

Вопросы питания. Целиакия,

Или жизнь без глютена.

Овчинникова С.В.

Гастроэнтерологическое отделение

ООО «Первая детская поликлиника»

Г. Екатеринбург.

Диета-

совокупность правил употребления пищи человеком, или другим живым организмом.

Диета характеризуется такими факторами, как химический состав, физические свойства, кулинарная обработка пищи, интервалы приёма пищи.

Диетология-

это наука о лечебном питании.

Назначение лечебной диеты связано :

- ▶ **Функциональными;**
- ▶ **Патоморфологическими;**
- ▶ **Обменными и энзимными нарушениями в организме человека.**

Лечебная диета-

- ▶ Это определённый рацион и режим питания.
- ▶ Правильно подобранная диета обуславливает наиболее выгодный фон для применения различных терапевтических средств, усиливает действие этих средств или оказывает лечебное воздействие.

Целиакия -

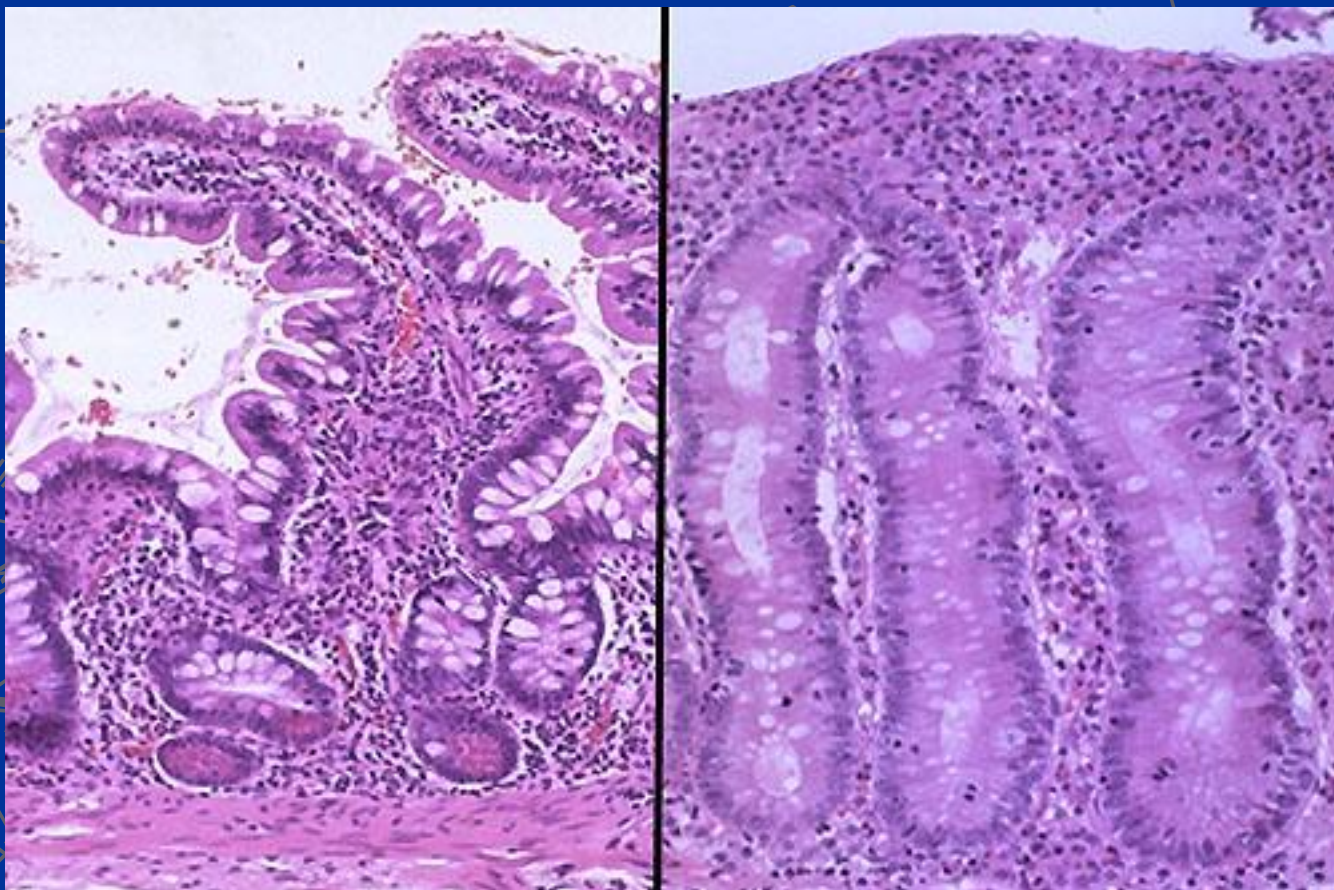
**хроническое заболевание,
возникающее вследствие
врожденного дефицита,
ферментов расщепляющих
глютен (глиадин), или белок
злаковых.**

Белки злаков:



- ▶ Рожь;
- ▶ Овёс;
- ▶ Ячмень;
- ▶ Пшеница.

Морфологическая картина.



Клиника (основные симптомы):

- ▶ Стул: обильный, зловонный, плохо смыывающийся, от 2-х и более раз в сутки;
- ▶ Увеличение окружности живота;
- ▶ Боли в животе (чаще в области пупка);
- ▶ Рвота различной кратности;
- ▶ Снижение аппетита;
- ▶ Отставание в весе и росте;
- ▶ Проявления сопутствующей пищевой аллергии, проявление фосфорно-кальциевой, витаминной и минеральной недостаточности.
- ▶ Раздражительность, агрессивное поведение, плохой сон.

Первые симптомы болезни:



Клинические проявления:



Клинические проявления:



Клинические проявления:



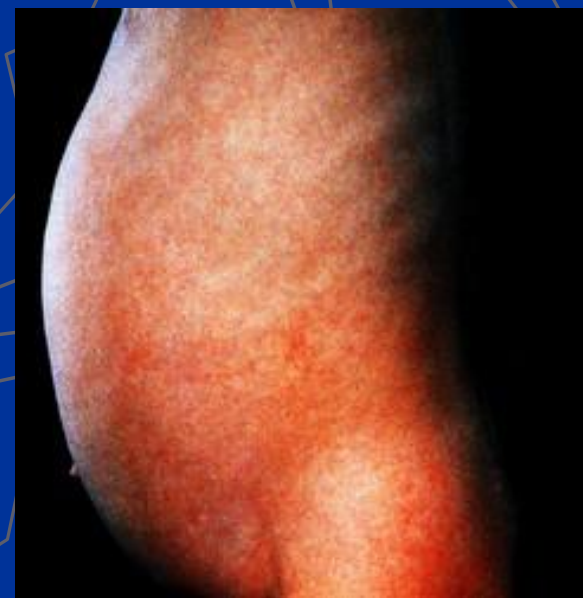
Клинические проявления:



Клинические проявления:



Проявления на коже:



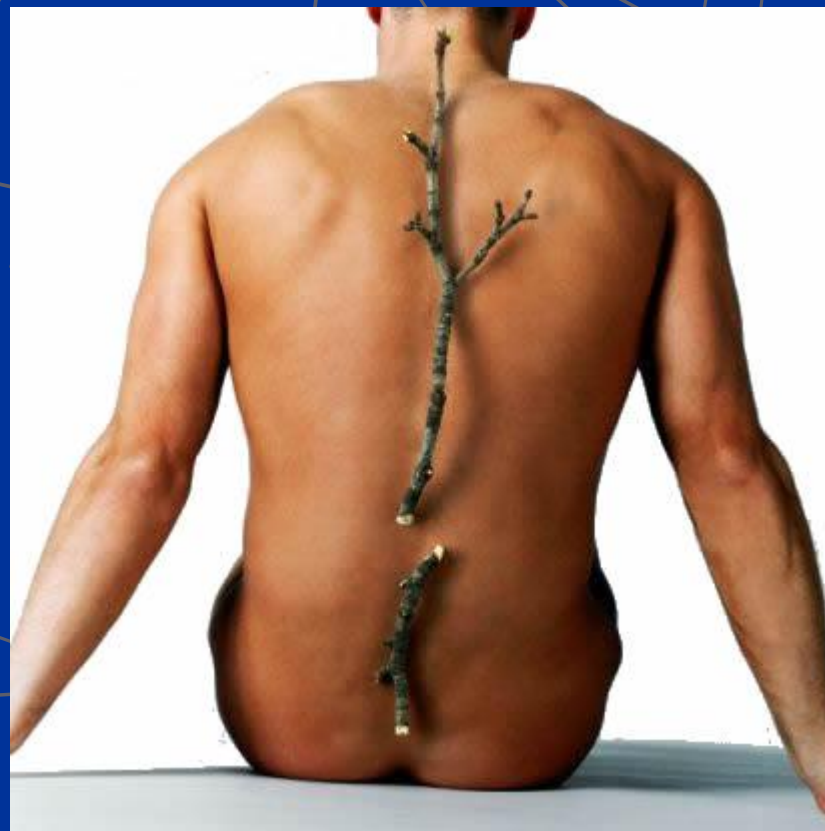
Проявления на коже:



Проявления на коже:



Клинические проявления:



Клиника (атипичные проявления):

- ▶ Запоры;
- ▶ Выпадение прямой кишки;
- ▶ Боли в костях, кариес, повышенная ломкость ногтей;
- ▶ Анемия;
- ▶ Выпадение волос, вплоть до облысения;
- ▶ Повышенная кровоточивость;
- ▶ Поражение нервной системы;
- ▶ Частые ОРВИ, рецидивирующие стоматиты, хейлит, нарушение сумеречного зрения.

Клинические проявления:



Клинические проявления:



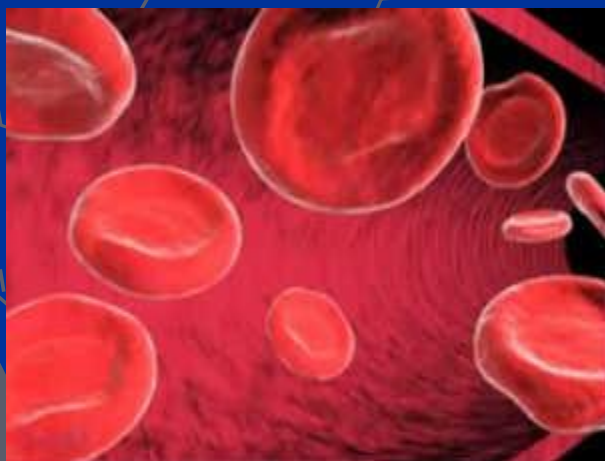
Клинические проявления:



Клинические проявления:



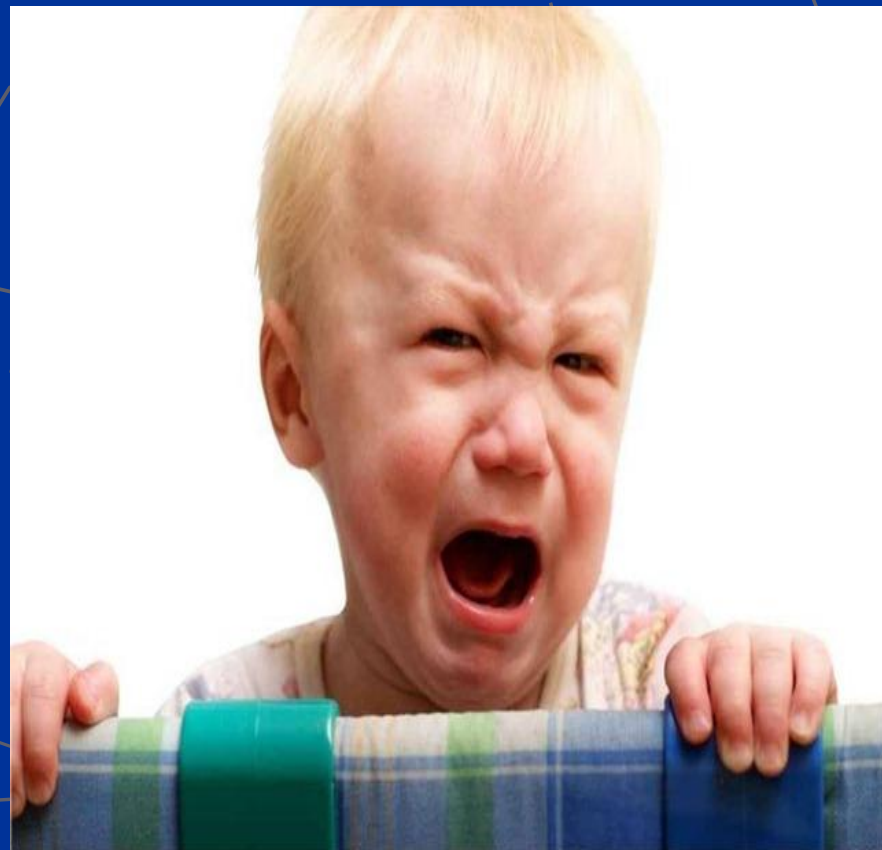
Клинические проявления:



Клинические проявления:



Клинические проявления:



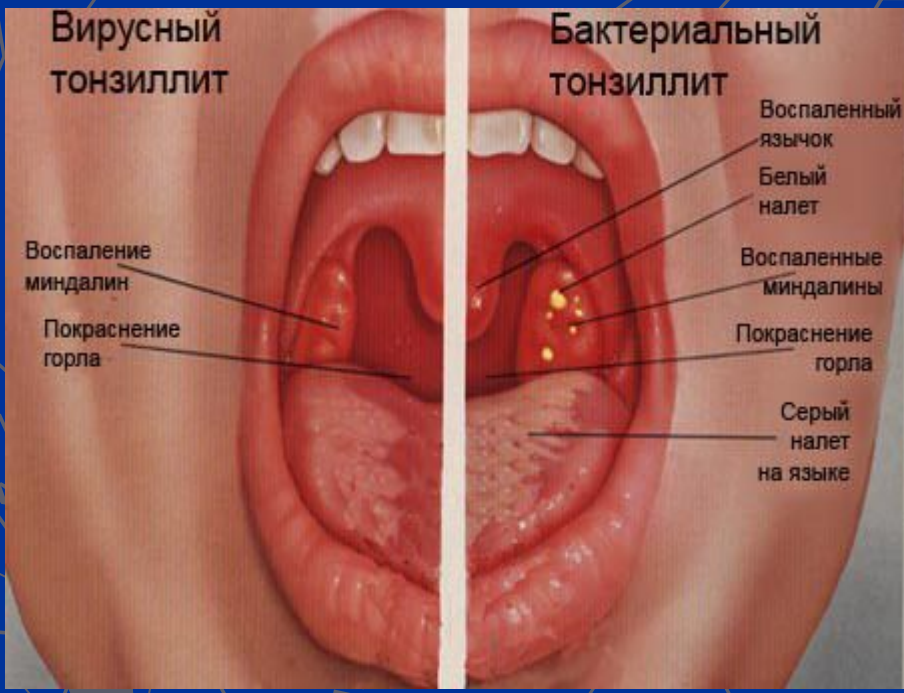
Клинические проявления:



Клинические проявления:



Клинические проявления:



Клинические проявления:



Осложнения:

- ▶ **Опухоли желудочно-кишечного тракта и других локализаций;**
- ▶ **Ассоциированные с целиакией аутоиммунные заболевания:**
 - Аутоиммунный тиреоидит;
 - Сахарный диабет I типа;
 - Болезнь Аддисона;
 - Системная красная волчанка;
 - Миастения;
 - Ревматоидный артрит;
 - Герпетиформный дерматит;
 - Первичный билиарный цирроз печени.

Осложнения:



Осложнения:



Осложнения:



Осложнения:



Группы риска по целиакии:

- ▶ лица с хроническими поносами;
- ▶ лица с отставанием в физическом и/или половом развитии;
- ▶ лица с остеопорозом;
- ▶ лица с железодефицитной или мегабластной анемией;
- ▶ близкие родственники больных целиакией.

Целиакия-

это не болезнь, а образ жизни.



Лечение:

Основным методом лечения целиакии является пожизненная аглютеновая диета с полным исключением продуктов, содержащих глютен ячменя, овса, пшеницы, ржи.

Лечение:

Продукты, содержащие «явный глютен»:

- ▶ **Хлеб и хлебобулочные изделия;**
- ▶ **Кондитерские изделия;**
- ▶ **Крупы (макароны, манная, перловая, овсяная);**
- ▶ **Котлеты, блюда в панировке и т.д.**



Лечение:

Продукты, содержащие «скрытый глютен»:

- вареные колбасы, сосиски, полуфабрикаты из измельченного мяса и рыбы;
- мясные и рыбные консервы;
- многие овощные и фруктовые консервы, в т.ч. томатные пасты, кетчупы;
- мороженое, йогурты, сыры, маргарины с глютен-содержащими стабилизаторами;
- некоторые виды уксусов и салатных соусов, майонезов;
- соевые соусы;
- многокомпонентные сухие приправы и пряности, концентрированные сухие супы, бульонные кубики;

Лечение:

Где прячется глютен

НЕЛЬЗЯ

Колбасы, сосиски, фарши, другие продукты из измельченного мяса могут быть напичканы крахмалом, мукой и прочими наполнителями, содержащими глютен, и порой в очень больших концентрациях.

Консервированные овощи и фрукты, в состав которых входят загустители - они нередко содержат крахмалы и стабилизаторы, изготовленные из пшеницы.

Молочные продукты и мороженое со стабилизаторами.

Любой уксус неясного происхождения или сделанный из злаков с глютеном.

Почти все соусы содержат крахмал, прочие наполнители и стабилизаторы из глютенных злаков.

Кофе и чай с дополнительными вкусами или какао-смеси для быстрого приготовления часто содержат солод, содержащий глютен.

Водка, виски, пиво и другие алкогольные напитки, приготовленные из злаков с глютеном.

Любые продукты с карамельными красителями E150a - E150d, красителем аннато E160b и пищевыми добавками - мальтол E636, изомальтол E953, мальтит и мальтитный сироп E965 (они почти всегда есть в жвачке), моно- и диглицериды жирных кислот E471. Эти добавки могут быть в зубной пасте, жидкостях для полоскания рта, некоторых лекарствах.

МОЖНО

Каши, хлебобулочные и макаронные изделия из нетрадиционной муки - рисовой, кукурузной, соевой, картофельной, тапиоки, а также гречихи и проса.

Любые свежие и замороженные овощи.

Свежие и замороженные мясо, птица и рыба.

Все натуральные молочные продукты без стабилизаторов, крахмала и карамельных красителей.

Яблочный, винный или рисовый уксусы.

Соусы, содержащие наполнители и уксус из безглютеновых культур.

Натуральный кофе, чай, напитки, сделанные из какао, газированные напитки и соки из свежих плодов.

Коньяк, бренди, вино и прочие напитки из безглютенового сырья.

Продукты, содержащие «скрытый глютен»:

- некоторые виды чая, кофе и какао-смеси для быстрого приготовления;
- кукурузные хлопья при использовании ячменной патоки;
- имитация морепродуктов- крабовые палочки и др.;
- карамель, соевые и шоколадные конфеты с начинкой, «чупа-чупс», восточные сладости, повидло промышленного изготовления;
- квас и некоторые алкогольные напитки (водка, пиво, виски);
- некоторые пищевые добавки (краситель анато E 160b, карамельные красители E 150a-E 150d, овсяная камедь E 411, мальтол E 636, этилмальтол E 637, изомальтол E 953, малитит и мальтитный сироп E 965, моно- и диглицериды жирных кислот E 471).

Разрешенные продукты:

- ▶ Крупы: рис, греча, кукуруза, пшено;
- ▶ Бобовые продукты;
- ▶ Мясо;
- ▶ Рыба;
- ▶ Молочные продукты;
- ▶ Яйца;
- ▶ Овощи, фрукты;
- ▶ Высшие сорта колбас и сосисок;
- ▶ Некоторые сорта конфет, шоколад, зефир, мармелад.

Разрешенные продукты:



Разрешенные продукты:



Разрешенные продукты:



Разрешенные продукты:



Разрешенные продукты:



Промышленные продукты.

В России сертифицированные продукты для питания больных целиакией представлены фирмами «Глутано» (Германия) и «Доктор Шер» (Италия). Специализированная продукция имеет на упаковке соответствующую символику – «перечеркнутый колос» и надпись «glutenfree» (без глютена).



Разрешенные продукты:



Питание до 1 года:

- ▶ Все молочные и лечебные смеси не содержат глютен.
- ▶ При аллергии на белок коровьего молока, лактазной недостаточности используют смеси на основе гидролизатов белка, соевых изолятов: «Нутрилак Пептиди ТСЦ», «Алфаре», «Нутрилон Пепти ТСЦ», «Нутрилон Соя», «Элфамил Соя», «НАН безлактозный» и др.

Питание детей первого года жизни:



Питание детей первого года жизни:



Питание детей первого года жизни:



Питание детей первого года жизни:



Питание до года:

Промышленный выпуск безглютеновых каш:

-«Нутриция»

-«Нестле»

-«Хайнц»

-«Хумана».



Питание детей первого года жизни:



Непищевые продукты, содержащие глютен:

- ▶ Клей на почтовых марках и конвертах;
- ▶ Некоторые сорта косметики (губная помада);
- ▶ Некоторые сорта зубной пасты;
- ▶ Лекарственные препараты:
 - таблетки, покрытые оболочкой (аллохол, фестал, отечественные поливитамины);
 - жидкие формы, содержащие солод (ново-пассит).

Фрукты и овощи:

- Содержат пищевую клетчатку, минеральные соли, микроэлементы и антиоксиданты.
- Ежедневное употребление 3-х порций овощей и 2-х порций фруктов.

Злаки и крахмалосодержащие продукты:

- ▶ Безглютеновый хлеб и макаронные изделия, картофель, рис содержат большое количество углеводов и клетчатки, то есть являются источником легкодоступной энергии.
- ▶ при каждом приёме пищи следует съесть один из этих продуктов.

Молоко и молочные продукты:

- ▶ Содержат белки, жиры, кальций, витамин В2.
- ▶ Молочные продукты вводят постепенно, начинают с сыра и творога, отмытого от сыворотки, сливочного масла.
- ▶ Постепенно добавляют в питание кисломолочные продукты (кефир, Йогурт)
- ▶ В последнюю очередь вводят каши на разведенном молоке, молоко.

Жиры и растительное масло:

- ▶ Содержат необходимые жирные кислоты и жирорастворимые витамины А, D, Е, К.
- ▶ Животный жир (сливочное масло) употребляют умеренно.
- ▶ Растительные жиры (оливковое масло высокой степени очистки, подсолнечное или масло из других семян) можно употреблять 3 раза в день, не более 10 грамм на приём.

Мясо, рыба, яйца, бобовые -

- ▶ Содержат белки, жиры, минералы, витамины группы В.
- ▶ мясо и рыбу есть каждый день по 100-120 грамм.
- ▶ Употребление бобовых и яиц 2 раза в неделю.

Жидкость.

- ▶ Употреблять ежедневно до 1-2 л воды.
- ▶ Рекомендуемые напитки: минеральная вода, фруктовые и овощные разведенные соки, травяной и фруктовый чай без сахара.

Безопасность приготовления блюд.

- ▶ Выбирать ингредиенты не содержащие глютен.
- ▶ Отдельная посуда, разделочные доски, ножи.
- ▶ Не трогать пищу руками, испачканными в муке, не пользоваться посудой, которая не была вымыта после контакта с запрещенными продуктами.
- ▶ Не класть продукты на загрязненные поверхности стола, противня, плиты.
- ▶ Пользоваться специальной бумагой или фольгой для выпекания на противнях.
- ▶ Не применять масло, которое ранее использовалось для обжаривания панированных или обваленных в муке продуктов.
- ▶ Не использовать воду после приготовления глютеносодержащих макаронных изделий.



ПРАВИТЕЛЬСТВО СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ

пер. Октябрьский, 3, г. Екатеринбург, 620078
Телефон (343) 375-47-37 Факс (343) 375-17-31
mzo@mail.sverdlovsk.ru
ОКОГУ 23340-ОКПО 00071341 ОГРН 1036601497028
ИНН/КПП 6609019415-660901001

27 НОЯ 2007 № 01-24/25-34
на № _____ от _____

Руководителям органов управления
здравоохранением муниципальных
образований в Свердловской области

Направляю Вам информационное письмо «Целнакия, современные
методы диагностики и лечения» для использования в работе.

Приложение: 6 л.

Министр здравоохранения
Свердловской области

В.Г.Климин

В.К.Полодина
374-08-50

Спасибо за
внимание

