

DOI 10.24144/2077-6594.2.2020.201473
УДК 616.3-008.1-083.2-084

Савицький Я.М., Швидкий Я.Б., Бичков М.А.

Особливості раціонального харчування пацієнтів з функціональними розладами травного каналу

Львівський національний медичний університет імені Данила Галицького, м. Львів, Україна

savycky.yaroslav@gmail.com, shvydkyyjarko@gmail.com, koloboc2000@gmail.com

Савицький Я.М., Швидкий Я.Б., Бичков М.А.

Особенности рационального питания пациентов с функциональными расстройствами желудочно-кишечного тракта

Львовский национальный медицинский университет
имени Данила Галицкого, г. Львов, Украина

Savytsky Ya.M., Shvydkyy Ya.B., Bychkov M.A.

Features of rational nutrition of patients with functional disorders of the digestive canal

Danylo Halytskyi National Medical University, Lviv, Ukraine

Проблема функціональних захворювань органів травлення в останні роки набуває все більшої актуальності, що обумовлено великою поширеністю цієї патології і пов'язаними з нею чисельними проблемами. Кожен другий мешканець нашої планети страждає такими захворюваннями, як невиразкова диспепсія, дисфункція жовчовивідних шляхів, синдром подразненого кишківника, які значно обмежують соціальну і трудову діяльність. У всьому світі на діагностику і лікування функціональних захворювань шлунково-кишкового каналу щорічно витрачаються сотні мільйонів доларів. У цей же час багато лікарів відносяться до цієї патології як до несуттєвої і такої, що не потребує лікування [1].

Функціональні розлади травного каналу – це різноманітні комбінації хронічних та/або рецидивуючих симптомів, які часто свідчать про порушення рухової функції та чутливості шлунково-кишкового каналу [5,8]. Не несучи загрози для життя, вони суттєво погіршують його. Найчастіше функціональні захворювання діагностують в осіб молодого працездатного віку (20–45 років). Це спричиняє великі економічні збитки для суспільства, оскільки поширеність диспептичних скарг серед дорослого населення досягає 45%, однак за медичною допомогою звертаються лише близько 25% пацієнтів [5].

Римські критерії IV перегляду, які були опубліковані у травні 2016 року, узагальнили світовий досвід лікування пацієнтів із функціональними розладами травного каналу. Цей документ – це погоджувальний консенсус, створений міжнародною групою експертів в області гастроентерології. Власне в основу Римських IV критеріїв покладені результати останніх фундаментальних досліджень, присвячених вивченню механізмів формування патологічних симптомів, а також дані численних клінічних досліджень, які вивчали фактори ризику, клінічні прояви та ефективність різних терапевтичних підходів при функціональних захворюваннях травного каналу [2,8].

На сьогодні функціональні розлади органів травлення визнані самостійною нозологічною формою і розглядаються як психосоціальні захворювання. Наразі сформована нова біопсихосоціальна модель функціональних захворювань травного каналу, яка включає кілька детермінант: порушення моторики, до яких часто приєднуються зміни секреторної та всмоктувальної функцій, вісцеральна гіперчутливість, порушення стану мікрофлори шлунково-кишкового каналу, зміна мукозального імунітету та запального потенціалу слизової оболонки. Принципово новим у цій концепції є фактор мукозального гомеостазу, під яким розуміють здатність слизової оболонки забезпечувати свою стабільність. Крім того, біопсихосоціальна модель розглядає деякі інфекційні та неінфекційні фактори як коморбідні функціональні розлади травного каналу, тому важливим компонентом курації цих пацієнтів є виявлення та усунення цих чинників. Основними в їх патогенезі вважають порушення моторної функції та вісцеральної чутливості, проте до них часто приєднуються зміни секреторної, всмоктувальної функцій, мікрофлори травного каналу та запального потенціалу слизової оболонки [5].

Новими Римськими критеріями запропоновано виділяти легку, помірну і важку ступінь вираженості функціональних захворювань травного каналу. Згідно статистичних даних слабковиражені симптоми зустрічаються у 40% пацієнтів, які, як правило спостерігаються у сімейних лікарів. Помірна симптоматика виявляється приблизно у 30-35% пацієнтів з функціональними порушеннями органів травлення, зазвичай у цих осіб симптоми призводять до зниження соціальної активності і якості життя. Важка ступінь вираженості симптомів діагностується у 20-25% хворих з функціональними розладами шлунково-кишкового каналу, і в цих випадках пацієнти відмічають значне зниження якості життя, соціальної активності, обмеження професійної реалізації, внутрішньосімейні конфлікти. Такі

випадки характеризуються рефрактерністю до лікування і потребують активної участі тандему спеціалістів: гастроентеролога, психотерапевта і/або психіатра [2,8].

Окремий розділ Римських критеріїв IV перегляду присвячений функціональній диспепсії (ФД), яка згідно даних світової статистики є досить поширеним діагнозом, який встановлюють сімейні лікарі за результатами первинного огляду пацієнтів. Так, у країнах Західної Європи частота синдрому ФД серед дорослого населення коливається від 25-28% до 43-52%. Результати популяційних досліджень вказують на те, що симптоми ФД частіше зустрічаються серед жінок (55-60%), ніж серед чоловіків (40-45%). При цьому тільки в 33-40% випадків диспептичні прояви пов'язані з хронічними захворюваннями шлунково-кишкового каналу («органічна диспепсія»), а в 60-67% виставляється діагноз ФД. Незважаючи на таку поширеність у популяції, до цього часу існують труднощі у верифікації діагнозу, що лежить в основі недостатньої ефективності проведеної терапії [4,7].

В Україні поширеність ФД становить 30-40%, однак насправді кількість пацієнтів може бути більшою, оскільки багато осіб з диспептичними скаргами до лікаря не звертаються, а у звітах лікарів загальної практики домінує діагноз «хронічний гастрит», неправомірний без гістологічного дослідження біоптатів, яке здебільшого не проводять [6].

Серед можливих факторів ризику, що призводять до виникнення ФД розглядають спадковість, порушення моторної функції шлунково-кишкового каналу,

інфікованість гелікобактерною інфекцією, психосоціальні чинники. Певне значення також мають зловживання алкогольними напоями, міцною кавою та харчовими продуктами, які викликають порушення процесу травлення [6,9].

Власне варто пам'ятати наскільки велике значення для організму людини має склад раціону, а також кількість і якість продуктів, з яких готуються страви. І якщо деякі з чинників змінити не можна, то характеристики продуктів харчування можуть бути на 100% контрольованими. На жаль, на сьогодні відмічається недостатня інформованість пацієнтів з функціональними розладами органів травлення щодо принципів раціонального харчування та ролі харчових продуктів у формуванні здоров'я.

Харчування слід розглядати не лише як індивідуальний елемент забезпечення повноцінного життя та здоров'я кожної людини, а також як важливу складову громадського здоров'я. Раціональне харчування – це фізіологічно повноцінне харчування, яке забезпечує організм людини оптимальною кількістю поживних речовин та енергії відповідно до норм фізіологічних потреб організму людини із врахуванням статі, віку, фізичного навантаження, для характеру хвороби та її перебігу та інших факторів [3].

Підставою їжі (живлення) завжди є забезпечення організму поживними речовинами необхідними для його належного функціонування та розвитку. Дієтичні рекомендації для пацієнтів з функціональними розладами шлунково-кишкового тракту наведено у таблиці.

Таблиця. Загальні харчові рекомендації при функціональній диспепсії

	Рекомендовані продукти	Продукти, які необхідно обмежувати	Протипоказані продукти
Напої	Ферментовані молочні напої (йогурти, кефіри), кава зі збіжжя, соки фруктових-овочеві, негазована вода, трав'яні чаї, ройбуш	Чай чорний, червоний, зелений	Какао, питний шоколад, кава, алкоголь, газовані напої
Випічка	Черства ясна пшенична на натуральній заквасці	Мішана пшенично-житня, черства	Житня, свіжа, непросіяна
Додатки (доповнення)	Масло, пасти наприклад з авокадо, яєчні, з соняшника, рибні і тому подібні, паштети з індики, кролика, телятини без консервантів і смакових добавок	Нежирний сирок без добавок, лагідні сири доброї якості, джеми натуральні солоджені, лагідні різновидності меду (липовий, багатоцвітовий)	М'ясні продукти промислово перероблені копченості, консерви м'ясні, сосиски, топлени сири, пікантні жовті сири, смалець, тельбухи
Супи і соуси	Суп на виварі овочевому, з добавкою доброї якості рослинної олії, без забілювання і загущення мукою, соуси на овочевих виварах, загущені меленим льняним сім'ям, соуси трав'яно-йогуртові	Супи і соуси на виварах з м'яса індики або кролика	Жирні юшки на м'ясних виварах, з засмажками, бульйони, розсіл, зупи і соуси в порошок, пікантні, забілені і загущені мукою
Додатки	Макарони пшеничні, рисові, кукурудзяні, каші пшоняна, ячмінна, гречана непалена, лобода, амарант, рис повнозернистий	Палена каша гречана, сочевиця червона і зелена, квасоля мунг (mung)	Квасоля Ясько, горох, чечевиця, квасоля чорна і червона, картопля фрі
М'ясо	Індик, кролик, телятина	Курятина	Воловина, свинина, баранина, качка, гуска,

			м'яса мариновані промислово
Риби і дари моря	Форель, тріска, судак, сардини, оселедець	Лосось у невеликих кількостях, щука, ментай, шпроти, тунець, креветки	Панга, риба масляна, акула, вугор, палтус, консерви рибні
Жири	Масло, олія холодного віджиму ріпакова, льняна, з кісточок винограду нерафінована, оливкова олія	Сметана нежирна	Смалець, сало, бекон, маргарин, жирна сметана
Овочі	Морква, буряк, шпинат, гарбуз, петрушка, листовка капуста, селера, помідор, картопля	Цвітна капуста, капуста, броколі, часник у невеликих кількостях як добавка до страв, перець тушкований	Цибуля, пори, сирі огірки, щавель, гриби, редиска
Фрукти	Яблука варені і печені, персики, ягоди, ожина, виноград, малина, лимони, авокадо, ананаси, гранати, мигдаль	Горіхи, сухофрукти без сірки	Черешня, вишня, агрус, груша, слива, мариновані фрукти, промислові фруктові переробки
Десерти	Кисіль і муси фруктові домашнього приготування	Пудинги, фруктові желе	Кондитерські вироби, тістечка, халва, шоколад, батончики, вафлі, цукерки, желейки, чіпси, палочні, крекери
Приправи	Цукор коричневий нерафінований, справжній ванілін, сік з лимона, петрушка, кріп, імбир, базилік, аніс, майоран, чебрець, розмарин, орегано, духмяний перець, лавровий лист, любчик, куркума, гірчиця	Каррі, масала, перець солодкий, перець духмяний	Перець чорний, гострий перець, чілі, хрін, гірчиця, маггі, вегета та інші приправи зі смаковими добавками і великою кількістю солі

Золоті правила дієтотерапії при функціональній диспепсії

1. Не запивати їжі, коли їсте.
2. Не спішити під час їжі, добре пережувувати їжу.
3. Не наїдатися до сита.
4. Не їсти, коли ти збуджений і знервований.
5. Не їсти, коли не голодний.
6. Їсти часто (мінімум 5 разів на день), маленькими порціями.
7. Уникати їжі консервованої з високим ступенем переробки продуктів харчування.
8. Уникати солодких напоїв, а також газованих і консервованих, алкоголю і нікотину.
9. Обмежити споживання солодощів, смаженої жирної їжі до мінімуму.
10. Бути фізично активним, оскільки фізичні вправи допомагають травленню.

Ці принципові звички слід розглядати в якості загальних керівних принципів для модифікації дієти при лікуванні функціональної диспепсії. Індивідуальні рекомендації необхідно обов'язково проводити з лікарем.

Природні способи підтримки боротьби з симптомами функціональної диспепсії

ЛИМОННИЙ СІК – зменшує симптоми розладу шлунка, має антибактеріальну дію, допомагає видалити шкідливі речовини зі шлунка. Можна пити на голодний шлунок склянку негазованої води з соком половини лимона. Лимонний сік з невеликою кількістю оливкової олії, соку алое і джерельної води випитий на голодний шлунок запобігає запорам і покращує травлення.

ВИНОГРАД – заспокоює симптоми розладу шлунка і подразнення слизової оболонки шлунка.

АНАНАС – ананасовий сік знімає симптоми розладу шлунка. Стакан натурального соку слід пити після їжі.

ГРАНАТ – гранатовий сік з чайною ложкою меду допомагає з симптомами розладу шлунка, що супроводжуються запамороченням. Насіння плодів можуть бути використані для посилення роботи травного каналу.

МОРКВА – прожовування цього овочу збільшує секрецію слини і прискорює травлення, забезпечуючи вітамінами і мінералами.

М'ЯТА – сік з м'яти з лимонним соком і чайною ложкою меду створює суміш помічну при здутті і поліпшує травлення.

АНІС – зменшує симптоми розладу шлунка. Можна пити настій з анісу з незначною кількістю меду.

ІМБИР – знімає симптоми, пов'язані з підвищеною кислотністю, покращує травлення. Можна використовувати як пряність або пити трав'яний чай зі свіжим імбиром з незначною кількістю меду.

Таким чином, підсумовуючи все вищесказане можна зробити наступні **висновки**:

1. Функціональні розлади шлунково-кишкового каналу є однією з найбільш актуальних і важливих проблем сучасної гастроентерології.

2. Застосування раціонального харчування у таких пацієнтів допоможе знизити рівень захворюваності завдяки своїй профілактичній дії та прискорити одужання за рахунок збалансованого складу продуктів.

Література

1. Вдовиченко В.І., Бичков М.А., Денисюк Я.С. Функціональні захворювання органів травлення у світлі Римських III критеріїв. – Львів, 2010. – 105 с.
2. Маев И.В., Дичева Д.Т., Щегланова М.П. и др. Функциональная диспепсия в свете Римских критериев IV пересмотра (2016 г.). Гастроэнтерология. Приложение к журналу Consilium Medicum, 2016, 2: 5-10.
3. Основи харчування: підручник / М.І. Кручаниця, І.С. Миرونюк, Н.В. Розумикова, В.В. Кручаниця, В.В. Брич, В.П. Кіш. – Ужгород: Вид-во УжНУ «Говерла», 2019. – 252 с.
4. Палій І.Г. Функціональна диспепсія: сучасні уявлення про механізми виникнення й тактику ведення пацієнтів. Практикуючий лікар. 2013; 3:25-30.
5. Палій І.Г., Заїка С.В., Ткачук І.В. Діагностика функціональних розладів стравоходу в контексті Римських критеріїв IV перегляду. Укр. мед. часопис. 2019; 3 (131): 1-4.
6. Свінцицький А.С. Функціональна диспепсія: сучасні засади діагностики та лікування. Львівський клінічний вісник. 2013; 1(1): 47-53.
7. Сірчак Є.С. Функціональна диспепсія у призмі Римських критеріїв IV. Здоров'я України. Тематичний номер «Гастроентерологія». 2016; 6-7.
8. Drossman D. Functional gastrointestinal disorders: history, pathophysiology, clinical features, and Rome IV. Gastroenterol. 2016; 150(6): 1262–1279.
9. Oshima T. Genetic factors for functional dyspepsia. J. Gastroenterol. Hepatol. 2011; 26(3): 83-87.

References

1. Vdovychenko V.I., Bychkov M.A., Denysyuk YA.S. Funktsional'ni zakhvoryuvannya orhaniv travlennya u svitli Ryms'kykh III kryteriyiv. – L'viv, 2010. – 105 s.
2. Maev Y.V., Dycheva D.T., Shcheglanova M.P. y dr. Funktsyonal'naya dyspepsiya v svete Rymskykh kryteryev IV peresmotra (2016 h.). Nastroénterolohyya. Prylozhenye k zhurnalu Consilium Medicum, 2016, 2: 5-10.
3. Osnovy kharchuvannya: pidruchnyk / M.I. Kruchanytsya, I.S. Myronyuk, N.V. Rozumykova, V.V. Kruchanytsya, V.V. Brych, V.P. Kish. – Uzhhorod: Vyd-vo UzhNU «Hoverla», 2019. – 252 s.
4. Paliy I.H. Funktsional'na dyspepsiya: suchasni uyavlennya pro mekhanizmy vynykennya y taktyku vedennya patsiyentiv. Praktykuyuchy lykar. 2013; 3:25-30.
5. Paliy I.H., Zayika S.V., Tkachuk I.V. Diahnostyka funktsional'nykh rozladiv stravokhodu v konteksti Ryms'kykh kryteriyiv IV perehlyadu. Ukr. med. chasopys. 2019; 3 (131): 1-4.
6. Svintsits'kyu A.S. Funktsional'na dyspepsiya: suchasni zasady diahnostryky ta likuvannya. L'vivs'kyu klinichnyy visnyk. 2013; 1(1): 47-53.
7. Sirchak YE.S. Funktsional'na dyspepsiya u pryzmi Ryms'kykh kryteriyiv IV. Zdorov'ya Ukrayiny. Tematychnyy nomer «Nastroenterolohiya». 2016; 6-7.
8. Drossman D. Functional gastrointestinal disorders: history, pathophysiology, clinical features, and Rome IV. Gastroenterol. 2016; 150(6): 1262–1279.
9. Oshima T. Genetic factors for functional dyspepsia. J. Gastroenterol. Hepatol. 2011; 26(3): 83-87.

Дата надходження рукопису до редакції: 02.03.2020 р.

В останні роки особливої актуальності набуває проблема функціональних захворювань шлунково-кишкового каналу завдяки значній поширеності даної патології в світі і в Україні зокрема.

Метою даної роботи було висвітлити окремі моменти раціонального харчування пацієнтів з функціональною диспепсією.

Наведено дані стосовно поширеності функціональних захворювань шлунково-кишкового каналу. Розглянуті можливі ланки патогенезу такої патології. Особливу увагу приділено основним продуктам харчування у хворих на функціональну диспепсію та їх дії на органи травлення. Представлені рекомендовані продукти та ті, які необхідно обмежити при функціональних захворюваннях органів травлення. Виділено заборонені продукти при функціональній диспепсії. Розглянуті прості природні способи усунення симптомів функціональної диспепсії. Наведені золоті правила дієтотерапії при функціональній диспепсії. Зроблено висновок, що застосування раціонального харчування у таких пацієнтів допоможе суттєво знизити рівень захворюваності завдяки своїй профілактичній дії та прискорити одужання за рахунок збалансованого складу продуктів.

Ключові слова: функціональні розлади травного каналу, раціональне харчування.

В последние годы особую актуальность приобретает проблема функциональных заболеваний желудочно-кишечного тракта благодаря значительной распространенности данной патологии в мире и в Украине в частности.

Целью данной работы было осветить отдельные моменты рационального питания пациентов с функциональной диспепсией.

Приведены данные о распространенности функциональных заболеваний желудочно-кишечного тракта. Рассмотрены возможные звенья патогенеза такой патологии. Особое внимание уделено основным продуктам питания у больных функциональной диспепсией и их воздействия на органы пищеварения. Представленные рекомендуемые продукты и те, которые необходимо ограничить при функциональных заболеваниях органов пищеварения. Выделены запрещенные продукты при функциональной диспепсии. Рассмотрены простые естественные способы устранения симптомов функциональной диспепсии. Приведены золотые правила диетотерапии при функциональной диспепсии. Сделан вывод, что применение рационального питания у таких пациентов поможет существенно снизить уровень заболеваемости благодаря своей профилактической действия и ускорить выздоровление за счет сбалансированного состава продуктов.

Ключевые слова: функциональные расстройства пищеварительного тракта, рациональное питание.

In recent years, the problem of functional diseases of the gastrointestinal duct has become especially topical because of the high prevalence of this pathology in the world and in Ukraine particular.

The purpose of this work was to highlight some of the nutritional considerations of patients with functional dyspepsia.

It was shown the data of the prevalence of functional diseases of the gastrointestinal canal. Possible links of pathogenesis of such pathology are considered. Particular attention is given to the main foods in patients with functional dyspepsia and their effects on the digestive system. Recommended products are presented and those that need to be restricted in functional diseases of the digestive system. Prohibited products in functional dyspepsia are discussed. Simple natural ways of eliminating symptoms of functional dyspepsia are considered. The golden rules of diet therapy for functional dyspepsia are given. It is concluded that the use of diet in such patients will significantly reduce the incidence of disease due to its preventive action and accelerate recovery through balanced composition of products.

Key words: functional disorders of the digestive canal, rational nutrition.

Конфлікт інтересів: відсутній.

Conflicts of interest: authors have no conflicts of interest to declare.

Відомості про авторів

Савицький Ярослав Михайлович – кандидат медичних наук, доцент, доцент кафедри хірургії та ендоскопії ФПДО Львівського національного медичного університету імені Данила Галицького.
+380 (67) 963-00-16, savycky.yaroslav@gmail.com.

Швидкий Ярослав Богданович – кандидат медичних наук, доцент, доцент кафедри хірургії та ендоскопії ФПДО Львівського національного медичного університету імені Данила Галицького.
+380 (97) 228-21-99, shvydkuyjarko@gmail.com.

Бичков Микола Анатолійович – доктор медичних наук, професор, професор кафедри терапії № 1, медичної діагностики та гематології і трансфузіології ФПДО Львівського національного медичного університету імені Данила Галицького.
+380 (32) 233-33-43, +380 (50) 375-30-44, koloboc2000@gmail.com.