



**Галактоземия** - это наследственное заболевание, характеризующееся нарушением метаболизма галактозы (углевод, образующийся при расщеплении молочного сахара – лактозы в желудочно-кишечном тракте).

**Рекомендуется питание с исключением из рациона продуктов, содержащих галактозу и лактозу.**

**Запрещены для питания детей любые виды молока** (коровье, козье, детские молочные смеси и др.) и молочные продукты, а также продукты, куда они могут добавляться (хлеб, выпечка, сосиски, колбасы, карамель, сладости, маргарины и т.п.), продукты растительного происхождения: бобовые (горох, бобы, фасоль, чечевица), соя (но не изолят соевого белка), шпинат, какао, шоколад, орехи, продукты животного происхождения: печень, почки, мозги и другие субпродукты, печеночный паштет, ливерная колбаса, яйца.

**Разрешены:** мясо, рыба, птица, крупы, фрукты, овощи и зелень, растительные масла.

**Режим питания:** количество приемов пищи не менее 5 раз в день.

**Калорийность:** суточное количество калорий для ребенка рассчитывается по формуле: **1000 ккал + 100 ккал, умноженное на возраст ребенка в годах.**

**Приготовление:** пища готовится на пару, варится, тушится, запекается.

**Как распознать** При грудном вскармливании симптомы проявляются в первые дни и недели жизни: выраженной с нарастанием желтухой, вздутием живота, снижением аппетита или отказ от еды, рвота, снижение массы тела, гипотония мышц и т.д. К первой недели после рождения развивается катаракта (помутнение хрусталика глаза), к 6-ти месяцам жизни увеличивается печень и селезенка.

**Скорректировать возможно при переводе ребенка на питание с исключением из рациона продуктов, содержащих галактозу и лактозу (безлактозные смеси).**

**Исключить из рациона** любые виды молока (коровье, козье, детские молочные смеси на основе коровьего молока и др.) и молочные продукты, а также продукты, содержащие в своем составе молоко и молочные продукты (хлеб, выпечка, какао, шоколад, сосиски, колбасы, карамель, сладости, маргарины и т.п.); продукты растительного происхождения: бобовые (горох, бобы, фасоль, чечевица), соя (но не изолят соевого белка), орехи; продукты животного происхождения: печень, почки, мозги и другие субпродукты, печеночный паштет, ливерная колбаса, яйца.

**Разрешены:** мясо, рыба, птица, крупы, фрукты, овощи и зелень, растительные масла.

**Приготовление:** пища готовится на пару, варится, тушится, запекается.