

ПРИНЦИПЫ ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ БОЛЬНЫХ С СИНДРОМОМ РАЗДРАЖЕННОЙ ТОЛСТОЙ КИШКИ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВАРИАНТА КЛИНИЧЕСКОГО ТЕЧЕНИЯ ЗАБОЛЕВАНИЯ

И.И. Дегтярева, И.Н. Скрыпник

Украинская военно-медицинская академия, Киев,

Украинская медицинская стоматологическая академия, Полтава, Украина

Синдром раздраженной толстой кишки (СРТК) - комплекс функциональных расстройств, продолжающихся свыше 3 месяцев, основными клиническими проявлениями которого являются абдоминальные боли, обычно уменьшающиеся после дефекации, сопровождающиеся метеоризмом, урчанием, чувством неполного опорожнения кишечника или императивными позывами на дефекацию, а также нарушениями его функции: запорами, поносами или их чередованием (И.И. Дегтярева, И.Н. Скрыпник, 1999).

Данные настоящей работы основаны на результатах лечения 88 больных с СРТК.

При СРТК, протекающем с обстипационным и болевым синдромом, на фоне слабительных (дуфалак, гутталакс, форлакс, слабительный чай и морская капуста, мукофальк), спазмолитиков (дуспаталин, дигестел, но-шпа, бускопан, метеоспазмил), прокинетики (домперидон, цизаприд) или их сочетания первостепенное значение имеет диета, содержащая достаточное количество растительной клетчатки и других продуктов, усиливающих перистальтику. В пищевой рацион можно включать различные напитки, в т.ч. газированные, в холодном виде; хлеб ржаной и с отрубями; молочнокислые продукты (однодневные кефир, ацидофильное молоко, простокваша), сметану, творог; сливочное и растительное масло; мясо и рыбу в любом виде; супы, желательно в холодном виде; крупы (гречневая, ячневая, перловая), яйца вкрутую; сырые овощи и фрукты (морковь, чернослив, квашеная капуста, абрикос); мед, компоты, варенье, закуски и разнообразные соусы. Исключаются кофе, какао, крепкий чай, шоколад, кисели, слизистые супы, протертые каши, сдобное тесто, ограничиваются блюда и напитки в горячем виде.

При проктогенном запоре, а также при запоре, сопровождающемся болью, с целью максимального щажения овощи дают в отварном и протертом виде, мясо рубленое или отварное.

При запоре в сочетании с кишечной диспепсией, когда имеется выраженный метеоризм, в рационе ограничивают количество капусты, картофеля, гороха, фасоли, арбуза, винограда, ржаного хлеба и цельного молока. Для усиления эвакуации кишечного содержимого реко-

мендуется включение грубой растительной клетчатки (свекла, морковь, тыква, чернослив), а также овощные и фруктовые соки.

При СРТК, протекающем с поносами и болевым абдоминальным синдромом, показаны противодиарейные препараты (смекта, лоперамид, реасек, эрикран, мукофальк); спазмолитики, назначаемые больным СРТК с запорами, на фоне резкого ограничения продуктов, стимулирующих перистальтику кишечника. Пищу следует принимать 5-6 раз в день небольшими порциями. В рацион включаются крепкий горячий чай, кофе, какао на воде, отвар из черники, белые сухари; кисломолочные продукты (трехдневные кефир и простокваша, свежий творог в протертом виде); масло сливочное, яйца и яичные блюда в ограниченном количестве; рисовый или овсяный отвар. Следует ограничить мясо, поваренную соль, сахар и сахарозаменители (сахарин и циклакат). Исключаются пряности, острые и соленые приправы и блюда, овощи, фрукты, черный хлеб, молоко и свежие кисломолочные продукты, жирные сорта рыбы и мяса, холодные напитки и блюда, сдобное тесто и пироги.

Вышеперечисленную диету больным СРТК с поносом следует назначать лишь на короткое время, а затем постепенно ее расширять по переносимости продуктов, что позволяет предупредить развитие белкового и витаминного дисбаланса.

При плохой переносимости капусты, пшеничных отрубей и других продуктов с высоким содержанием балластных веществ, которые вызывают появление абдоминальных болей и метеоризма, больным назначался препарат из оболочек семян подорожника - мукофальк (псилиум). Оболочки семян индийского подорожника, удерживая воду, увеличивают объем стула, тем самым способствуя восстановлению нормальной моторики кишечника и уменьшению болевого абдоминального синдрома. Кроме того, связывая воду в кишечнике, мукофальк улучшает самочувствие и у больных СРТК с преобладанием поносов.

Таким образом, диетическое питание, являющееся важной составной частью комплексного лечения больных с СРТК, должно назначаться дифференцированное в зависимости от варианта клинического течения заболевания.