

**ДИЕТОТЕРАПИЯ ПРИ ХРОНИЧЕСКОМ ГЕПАТИТЕ БОЛЬНЫХ
ПРОЖИВАЮЩИХ В ЭКОЛОГИЧЕСКИ НЕБЛАГОПРИЯТНЫХ УСЛОВИЯХ
ХОРЕЗМСКОЙ ОБЛАСТИ**

Абдуллаев Равшанбек Бабажонович

д.м.н., профессор кафедры внутренних болезней, реабилитологии и народной
медицины Ургенчского филиала Ташкентской медицинской академии

Мансурбеков Дадахон Мансурбекович

Магистр 3-его курса по направлению внутренние болезни
Ургенчского филиала Ташкентской медицинской академии

Бахтиярова Азиза Максудбековна

Студентка Ургенчского филиала Ташкентской медицинской академии

Хронический гепатит (ХГ) широко распространенное заболевание, эксперты ВОЗ относят к нему воспаление печени, продолжающиеся не менее 6 месяцев. ХГ определяется как диффузный полиэтиологический воспалительный процесс в печени, обусловленный первичным поражением её клеток, не разрешившийся в указанный выше срок и развивающийся (или не развивающийся) в цирроз печени. В комплексе лечебно-профилактических мероприятий, направленных на полное, патогенетические излечение болезни, значительное место отводится правильной целенаправленной организации лечебного питания (2,7). И это не без основания, ибо грамотно составленная и обоснованно назначенная диета способствует повышению терапевтической эффективности других, обычно параллельно назначаемых, лечебных мер (лекарственных, физиотерапевтических и др.). Как правило, питание больного человека строится на основе научно-обоснованных данных о физиологических потребностях в пищевых веществах (нутриентах) и энергии здорового человека (1,6). Однако при этом в физиологические величины нутриентов вносятся изменения, соответствующие особенностям метаболических нарушений, характеру патогенетических процессов, специфике клинических проявлений. Особого внимания заслуживает значение диетотерапии в лечении и вторичной профилактике заболеваний системы пищеварения и печени (3,9). Установлено, что при всех забо-леваниях

желудочно-кишечного тракта и органов, функционально связанных с ним, лечебное питание служит основой комплексной терапии (8).

Следует отметить, что при этом лечебное питание нередко дает хорошие результаты и в тех случаях, когда другие параллельно проводимые методы лечения скажутся неэффективными (недостаточно эффективными). Как известно, печень принимает активное участие в регуляции и нормальном течении сложных метаболических процессов, имеющих непосредственное отношение к процессам пищеварения. Поэтому следует уделить серьезное внимание вопросам правильной организации диетотерапии при заболеваниях печени, в частности часто встречающейся среди них форме ХГ (5). К числу весьма немаловажных факторов, сказывающих влияние на организацию мероприятий, имеющих прямое отношение к проблеме лечебного питания в масштабе отдельных территориальных зон и регионов, относится экологическая ситуация. В условиях неблагоприятной экологической среды, естественно, формируется ряд факторов, сказывающих негативное воздействие на правильную организацию питания населения, проживающего в данном регионе. Такие обстоятельство обязательно необходимо учитывать при решении региональных вопросов диетотерапии(4). Поскольку основу любой диеты составляют различные блюда с соответствующими вкусовыми достоинствами, нутриентным составом и энергетической ценностью, возникают очередная целесообразная задача по установлению диетических качеств местных национальных блюд, научному обоснованию применения их в диетотерапии различных заболеваний, в частности заболеваний печени. В этом отношении особым кулинарными и гигиеническими показателями обладают блюда, употребляемые населением Хорезмского региона. При этом следует учитывать также национальные традиции узбекской и хорезмской кухни, особенности в питании местного населения. В этом плане нами проведена определенная работа, в частности, разработана новая диета №5 Хз (Хорезмский), предназначенный для больных страдающих ХГ.

Данная диета назначается с момента постановки диагноза и соблюдают во все периоды болезни – продромальный, разгара и реконвалесценции; является механически и химически щадящей. Основу диеты составляют узбекские национальные и местные хорезмские блюда. Диета, полноценная, нутриентный состав и энергетическая ценность на уровне физиологических норм, за исключением жира,

количество которого несколько уменьшено: белки и углеводы 90-100 г и 300- 350 г соответственно; жиры 80-90 г; энергетическая ценность – в пределах 2400-2500 ккал. Блюда готовят в протёртом виде или отваривают, готовят на пару, соблюдая необходимые кулинарные правила и нормы рецептуры блюд. В период проведения дието- терапии необходимо: строго соблюдать режим питания, который должен быть дробным, 4-5 раз в сутки. Температура блюд - теплая, холодные блюда не рекомендуются. Избегать обильной еды на ночь. Следует воздержаться от употребления продуктов, оказывающих выраженное раздражающее действие на слизистую оболочку желудка и двенадцатиперстной кишки (приправы, пряности, копчёности, острые блюда, редис, лук, редька, чеснок). Исключаются жареные блюда. Запрещается алкоголь. Не рекомендуются давать продукты, вызывающие спазм привратника, сфинктера Одди, желчных путей (мороженое, холодные соки, минеральные воды).

Необходимо вводить в пищу продукты питания, оказывающие желчегонное действие (овощи, фрукты и их соки), растительные масла (при соотношении животных жиров и растительных масел 50:50). Рекомендуются: вегетарианские, молочные, а также фруктовые супы (с протертыми овощами, крупами); нежирные сорта мяса или рыбы в отварном, запеченном виде (суфле, кнели, паровые котлеты; курица - кусками, но в отварном виде; творог (некислый) и изделия из творога (сырники, пудинги, запеканки); при хорошей переносимости яйца (1-2 шт.), или омлеты; молоко цельное во всех видах, молочные изделия, масло сливочное, сметана, сливки (каймок) – как приправа к блюдам; неострые сыры, соусы и приправы для блюд; овощи и фрукты (в сыром виде, салаты и гарниры), фруктовые компоты, кисели, пудинги; хлеб черный и белый вчерашней выпечки, подсушенный, печенье и др., изделия из несдобного теста; напитки - чай некрепкий, чай с молоком, соки овощные и фруктовые; сахар, варенье, мед и др. (в пределах общего количества углеводов). Национальные блюда: мастава, кайнатма шурва, кийма шурва, ширхурда, ширварак, угра ош, сутли угра, балик шурва, шувит оши, ун оши; шавля, каваток долма, куймок, тухум долма, сут бурунчи, говача барак, кук барак, тухум барак, яхна гушт, ивитма палов, кийма палов.

Холодные закуски без острых заправок, салаты из спелых и свежих овощей, овощей с отварным мясом, варенная и тушеная морковь, протертые яблоки; картофель, морковь, свекла, кабачки, тыква в виде пюре, паровых пудингов; свежие фрукты и ягоды - свежая клубника, малина, черешня, абрикос, урюк; напитки- кисели

из сладких сортов ягод и фруктов, отвар шиповника и пшеничных отрубей, сладкие ягодные соки; соус молочный, чай со сливками, айран; кондитерские изделия-сухой бисквит, сухое печенье, несдобные булочки, печенье пироги с яблоками, джемом; варенье из сладких сортов ягод и фруктов, зефир, мармелад. Хлеб пшеничный вчерашней выпечки, сухари из белого хлеба высшего сорта.

Жиры – масло сливочное (добавлять в готовое блюда), масло растительное в натуральном виде. Не рекомендуются: жирные сорта мяса (гусь, утка, баранина, жирная свинина) и рыба; мясо внутренних органов, мозги, сало, бараний жир; бобовые, шпинат, щавель, кислые сорта фруктов; сдобные продукты, пирожные, торты; крепкий чай, кофе, какао. В таблице приводится примерное однодневное меню диеты №5 Хз. Приведенное меню является рекомендуемым, в него могут быть внесены соответствующие изменения с учетом установленных нормативных величин, правил и условий применительно к составлению и реализации диетических пищевых продуктов и блюд. В частности, допускается замена блюд и пищевой продукции другими наименованиями, эквивалентными по количеству и качеству, приведенными в рекомендуемом меню позициям.

При составлении меню и расчете нутриентного состава и энергетической ценности использованы действующие в масштабе республики соответствующие справочные руководства, нормативные и методические документы, а также учтены принципы и нормативные величины рецептур как европейских, так и узбекских национальных блюд, установленные технологии их приготовления. В настоящее время данный вариант рекомендованной нами диеты проходит апробацию в установленном порядке. Предварительные данные – положительные.

Выводы:

1. На основе национальных блюд, широко употребляемых населением Южного Приаралья, разработан и рекомендован в практику, для больных хроническими гепатитами новый вариант диеты - диета №5 Хз.
2. Обоснование нового варианта диеты №5 является целесообразным мероприятием в комплексе диетотерапии больных хроническими гепатитами в условиях экологического неблагополучия.

Таблица

Примерное однодневное меню диеты №5 Хз (2500 ккал)

Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Первый завтрак				
Яйца всмятку -1 шт	40.0	6.0	5.6	0.2
Сут бурунчи (молочно-рисовая каша)	125.0	6.2	6.1	35.5
Чай с молоком	180\50	2.4	2.6	2.3
Второй завтрак				
Яблоко печёное	100.0	0.4	-	11.3
Обед				
Маства (1\2порции)	250.0	6.5	9.0	27.0
Котлеты мясные паровые с тыквенным пюре	105.0	22.4	15.0	28.4
Фруктовый компот	200.0	0.16	-	23.8
Полдник				
Сухари	35.0	-	-	15.4
Чай с молоком	180\50	2.4	2.6	2.3
Ужин				
Чучвара (пельмени)	400.0	28.4	25.0	55.0
Салат овощной	150.0	3.0	3.8	11.2
На ночь				
Кефир	180.0	6.0	6.7	7.4
На весь день (на руки большому)				
Хлеб пшеничный	250	20.5	3.5	95.0
Масло сливочное	10	0.05	9.2	0.05
Сахар	30	-	-	29.8
Всего:		104.4	89.1	344.6

ЛИТЕРАТУРА

1. Шайхова Г.И., Рахимов Б.Б. Пропаганда принципов рационального питания при ожирении. // Медицинский журнал Узбекистана. Ташкент. 2014. №2.-С 138-141.
2. Бобохужаев Н.К., Набиев М. “Овқатланиш ва саломатлик”. Ташкент. “Медицина” 1985. 105 с.
3. Василяки А.Ф., Бочкарёв М.В., Килиенко З.В. и др. Диета 5, обогащённая соевой мукой в комплексом лечении больных хроническим персистирующим гепатитом //Здравоохранение. Кишинёв. 1986. №6.-С 50-52.
4. Дусчанов Б.А. «Хоразм таомлари». Ташкент «Узбекистон». 1994. 87 с.
5. Зокирходжаев Ш.Я., Закирова А.Ш., Рахмонов М.М., Махмудова Д.У. Динамика клинико-иммунологических и биохимических показателей у больных хроническими гепатитами на фоне диетотерапии бобовыми продуктами //Новое в диагностике и лечении органов пищеварения. Ташкент. 1997.-С 48-50.
6. Махкамов Г.М., Аскарлов У.А., Шайхов А.И. Узбекские блюда и их применение в лечебном питании. Ташкент “Медицина”. 1980. 139 с.
7. Махмудов К. «Узбекские блюда». Ташкент «Узбекистан». 1976. 294 с.
8. Муродкасымов И.Р., Бахадиров К.Б., Дюкова Л.В., Калиш И.Б. Влияние диеты, обогащённое хлопковым маслом, на содержание желчных кислот в желчи больных хроническим гепатитом //Теоритич. и практич. аспекты изучения питания чел. М.1980.-С 124-125.
9. Фан-Тех-Ким, Фролова И.А., Покровская Г.Р. и др. Использование диеты, содержащей белки сои, у больных хроническим гепатитом. //Теоритич. и практич. аспекты изучения питания чел. М.1980. -С 40-41.

Абдуллаев Р.Б. , д.м.н., профессор.

**Ин: 220100 РУз. Хорезмская обл. г. Ургенч. ул. Аль Хорезми -28,
Ургенчский филиал ТМА**

Тел: (8-362) 22-4-83-93, +998914232220 E-mail: rabdullaev2007@mail.ru

**Диетотерапия при хроническом гепатите больных проживающих в
экологически неблагоприятных условиях Хорезмской области**

Абдуллаев Р.Б

Ургенчский филиал ТМА

РЕЗЮМЕ

Учитывая национальные традиции узбекской и хорезмской кухни, также особенности в питании местного населения разработан и рекомендован в практику, для больных хроническими гепатитами новый вариант диеты - диета №5 Хз (Хорезмский).

Ключевые слова: диета, меню, диетотерапия, хронический гепатит, экология, Хорезм.

Экологик жихатдан ноқулай ҳисобланган Хоразм вилоятида яшовчи сурункали гепатит билан касалланган беморларда парhez даволашнинг ўрни

ХУЛОСА

Абдуллаев Р.Б.

ТМА Урганч филиали

Миллий ўзбекча ва маҳаллий Хоразмча таомларни ҳамда, маҳаллий аҳолининг овқатланиш хусусиятларини инобатга олган ҳолда сурункали гепатит билан касалланган беморлар учун парhez №5Хз (Хоразмча) ишлаб чиқилиб амалиётга тадбиқ қилинди.

Калит сўзлар: парhez, меню, парhezли даволаш, сурункали гепатит, экология, Хоразм.

Dietotherapy in patients with chronic hepatitis who live in Khorezm region

SUMMARY

Abdullaev R.B.,

Urgench Branch of the TMA

In consideration of national traditions of Uzbek and Khorezm cooking, also take account their domestic specific nutrition designed and recommended for practice in patients with chronic hepatitis new version of ration- diet №5 (Khorezm).

Key words: dieto, menu, dietoteraphy, chronic hepatitis, ecology, Khorezm.