

## Дієтичне харчування при вірусних гепатитах

Хронічний гепатит В або С, чи гепатит, обумовлений іншими гепатотропними вірусами — це хронічне запальне захворювання печінки, яке розвивається через 6 місяців після перенесеного гострого гепатиту, або розвивається безсимптомно.

Характерною особливістю вірусних гепатитів є тривалий, а часто пожиттєвий перебіг захворювання. В патогенезі хронічного вірусного гепатиту В має значення відсутність адекватної імунної відповіді на активну реплікацію вірусу. Збереження вірусу та його інтеграція з геномом гепатиту є основним механізмом хронізації процесу.

На відміну від вірусного гепатиту В при вірусному гепатиті С особливе значення має прямий цитопатичний ефект вірусу та викликані ним імунологічні реакції, що зумовлюють ушкодження печінки та інших органів і тканин; реплікація вірусу поза печінкою - тканинах лімфоїдного та нелімфоїдного походження. Реплікація вірусу в імунокомпетентних клітинах призводить до порушення їх імунологічної функції. При хронічних вірусних гепатитах у пошкодженні печінки можуть брати участь і аутоімунні механізми внаслідок впливу антитіл, дія яких спрямована не тільки проти вірусних антигенів, але й проти компонентів власних клітин.

### Метою дієти при вірусних гепатитах є:

- ▣ створення сприятливих нутритивних умов для відновлення імунної системи, синтезу імунних факторів адекватних до ситуації в організмі;
- ▣ попередження на усунення аутоімунних механізмів захворювання;
- ▣ створення сприятливих нутритивних умов для відновлення клітин печінки;
- ▣ забезпечення організму хворих адекватною кількістю енергії, пластичного матеріалу та регуляторних факторів.

Загальна характеристика дієти: дієта з підвищеною енергетичною цінністю (на 20-30%) в період активації процесу, збільшеним вмістом білка за рахунок повноцінного тваринного білка, із помірно підвищеним вмістом жиру з обмеженням рослинних олій, підвищеним вмістом лецитину, вітаміну С, цинку, селену.

Середня кількість кухонної солі складає 5-6 г на добу.

Хімічний склад дієти.

- ▣ Квота білка при активності процесу повинна складати 1,6-2,0 г на 1 кг маси тіла у хворих молодого віку, та 1,5-1,8 г на 1 кг маси тіла у хворих середнього віку. В стадії ремісії кількість білка повинна складати 1,4-1,8 г на 1 кг маси тіла у хворих молодого віку та 1,2-1,6 г на 1 кг маси тіла у хворих середнього віку.
- ▣ Кількість жиру повинна складати 1,4-1,6 г на 1 кг маси у хворих молодого віку та 1,2-1,4 на 1 кг маси тіла у хворих середнього віку. При цьому рослинних олій в активній стадії 10-15%, співвідношення омега-6:омега-3 жирних кислот 4:1-8:1, в стадії ремісії — 20-25%.
- ▣ Квота вуглеводів для хворих молодого віку повинна складати 4-5 г на 1 кг маси тіла, середнього віку — 3-4 г на 1 кг маси тіла, легкозасвоюваних вуглеводів 60-80 г для молодих та 40-60 г для осіб середнього віку.

Кількість прийомів їжі в активній стадії 5-6 разів, в стадії ремісії — 4-5 разів на день.

Рекомендовані страви та продукти:
страви із м'яса, птиці, кролика, риби, яєць: парові або відварені котлети, фрикадельки, відварене м'ясо або тушковане без попереднього обсмажування у фруктових соках, червоному або білому вині, сметані, кефірі з додаванням спецій, зелені;
морепродукти;
тушкова з морквою печінка;
відварений язик;

яйця у вигляді омлету, зварені на м'яко, або в стравах;
супи на курячому, телячому бульйонах;
каші з рису, гречки, макаронні вироби;
нежирна шинка; м'який некислий сир, молочнокислі продукти, сирокруп'яні запіканки;
разноманітні страви із овочів, хліб пшеничний, сухарики, сушка, сухе печиво; тваринні жири (сметана, вершки, вершкове масло, які додаються в готові страви),
стигли ягоди та фрукти, фруктові соки та кисилі, узвар, компот, відвар шипшини;
чорний та зелений чай, кава з молоком, вершками.

Створення спирягливих нутритивних умов для імунної системи, синтезу імунних факторів здійснюється шляхом забезпечення організму необхідною кількістю енергетичних субстратів. При недостатньому надходженні в організм вуглеводів та жирів спостерігається підвищений катаболізм тканинних білків, в першу чергу Т-лімфоцитів. Добре відомий симптом загальної слабкості та втрати маси тіла при тяжкому перебігу інфекційних захворювань, в тому числі вірусного гепатиту. Підвищена слабкість є найбільш частим клінічним симптомом гепатиту.

Для зменшення слабкості рекомендовано додаткове введення вуглеводів, наприклад, фруктового киселю, який містить картопляний крохмаль (полісахарид) та цукор (дисахарид), що не створює значного навантаження на інсулярний апарат і забезпечує більш тривале надходження глюкози порівняно із фруктовими соками та солодким чаєм.

Наявність вірусної інфекції викликає реакцію організму за типом стресової реакції, яка характеризується інтенсифікацією катаболічних процесів. При стресовій реакції в найбільшій мірі страждають клітини, які мають короткий життєвий цикл — це, перш за все, клітини імунокомпетентних органів.

Стрес будь-якого генезу викликає деструктивні зміни як в центральних, так і в периферичних органах імунної системи. В цій ситуації роль харчування, як лікувального фактора, має надзвичайне значення, тому що тільки за допомогою харчових продуктів можна провести адекватне енергетичне забезпечення організму та попередити виснаження імунної системи.

Для адекватного енергетичного забезпечення організму хворих на вірусні гепатити призначається раціон з енергетичною цінністю, яка відповідає фізіологічним потребам організму та на 20-30% збільшуємо кількість енергетичних субстратів у відповідності від стадії вірусного процесу.

В активній стадії вірусного процесу для збереження енергії рекомендовано обмеження фізичної активності, денний сон та пасивний відпочинок. Кількість вуглеводів складає в середньому 400-500 г на добу за рахунок збільшення фруктів, ягід, фруктового киселю, соку, овочів, особливо моркви, гарбуза, кабачків.

Кількість зернових залежить від маси тіла пацієнта. При нормальній та особливо зниженій масі тіла рекомендовані страви із вівсяної, гречаної, пшоняної круп, рису. Кількість виробів із борошна помірна, а при підвищеній масі тіла — мінімальна.

В якості вуглеводів, що легко засвоюються, рекомендують фруктові та ягідні соки, свіжі фрукти, мед, невелику кількість цукру. Хворим рекомендують чай, особливо, зелений, відвар шипшини, каву натуральну з молоком або вершками.

Стан імунної системи в значній мірі залежить від забезпечення організму нутрієнтами. Дефіцит харчових речовин є основною причиною вторинного імунодефіциту. Встановлено, що тривалий дефіцит навіть одного незамінного фактора може викликати зниження імунного захисту організму. Розвиток імунної відповіді на віруси здійснюється завдяки процесам проліферації та диференціювання. Вказанні процеси вимагають великих енергетичних затрат та високого білкового забезпечення.

Враховуючи той факт, що хронічні вірусні гепатити — це захворювання з тривалою

персистенцією вірусу, то для підтримки адекватного стану імунної системи необхідне надходження нутрієнтів за рахунок повноцінного харчування практично протягом всього життя.

Все вищевказане дозволяє зробити висновок про те, що дієтичне харчування є найбільш цінним постійно діючим та безпечним лікувальним методом, який має ряд переваг перед окремими імуностимуляторами. Жоден імуностимулятор не в змозі “нагодувати” імунні клітини та надати матеріал для утворення імунних факторів.

Особливе значення для забезпечення адекватної імунної системи має наявність у раціоні необхідної кількості амінокислот, особливо незамінних. Одним із ідеальних джерел повноцінного білка є яйце. В останні роки важливе значення має забезпечення організму трансферфакторами, які визначально впливають на адекватність імунної системи. Трансферфакторами багате жіноче молоко, особливо молозиво, а також яйця. Враховуючи даний факт, а також те, що із яєць можна легко приготувати велику кількість страв, застосовуючи коротку термічну обробку, що сприяє збереженню компонентів продукту — яйця мають зайняти основне місце в амінокислотному забезпеченні організму хворих на вірусні гепатити.

В останні роки інтесивно вивчається вплив окремих амінокислот на імунну систему та можливості їх використання для лікування вірусних інфекцій. В процесі досліджень встановлено, що аргінін, глутамін та лізін є амінокислотами з вираженим імунотропним ефектом.

Серед нутрієнтів, дія який доведена в якості імунопротекторів, особливе місце займає вітамін С. Про важливу роль вітаміну С для імунної системи свідчить той факт, що концентрація аскорбінової кислоти в нейтрофілах у 150 разів вища порівняно із плазмою крові. Доведена важлива роль для імунної системи вітаміну А та каротиноїдів, які підтримують нормальне диференціювання клітин, підвищують синтез ДНК, пригнічують проліферацію, що підвищує стійкість до дії інфекції. Каротиноїди є протекторами поділу імунокомпетентних клітин, нормалізують синтез імуноглобулінів, в тому числі секреторного імуноглобуліну А, виступають імунопротекторами ряду факторів специфічного та неспецифічного захисту, активаторами лізосом у фагоцитах.

Для нормального функціонування імунокомпетентних органів важливим є також забезпечення організму фолієвою кислотою. Рівень метилювання є одним із факторів, визначаючих стійкість геному до різноманітних впливів. Вживання в їжу зелених листяних овочів, таких як салат, шпинат, листя редьки, буряків, кропиви, брюссельської капусти та інших забезпечує організм фолатами.

Вітамін Е також проявляє імунотропні властивості шляхом антиоксидантного захисту імунокомпетентних клітин, активує синтез білка, в тому числі імуноглобулінів, підвищує рівень ендogenous інтерферону.

Виражені властивості проявляти імунотропну дію виявлені у селені та цинку. Так, препарат селену Ебселен використовується в лікуванні вірусних захворювань, у тому числі СНІД, завдяки здатності проникати в кодуючий регіон клітини. Дефіцит селену в організмі не тільки порушує антиоксидантний захист, але й збільшує небезпеку зараження вірусними інфекціями, в тому числі їх новими модифікаціями.

Дефіцит цинку викликає інволюцію тимуса, зменшення кількості тимоцитів та зниження їх функції, зниження рівню тисмуліну в сироватці крові, цинк виступає як імуномодулятор, запобігаючи розвитку аутоімунних реакцій. Велика кількість цинку міститься у м'ясі, печінці, рибі, яйцях. Дефіцит цинку можна спостерігати у вегетаріанців.

При вірусному гепатиті квота жирів складає фізіологічну норму, проте, не слід захоплюватись рослинними оліями, особливо на стадії активації або реплікації вірусної інфекції. Пацієнт повинен отримувати жир із продуктів, кількість додаткового жиру має бути невеликою. Кількість рослинної олії — не більше 1 столової ложки в період активації

запального процесу. Продукція окремих інтерлейкінів, що впливають на процеси клітинної проліферації та запалення, залежить від жирнокислотного складу раціону. Встановлено, що омега-6 жирні кислоти підсилюють запалення, а омега-3 мають супресивну дію.

В активній стадії захворювання квоту білка можна збільшити до 1,8-2,0 г на 1 кг маси тіла. Збільшення білка повинно здійснюватись за рахунок продуктів з високою біологічною активністю — це продукти тваринного походження — яйця, м'ясо, печінка, риба, м'який сир, молочнокислі продукти. Перераховані продукти багаті більшістю необхідних для організму амінокислот, жирних кислот, вітамінів, крім вітаміну С та біофлавоноїдів. Для поповнення організму вітаміном В та біофлавоноїдами слід використовувати свіжі листяні овочі, ягоди, цитрусові. У стадії активного процесу додатково необхідно призначати вітамінно- мінеральні комплекси, які містять цинк, селен, вітамін С та інші.

Враховуючи той факт, що хворі вірусними гепатитами люди молодого та середнього віку, завжди постає питання щодо алкогольних напоїв. Звісно, при активації процесу від алкоголю слід відмовитись. При неактивних гепатитах у тих випадках, коли хворий має бажання час від часу вживати алкогольні напої, можна дозволити невелику кількість червоного або білого вина відомих сортів, в рідких випадках невелику кількість більш міцних напоїв.

Слід уникати різноманітних змішаних напоїв, типу джин-тоніку, лікерів, коктейлів, оскільки ці напої легко фальсифікувати та використовувати для їх приготування алкоголь низької якості. Вживати алкоголь в невеликих дозах частіше, ніж 1-2 рази на тиждень не бажано. Вказаний термін якраз достатній для того, щоб організм повністю звільнився від токсичного впливу метаболітів етанолу. Не слід приймати алкогольні напої хворим, у яких вірусний гепатит супроводжується стеанозом печінки.

Набір продуктів та спосіб кулінарного приготування звичайний:

використовують відварювання, приготування на пару, тушкування у соках, вині, мінеральній газованій воді, частину овочів та соків необхідно вживати в сирому вигляді.

Уникати тривалої термічної обробки.

#### **Приклад одноденного раціону для хворого СПК (синдром подразненого кишечника) із вірусним гепатитом:**

- ▣ **Сніданок:** омлет із овочами; рис відварений із зеленим горошком, морквою, вершковим маслом, м'який сир із медом, кава з вершками.
- ▣ **Другий сніданок:** салат вінегрет; бутерброд з шинкою, твердим сиром та помідорою; сливовий сік із вівсяним печивом.
- ▣ **Обід:** овочевий суп на курячому бульйоні; салат із свіжих помідорів та огірків, заправлений сметаною; гречана каша із курячою котлетою, свіжі фрукти, узвар.
- ▣ **Підвечірок:** фруктовий кисіль, бісквіт.
- ▣ **Вечеря:** салат із відвареного буряка з черносливом, ізюмом та горіхами; риба з відвареною картоплею; тушкова капуста із грибами; рязанка.

Протягом дня: свіжі фрукти, ягоди, хліб.

*При підготовці статті використовувались також матеріали книги «Диетология» Н. В. Харченко, Г. А. Анохина. Киев, 2012.*