

## Дієтичне харчування при кишковому дисбіозі

Травний канал людини є середовищем з високим вмістом мікроорганізмів. Склад мікрофлори кишечника відносно постійний, незважаючи на вплив різноманітних чинників зовнішнього середовища на організм. Виділяють два види мікрофлори кишечника: облигатну і факультативну. Облігатні бактерії постійно входять до складу нормальної мікрофлори, факультативні мікроорганізми є умовно-патогенними та часто зустрічаються у здорових людей, проте в разі зниження імунного захисту мікроорганізму набувають агресивні якості і призводять до виникнення ряду захворювань.

У здорових людей верхні і середні відділи тонкої кишки або не містять мікроорганізмів, або визначаються тільки невеликі популяції.

Важливе значення для попередження обсіменіння тонкої кишки мікроорганізмами мають бактерицидні властивості шлукowego соку та нормальна пропульсна активність кишки, що забезпечує її самоочищення.

Крім того, тонка кишка виділяє із слизом ендogenous інгібітори бактеріального росту. Мікробний пейзаж дистальних відділів тонкої кишки займає проміжне положення між мікрофлорою проксимальних відділів і товстої кишки. Нижня частина клубової кишки заселена такими ж мікроорганізмами, що знаходяться в товстій кишці, але в значно меншій кількості. Кількість мікроорганізмів у товстій кишці значно перевищує їх кількість в тонкій. Про їхній склад судять за результатами дослідження фекалій. У них здебільшого визначаються облигатні анаероби, які представлені біфідобактеріями, бактероїдами, стрептококами, клостиридіями та еубактеріями.

Склад нормальної кишкової мікрофлори характеризується певними співвідношеннями між окремими її представниками і домінуванням анаеробних бактерій. Всі мікроорганізми повинні знаходитись в стані еубіозу, тобто рівноваги. Дисбіоз — це порушення еубіозу, яке виникає внаслідок великої кількості причин — хронічні захворювання органів травлення, перенесені інфекції, вживання антибіотиків, негативні екологічні впливи та інші фактори.

Порушення харчування є однією із найбільш частих причин змін з боку кишкової мікрофлори. Відомо, що штучне годування, рахіт, одноманітне харчування, особливо із надмірним вживанням одного із видів їжі, вживання їжі, багатой консервантами, мають негативний вплив на бактеріальну флору, подібно до антибіотиків чи антисептиків. Анаеробні бактерії метаболізують білки, що поступають з їжею, з утворенням аміаку, церебротоксичних амінокислот, конкурують із організмом за білкові субстрати. Наслідки негативного впливу нераціонального харчування на мікрофлору у більшості випадків мають постійний характер та можуть призводити до стійких змін. Метеоризм, болі в животі часто виникають внаслідок підсилення бродильних та гnilісних процесів у кишечнику. Кишковий дисбіоз — це вторинний стан і тому дієтичне харчування хворих враховує основне захворювання та особливості дисбіозу.

Мета дієти при кишковому дисбіозі:

- ▣ забезпечення організму необхідною кількістю енергії, пластичних та регуляторних компонентів;
- ▣ нормалізація мікробіоценозу кишечника;
- ▣ нормалізація процесу травлення та всмоктування харчових інгредієнтів.

Загальна характеристика дієти: дієта фізіологічно повноцінна, енергетична цінність раціону призначається з врахуванням маси тіла. При надмірній вазі тіла помірне зниження енергетичної цінності- калорійності раціону в межах 2000-2200 ккал за рахунок зменшення вуглеводів та насичених жирів. При нормальній масі тіла енергетична цінність раціону відповідно вимогам раціонального харчування. При зниженій масі тіла енергетичну цінність раціону підвищуємо.

При дисбіозі з явищами гnilісної диспепсії обмежуємо продукти, багаті білком, а при дисбіозі з явищами бродильної мікрофлори, зменшуємо кількість продуктів, багатих харчовими волокнами. Дієта збагачена про- та пребіотиками, вітамінами групи В.

Середня кількість кухонної солі складає 6-8 г на добу.

### Хімічний склад дієти:

- ▣ Квота білка при гнилісній диспепсії повинна складати 1,0-1,2 г на 1 кг маси тіла, а при бродильній — 1,4-1,6 г на 1 кг маси тіла.
- ▣ Кількість жиру має складати 1,2-1,5 г на 1 кг маси тіла, рослинних олій — 25-30%, співвідношення омега-6: омега-3 жирних кислот — 4:1 — 8:1.
- ▣ Квота вуглеводів у хворих із гнилісною диспепсією — 4-5 г на 1 кг маси тіла, при бродильній диспепсії — 3-4 г на 1 кг маси тіла.

Кількість прийомів їжі — 4-5 разів на день

При наявності дисбіозу кишечника з перевагою гнилісних процесів

Обмежити білкові продуктів, особливо грубо-волокнистих сорти м'яса, бобові, цільне молоко.	Рекомендовано використовувати куряче м'ясо, рибу, білий сир, овочеві та фруктові пюре, гречану, рисову каші, зелень, соки.
--	--

Об'єм їжі повинен бути невеликий, викликати почуття ситості, проте, не викликати тяжкості і дискомфорту після їжі.

### Рекомендовані страви та продукти при гнилісній диспепсії:

- страви із м'яса птиці, кролика, риби, яєц (невеликими порціями) з додаванням пряних трав, лимона, яблучного оцту, гранатового соку;
- супи на овочевому відварі або німцному курячому, телячому, рибному бульйонах;
- хліб пшеничний підсушений, сухарики, сухе печиво;
- каші із рисової, гречаної, вівсяної круп, вермішель;
- молочнокислі продукти (кефір, йогурт, ацидофилін), м'який сир в невеликій кількості, сир у запіканках із вермішеллю, рисом та фруктами;
- різноманітні овочі в сирому вигляді та у вигляді рагу, овочевих котлет, запіканок;
- рослинні олії (бажано суміш оливкової, соняшникової та соєвої олій),
- ягоди та фрукти;
- чай; фруктові та овочеві соки; відвар шипшини.

Приклад одноденного раціону для хворого із гнилісною диспепсією:

- ▣ **Сніданок:** рисова каша із вершковим маслом, яйце, зварене на м'яко; міцний чай, сухарик.
- ▣ **Другий сніданок:** кефір з крекерами.
- ▣ **Обід:** овочевий суп на німцному курячому бульйоні; кабачки, фаршировані телятиною із морквою та зеленню, кисіль із чорниці.
- ▣ **Вечеря:** картопляне пюре із рибою, тушкованою з овочами; рисово-яблучна запіканка; відвар шипшини.

Протягом дня — підсушений пшеничний хліб, стиглі фрукти, ягоди.

При кишковому дисбіозі, що перебігає з явищами бродильної диспепсії:

обмежуємо кількість вуглеводистих продуктів, особливо, багатих грубою клітковиною;	Квоту білкових продуктів можна дещо збільшити.
--	--

цільне молоко, солодкі молочні каші, капусту, сухофрукти, яблука, сливи, виноград.

Кількість овочів та фруктів повинна бути такою, щоб не викликати метеоризму та порушень стільця.

### **Приклад одноденного раціону для хворого із бродильною диспепсією:**

- ▣ **Сніданок:** 2 яйця, зварені на м'яко; сирна запіканка, міцний чай.
- ▣ **Другий сніданок:** м'який свіжий сир, сухарик, відвар шипшини.
- ▣ **Обід:** курячий бульйон; тушковане м'ясо із рисом; узвар.
- ▣ **Вечеря:** відварена картопля із рибними котлетами, чай із сухариком.

Протягом дня — підсушений пшеничний хліб.

Після зникнення явищ гнилісної або бродильної диспепсії раціон хворих поступово розширюється за рахунок введення різноманітних продуктів рослинного та тваринного походження. При цьому враховується індивідуальна переносимість страв. З метою попередження диспепсії хворим слід рекомендувати не вживати однотипні продукти у великих кількостях.

При кандидозному дисбіозі важливим є виключення із харчування молочних страв та солодоців.

Вказані продукти - гриби роду кандита використовують для підтримки своєї життєдіяльності. Наявність кандидозу свідчить також про значний імунодефіцит, тому в харчуванні необхідно підвищити вживання вітамінів, особливо групи В. Рекомендований додатковий прийом вітамінних препаратів.

Для профілактики та лікування кишкового дисбіозу використовують продукти функціонального харчування, які містять пре- та пробіотики і мають сприятливий вплив на мікробіоценоз кишечника.

### **До таких відносять:**

- ▣ продукти, що містять живі біфідум- та лактобактерії (молочнокислі продукти, йогурти);
- ▣ продукти, які містять біфідогенні фактори (сир, молоко, соки та інші, ферментовані живими пробіотичними бактеріями або збагачені біфідогенними субстанціями);
- ▣ пребіотики (олігосахариди грудного молока, інсулін і продукти його гідролізу-фруктоолігосахариди, а також галактоолігосахариди);
- ▣ харчові волокна, пектини;
- ▣ антиоксиданти та вітаміни.

**Пребіотик** — це неперетравлюваний компонент їжі, який селективно стимулює ріст і/або активність однієї або обмеженої кількості штамів біфідобактерій в товстій кишці. Не дивлячись на те, що пребіотики входять в групу речовин, об'єднаних терміном речовин “харчові волокна”, ці поняття не є ідентичними. Харчові волокна стійкі до дії ферментів та частково або повністю ферментуються в товстій кишці, проте їх не завжди можна віднести до пребіотиків. Пребіотики на відміну від харчових волокон здатні стимулювати ріст певних штамів облигатних бактерій в товстій кишці, переважно біфідобактерій і лактобацил.

В профілактиці та лікуванні кишкового дисбактеріозу слід використовувати в харчуванні продукти, які мають виражені антисептичні та бактерицидні властивості відносно патогенних мікроорганізмів. До таких належать часник, цибуля, перець, лавровий листок, гвоздика, хрін, кріп, чай, тмин, горобина, гранат, чорниця, шипшина.

Встановлено, що морква діє негативно на сальмонели, кластридії, цибуля - на ешерихії, чорна редька — на протей, клебсієлу, синьогнійну паличку, перець стручковий — на протей, клебсієлу, гриби. Виражені бактеріостатичні властивості виявляють часник відносно протей, клебсієли; хрін — протей, клебсієли, синьогнійної палички; кріп — протей, клебсієли; кмин — протей, клебсієли. Особливо значні протимікробні властивості виявлено у гвоздики, яка ефективно діє

проти протей, клебсієли, грибів, синьогнійної палички. Ці продукти та прянощі слід вживати та додавати у страви, при цьому враховувати індивідуальну переносимість.

Значні бактерицидні та бактеріостатичні властивості мають свіжі ягоди та фрукти. Малина діє на стафілокок, стрептокок, шигели, ентерокок; барбарис — на стафілокок, стрептокок, шигели, ентерокок; чорниця — на стафілокок, стрептокок, шигели, ентерокок, клебсієлу; шипшина — на стафілокок, ешерихії; брусниця - на гриби; кизил — на шигели, сальмонели; журавлина — на протей, клебсієли, шигели, сальмонели. Особливо високі антимікробні властивості виявлені у гранаті, найбільше, у шкірці граната, екстракт або сухий порошок якого діє на шигели, ешерихії, гриби та інші патогенні штами.

Традиційна практика обмеження в харчуванні хворих із захворюванням кишечника приправ є невиправданою. Використання приправ та ягід з високим вмістом органічних кислот покращує процеси травлення, зменшує метеоризм, попереджує розвиток патогенних мікроорганізмів, сприяє нормалізації біоценозу кишечника.

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