

ОСОБЕННОСТИ РАЦИОНА ПИТАНИЯ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ СНИЖЕНИЯ ФУНКЦИИ ПОЧЕК

Зайцева П.Ю., Клименко Н.В.

Научный руководитель – Редько-Бодмер В.В., к.т.н., доцент

**Белорусский государственный университет пищевых и химических технологий
г. Могилёв, Республика Беларусь**

Хроническая болезнь почек (ХБП) является глобальной проблемой здравоохранения, приобретая характер неинфекционной эпидемии с распространенностью в мире от 8,5% до 13,4%, в регионе СНГ – 11,4%.

По мере прогрессирования почечной дисфункции нарастает распространенность синдрома старческой астении и варьируется от 7 до 42% случаев на додиализной стадии [1].

Современные исследования подтверждают прямую связь между характером питания и риском развития ХБП. Диеты с высоким содержанием обработанных продуктов и животного белка повышают риск почечной патологии, в то время как ограничение натрия и коррекция белка замедляют снижение скорости клубочковой фильтрации. Ключевыми диетическими параметрами становятся контроль потребления белка, натрия, фосфора, калия.

На основе анализа современных диетических рекомендаций нами был разработан суточный рацион питания для женщины 40-59 лет (коэффициент физической активности 1,4...1,6; индекс массы тела 22), направленный на снижение нагрузки на почки. Рацион сбалансирован по нутриентному составу и полностью соответствует физиологическим нормам (58 г белка, 60 г жиров, 257 г углеводов, 1800 ккал). Меню включает салаты из свежих овощей, каши, паровые мясные и рыбные блюда, а также разработанный функциональный десерт. Центральным элементом рациона является десерт «Нежные облака» (выход 100 г). Его рецептура разработана с учетом требований диет: бисквит из овсяной муки, яблочно-желейный мусс на желатине и крем на основе рисового молока. Технология приготовления позволяет достичь высоких органолептических показателей при сохранении низкого содержания белка и калия, что делает десерт безопасным для включения в рацион лиц с нарушением функции почек. Для объективной оценки качества разработанного рациона был использован базовый индекс здорового питания. Рацион набрал 94 балла из 100 возможных, что свидетельствует об его высокой сбалансированности.

Полученная высокая оценка подтверждает соответствие разработанного рациона питания, в том числе специализированного десерта «Нежные облака» принципам здорового питания: содержит достаточное количество овощей и фруктов, цельнозерновых продуктов, при строгом контроле насыщенных жиров, сахара, холестерина и натрия. Это позволяет рекомендовать разработанный десерт и рацион питания для профилактики нарушения функции почек.

Список использованных источников

1. Руденко, Т. Е. Старческая астения и хроническая болезнь почек – реальная проблема современной нефрологии [Электронный ресурс]/ И. Н. Бобкова., Е.С. Камышова., Ставровская Е. В.. // Терапевтический архив.– 2023. №6. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/starcheskaya-asteniya-i-hronicheskaya-bolezn-pochek-realnaya-problema-sovremennoy-nefrologii>. – Дата доступа: 09.03.2026.