

## Что такое язвенный колит и болезнь Крона.

*Язвенный колит* (ЯК) – хроническое воспалительное заболевание, обуславливающее непрерывное воспаление слизистой оболочки толстого кишечника без гранулем в биопсийном материале, с поражением прямой кишки и различным по протяженности поражением толстой кишки, характеризующееся рецидивирующим и ремитирующим течением. Проявляется такими клиническими критериями как:

- диарея с кровью, тенезмы;
- общие признаки воспаления;
- внекишечные проявления: спондилоартропатии, узловая эритема, поражения глаз (ирит, иридоциклит, увеит), афтозный стоматит, гангренозная пиодермия.

*Болезнь Крона* (БК) - хронический воспалительный процесс, который потенциально может поражать любую часть кишечной трубки от рта до ануса и характеризуется локальностью поражения, вовлечением всех слоев кишечной стенки (трансмуральное поражение) и образованием эпителиоидноклеточных гранулем.

Клиническими критериями БК являются:

- хроническая диарея с кровью или без крови;
- абдоминальная боль (возможна острая манифестация заболевания, по клиническим проявлениям напоминающая аппендицит);
- снижение массы тела, другие проявления недостаточности питания;
- общие признаки воспаления;

внекишечные проявления: артропатии, узловая эритема, поражения глаз (ирит, иридоциклит), афтозный стоматит, гангренозная пиодермия.

### Что вызывает язвенный колит и болезнь Крона?

Точные причины заболевания не выявлены. Наверняка известно только то, что никакие действия пациента не могли вызвать эту болезнь. Ей нельзя заразиться. Никакая пища или напитки, ведение напряженного образа жизни также не могут способствовать ее возникновению.

Каковы наиболее вероятные причины заболевания? Большинство экспертов сходятся на том, что болезнь возникает под влиянием множества факторов.

Основными тремя факторами являются:

- Генетический фактор
- Фактор влияния окружающей среды
- Неправильная реакция иммунной системы организма.

### Образ жизни при ВЗК.

#### Диета и питание

Как только болезнь была диагностирована, внимательное отношение к своему рациону может помочь уменьшить симптомы и восполнить недостающие питательные вещества, способствует заживлению.

Для пациентов с язвенным колитом и болезнью Крона характерны нарушения нутритивного статуса, проявляющиеся дефицитом массы тела, обменными нарушениями, связанными с дефицитом белка, макро- и микроэлементов, энергетических субстратов.

Не существует единственной диеты, способных облегчить течение заболевания всем пациентам. Все диетические рекомендации должны быть адаптированы под конкретного человека в зависимости от симптомов и того, какая часть кишечника подвержена заболеванию. Изменение диеты может быть полезно, особенно во время рецидивов. Некоторые диеты могут быть рекомендованы врачом в различные периоды, в том числе:

- Низкосолевая диета. Используется при лечении кортикостероидами, чтобы предотвратить задержку жидкости в организме.
- Безволоконная диета. Применяется, чтобы избежать ложных позывов к дефекации и возникновения спазмов в животе.
- Низкожировая диета. Обычно рекомендуется во время рецидивов при нарушении абсорбции.
- Безлактозная диета. Для пациентов с непереносимостью лактозы.
- Высококалорийная диета. Рекомендуется пациентам при потере веса или при задержке роста.

Чтобы понять, подходит ли в конкретном случае одна из вышеперечисленных диет, следует проконсультироваться с врачом.

**Общая характеристика диеты в фазе выраженного обострения заболевания.**

*Ограничивается* содержание жиров и углеводов; содержание белков нормальное или несколько повышенное.

Диета со сниженным содержанием поваренной соли, с резким ограничением механических и химических раздражителей слизистой оболочки желудочно-кишечного тракта.

*Исключаются* продукты и блюда, усиливающие процессы брожения и гниения в кишечнике, в частности, молоко, грубая клетчатка, пряности и все блюда, стимулирующие желчеотделение, секрецию желудка и поджелудочной железы. Режим питания дробный – 5 — 6 раз в день.

**Кулинарная обработка.** Все блюда готовятся в вареном виде или на пару.

**Рекомендуемые продукты и блюда:**

— хлеб и хлебобулочные изделия: сухари из белого пшеничного хлеба, не поджаренные;

— супы — на вегетарианском, обезжиренном мясном или рыбном бульоне с добавлением слизистых отваров (рис, гречневая крупа, толокно, пшеничная мука), паровых или сваренных в воде мясных или рыбных кнелей, фрикаделек, яичных хлопьев, вареного и протертого мяса, которое добавляется вместе со слизистыми отварами;

— мясные и рыбные блюда: нежирные сорта (говядина, телятина, птица) в виде паровых котлет, кнелей, фрикаделек, суфле из отварного мяса — мясной фарш пропускают 3—4 раза через мясорубку с мелкой решеткой. Рыба разрешается только свежая (не мороженая) и нежирных сортов (судак, лещ, карп, треска, навага и др.). Технология приготовления рыбных блюд такая же, как и мясных;

— яйца и яичные изделия: яйца (не больше 1 яйца в день) добавляются в блюда;

— молоко и молочные продукты: свежий творог (лучше осажденный солями кальция – кальцинированный) в протертом виде. Цельное молоко – по переносимости;

— крупяные и макаронные изделия: каши протертые из риса, овсяной, гречневой, манной и других круп готовятся на воде или на обезжиренном мясном бульоне.

### Рекомендуемая пища



### Пища, которую в период обострения заболевания лучше избегать



— жиры: свежее масло сливочное добавляется в блюда;  
— напитки и соки: чай слабый, соки в виде желе, киселей из фруктов и ягод, отвар сушеной черной смородины, черники.  
**Запрещаются:** свежий хлеб, овощи, бобовые, фрукты, ягоды в натуральном виде, грибы, цельное молоко, соусы, пряности, закуски, яйца в натуральном виде, сладости, кондитерские изделия, газированные напитки, холодные блюда.

**В фазе стихающего обострения** переходят на полноценную диету с нормальным содержанием белков и жиров, снижением содержания углеводов при умеренном ограничении поваренной соли. Исключаются продукты и блюда, усиливающие процессы брожения и гниения в кишечнике, активные стимуляторы желудочной секреции. Режим питания дробный: 5—6 раз в день.

В период ремиссии можно употреблять все виды молочных продуктов, вареные овощи, очищенные от кожуры фрукты, рассыпчатые каши из любых круп (за исключением пшена и перловки), зелень, немучные виды сладостей (желе, мармелад, зефир). Добавляйте в рацион продукты и пищевые добавки с высоким содержанием ОМЕГА-3 жиров – льняное и оливковое масла, рыбий жир, морскую рыбу. Они стабилизируют реакции иммунной системы и предупреждают развитие аллергий. Пейте как можно больше воды – обширная потеря влаги за счет диареи может вызвать обезвоживание организма. Следует употреблять не менее 2-3 литров жидкости в виде чистой негазированной воды, травяных чаев, компотов.

Некоторые пациенты с ВЗК могут иметь дефицит определенных витаминов и минералов (в том числе витамина В-12, фолиевой кислоты, витамина С, железа, кальция, цинка и магния) или проблемы с употреблением достаточного количества еды, которое будет полностью удовлетворять потребность в калориях. Врач может выявить дефицит и устранить его с помощью витаминов и пищевых добавок.

Ведение дневника питания может оказать значительную помощь. Оно позволяет выявить связь между рационом и проявлением симптомов. Если есть уверенность в том, что какой-либо из продуктов является причиной проблем с пищеварением, его нужно избегать. Несмотря на отсутствие в рационе триггерных (способных осложнить воспаление) продуктов, некоторые продукты все же могут привести к обострению симптомов. Поэтому нужно придерживаться следующих рекомендаций:

- Нужно уменьшить количество жирной или жареной пищи в рационе, так как она может вызвать диарею и стать причиной газообразования.
- При лактозной непереносимости нужно ограничить потребление молока и молочных продуктов.

- При склонности к газообразованию нужно исключить газированные напитки.
- При возникновении тяжелой диареи нужно ограничить потребление кофеина, который действует как слабительное.
- Мягкая и щадящая пища переносится легче, чем острая.
- Ограничьте потребление определенных продуктов с высоким содержанием клетчатки (в том числе орехов, семечек, кукурузы и попкорна), они не полностью перевариваются в тонком кишечнике и могут вызвать диарею. Именно поэтому часто рекомендуется диета с низким содержанием клетчатки и низким гликемическим индексом.

Боль в животе и лихорадка могут привести к потере аппетита и веса. Диарея и ректальное кровотечение могут лишить организм жидкости, минералов, и электролитов. Все питательные вещества должны находиться в балансе, чтобы организм мог функционировать должным образом.

Большинство врачей рекомендует следовать хорошо сбалансированной диете для профилактики дефицита питательных веществ. Правильная диета должна включать разнообразные продукты из всех пищевых групп. Мясо, рыба, птица и молочные продукты (при хорошей переносимости) являются источниками белка; хлеб, овсяные хлопья, крахмал, фрукты и овощи являются источниками углеводов; маргарин и масла - источники жиров. Такие пищевые добавки, как поливитамины, могут помочь восполнить дефицит.

Подготовила врач-гастроэнтеролог  
УЗ «Витебская центральная поликлиника»  
Крупеня Н.Ю.