

## ГИГИЕНИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПОТРЕБЛЕНИЯ УГЛЕВОДСОДЕРЖАЩИХ ПРОДУКТОВ У ПАЦИЕНТОВ С ПАРОДОНТОЗОМ

**Холбеков Бахтиёр Байманович,**

ТашГосМУ Термезский филиал, ассистент кафедры медицинской  
биологии и гистологии

**Абдурахманов Зухриддин Алишеревич**

ТашГосМУ Термезский филиал, студент, г. Термез, Узбекистан

**Аннотация.** Одним из актуальных направлений современной нутрициологии является профилактика алиментарно-зависимых заболеваний путём пропаганды здорового питания. Рацион питания оказывает значительное влияние на состояние тканей пародонта. Недостаток витаминов А, Е, D, К, а также микроэлементов кальция, селена и цинка способствует развитию пародонтоза, что требует проведения профилактических и гигиенических мероприятий.

**Ключевые слова:** пародонтоз, питание, углеводы, гигиена, витамины, профилактика.

**Цель исследования:** Провести гигиенический анализ употребления углеводсодержащих продуктов в рационе пациентов с пародонтозом в зимне-весенний период.

**Материалы и методы:** Исследование проводилось в зимне-весенний период с анализом 54 рационов (по 9 в месяц). Оценивалось количество и качество углеводсодержащих продуктов (хлеб, хлебобулочные изделия, крупы, овощи и фрукты). Нормативы питания определялись в соответствии с СанПиН 0007-2020 и справочником «Химический состав пищевых продуктов». Статистическая обработка данных выполнялась с использованием программы Statistica for Windows 7.0.

**Результаты и обсуждение:** Анализ питания 155 мужчин 30–60 лет с диагнозом «пародонтит» показал, что в рационе отмечается избыточное потребление хлеба и мучных изделий (в среднем 118,3 % от нормы), особенно пшеничной муки высшего сорта (до 195–197 %), при недостатке ржаного хлеба (52–67 %). Уровень потребления круп (манной, гречневой, ячневой и др.) составил лишь 24–40 % от физиологической нормы.

Отмечено повышенное потребление кондитерских изделий (в 2,2–2,3 раза выше нормы). Количество овощей и фруктов было недостаточным (31–42 % от нормы), особенно в зимний сезон. Потребление винограда и сухофруктов также снижено. Дефицит углеводов растительного происхождения сопровождается недостатком витаминов А, С и группы В, что способствует развитию патологических изменений в тканях полости рта.

**Выводы.** У пациентов с пародонтозом выявлено несбалансированное питание с избытком рафинированных углеводов и недостатком растительных продуктов. Это приводит к гиповитаминозу и усугублению воспалительных процессов в полости рта. Коррекция рациона питания является важной частью профилактики и комплексного лечения заболеваний пародонта.