны получать не только основные макронутриенты, но и необходимые витамины и минералы из разнообразных источников.

## **4. Оценка качества и безопасности пищи**

Гигиенический контроль также включает оценку условий хранения, приготовления и качества продуктов. Пища должна быть безопасной, с соблюдением всех санитарных норм. Несоблюдение гигиенических





условий может приводить к инфекционным заболеваниям, которые ухудшают состояние детей с БЭН.

### 5. Разработка рекомендаций по коррекции рациона

Для лечения и профилактики БЭН у детей необходимо разработать комплексные меры по коррекции рациона:

Увеличение белковой нагрузки: Введение в рацион продуктов, богатых высококачественными белками, таких как мясо, рыба, яйца, молочные продукты. При невозможности обеспечить достаточное количество белков животного происхождения можно использовать растительные белки (бобовые, орехи), но с учетом их меньшей биологической ценности.

Повышение энергетической ценности пищи: Добавление в блюда полезных жиров (растительные масла, орехи, авокадо) для повышения калорийности без увеличения объема пищи, что особенно важно для детей с пониженным аппетитом.

Дополнение витаминами и минералами: Включение в рацион поливитаминных комплексов или продуктов, богатых витаминами и микроэлементами (свежие овощи, фрукты, зерновые, мясные субпродукты), чтобы компенсировать возможные дефициты.

Сбалансированное питание: Разработка индивидуальных программ питания с учетом возраста, пола и уровня физической активности ребенка, чтобы обеспечить оптимальное соотношение всех питательных веществ и энергии.

#### Выводы:

Гигиеническая оценка рациона питания детей с белково-энергетической недостаточностью является важной частью профилактических и лечебных мероприятий, направленных на восстановление здоровья. Правильная оценка и корректировка питания позволяет не только ликвидировать дефицит белков и энергии, но и



нормализовать обмен веществ, улучшить рост и физическое развитие ребенка.

#### Использованная литература:

1. Коновалов Н.Ф. Основы питания и клиническая диетология. — М.: Медицина, 2020. — 432 с.
2. Кучма В.Р., Туева Н.Е. Рациональное питание детей и подростков. — М.: ГЭОТАР-Медиа, 2019. — 356 с.
3. Громова О.А. Основы клинической нутрициологии. — СПб.: Питер, 2021. — 288 с.
4. Степанова Л.В., Воронцова О.И. Белково-энергетическая недостаточность у детей: профилактика и коррекция. — Педиатрия, 2018. — Т. 7, № 2. — С. 45-52.
5. Кудрявцева Н.И., Левина Е.В. Гигиеническая оценка рационов питания детей в условиях поликлиники. — Журнал «Здоровье детей», 2017. — № 5. — С. 24-30.
6. WHO. Guidelines for the management of severe acute malnutrition. — Geneva: World Health Organization, 2019.
7. Васильев В.А., Слепцова А.М. Коррекция белково-энергетической недостаточности у детей младшего возраста. — Журнал «Диетология и питание», 2020. — № 3. — С. 89-93.
8. FAO. Dietary guidelines for children and adolescents. — Rome: Food and Agriculture Organization of the United Nations, 2020.

