

С.Ж.Асфендияров атындағы Қазақ Ұлттық Медицина  
университеті

СӨЖ

## Кейбір тағамдық заттектердің жақпауы

Орындаған: Әшірбекова А.

Курс: 6

Топ: 602-1

Қабылдаған: Хасенова Г.Х.

# Жоспар

- Тағам жақпауы түсінігі
  - Сиыр сүті белогының жақпауы
  - Лактоза жақпауы
  - Сахароза жақпауы
  - Целиакия
- 



За свои 75 лет жизни человек съедает около 100 тонн продуктов питания. Вместе с пищей в организм человека попадает большое количество красителей, ароматизаторов, стабилизаторов, пестицидов, ускорителей роста, антибиотиков и т.п.



Исследования показали, что с возрастом каждый третий теряет восприимчивость молока и молочных продуктов, каждый сотый – злаков (пшеницы, ячменя и ржи). Многие люди утрачивают восприимчивость грибов, гороха, клубники и других продуктов. Невосприимчивостью тех или иных продуктов разной степени выраженности страдают до 80% населения.



Герберт Ринкель в 1934 году объединил такие реакции общим термином *пищевая непереносимость* (food intolerance).

Пищевая непереносимость (ПН) - это любые негативные реакции на продукты питания, обусловленные неспособностью организма усваивать некоторые продукты или их составляющие, которые не сопровождаются IgE - ассоциированными механизмами.

Данные эпидемиологических исследований показали, что распространённость истинных аллергических реакций на пищевые продукты среди взрослого населения составляет всего 2%, в то время как ПН имеется у 80% населения стран с развитой промышленностью.

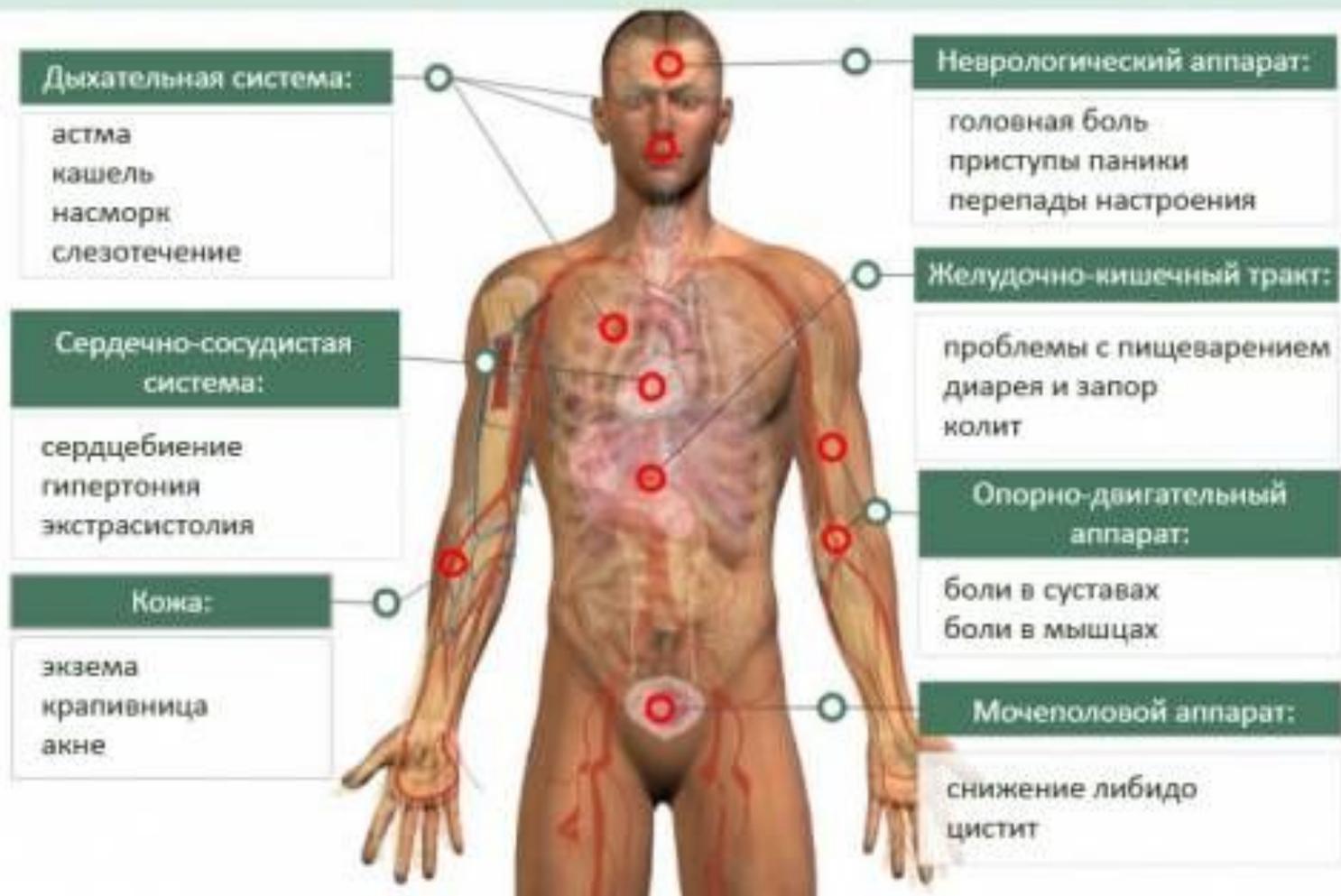
# Причины:

- ▣ Заболевания желудочно-кишечного тракта
- ▣ Энзимопатии
- ▣ Истинная алиментарная аллергия
- ▣ Психогенные факторы
- ▣ Особенности или компоненты продуктов питания.

## клинико-патогенетическая классификация пищевой непереносимости:

- ➔ Синдром «негерметичного кишечника»
- ➔ ПН, вследствие дефицита пищеварительных ферментов
- ➔ Замедление или недостаточность механизмов детоксикации
- ➔ Истинная пищевая аллергия
- ➔ Психогенная ПН
- ➔ Псевдоаллергическая ПН (истинная ПН)

# Симптомы пищевой непереносимости



# Диагностика

На сегодняшний день FED-тест считается наиболее специфичным (по разным данным 83 - 91%) среди методов диагностики *in vitro* и вполне безопасным для пациента. Метод полностью компьютеризирован и основан на определении микротемпературных изменений цельной крови после контакта с экстрактами пищевых продуктов. С помощью метода выявляется не только наличие реакции на продукт, но и степень её выраженности, что даёт возможность по результатам обследования точнее разработать программу питания. Сотрудниками Украинского НИИ питания эта методика была адаптирована под отечественные продукты.

## Непереносимость белка коровьего молока

Организм некоторых младенцев может плохо переносить прикорм коровьим молоком, из-за содержащегося в нем антигена, т.е. белка, который отрицательно влияет на поверхность слизистой оболочки тонкого кишечника, повреждая ее, и это повреждение проходит совместно с проявлением пищевой аллергии, в виде атонического дерматита. В случаях недостаточного количества грудного молока у матери, обычно вводят прикорм смесями, содержащими молоко, тогда и проявляется непереносимость белка коровьего молока.



▣ *Симптомы* этого заболевания могут быть в виде болей в животе, покраснения кожи, сыпи, жидкого стула, частого срыгивания, кашля и насморка. Обычно взрослые люди знают о собственной непереносимости организма молочного белка и какие при этом проявляются симптомы, но определение наличия аллергической реакции у младенцев на молоко создает некоторые трудности. Поэтому подтверждение наличия аллергии может быть только после проявления симптомов этой аллергии.

# Непереносимость лактозы



- Лактоза один из сложных сахаров, содержащихся в молоке и во всех молочных продуктах. Во время пищеварительного процесса лактоза расщепляется с помощью лактазы (фермента, выделяемого в тонкой кишке) на простые сахара (моносахариды глюкозу и галактозу), которые всасываются в кровоток. «**Непереносимость**» означает неспособность переваривать лактозу, часто связанную с **недостаточностью фермента лактазы**. Примерно через 30 минут после употребления молока или молочных продуктов, таких как мороженое или творог и домашний сыр, у людей с непереносимостью лактозы может быть понос (диарея) или схваткообразные боли (спазмы в животе) и вздутие живота (повышенное образование газов в кишечнике), степень тяжести которых зависит от уровня нехватки ферментов.

# Причины непереносимости лактозы

Врожденный **дефицит фермента лактазы**, распространенный преимущественно среди лиц, принадлежащих к азиатской расе.

Естественное снижение уровня лактазы, которое начинается еще в детском возрасте (после 3 лет). Насколько значительным будет это снижение, зависит от особенностей организма конкретного человека. Тем не менее, можно с уверенностью сказать, что чем старше человек, тем вероятнее, что он страдает от **непереносимости лактозы**.

Любое заболевание, которое влияет на клетки тонкой кишки, производящие лактазу, например, воспалительные заболевания и даже **грипп**. Такое состояние вызывает **«вторичную недостаточность лактазы»**. Это временная проблема, которая исчезает, как только заболевание проходит, поврежденные клетки восстанавливаются и начинают снова вырабатывать ферменты.

Хирургические операции на желудке и кишечнике, которые могут полностью уничтожить способность организма производить лактазу.

# Симптомы непереносимости лактозы

- - понос, жидкий стул;
- повышенное газообразование;
- спазмы в животе.

# Что можете сделать вы?

- Выясните степень вашей **непереносимости лактозы**. Кроме наблюдения за реакцией своего организма на молоко и молочные продукты, есть два точных способа проверить непереносимость лактозы:
  - - оральный тест на переносимость;
  - тест на водород по дыханию (включает в себя измерение уровня водорода в выдыхаемом воздухе, который зависит от количества непереваренной лактозы).
- Попробуйте употреблять продукты с уменьшенным количеством лактозы или вовсе не содержащие лактозы. Не следует полностью лишать себя молочных продуктов, содержащих лактозу, т.к. это не только резко сокращает количество кальция в рационе, но и снижает способность вашего организма усваивать кальций из немолочных продуктов (т.к. лактоза помогает кишечнику усваивать и удерживать кальций).

- ▣ Имейте в виду, что обезжиренное молоко не является более безопасным из-за того, что оно менее жирное. Проблема непереносимости связана не с жирностью, а с лактозой. Пахта и ацидофильное молоко также содержат лактозу, поэтому с ними также следует быть осторожным. Попробуйте йогурт. Многие люди, страдающие от **непереносимости лактозы**, могут нормально переварить лактозу, содержащуюся в йогурте. При этом йогурт является отличным источником кальция. Используйте метод проб и ошибок, чтобы определить, какой вид йогурта вы переносите лучше всего. Избегайте пастеризованных йогуртов, т.к. пользы от них значительно меньше, а вред от лактозы сохраняется.
- ▣ Пейте шоколадное молоко. Кальций из такого молока прекрасно усваивается, а шоколадный вкус делает его более приятным. Более того, какао может даже стимулировать активность лактазы.

# Непереносимость сахарозы

Это состояние, характеризующееся отсутствием (или недостатком) сахаразы в кишечнике человека.

## *Симптомы непереносимость сахарозы*

- Вздутие живота.
- Боли в животе.
- Учащенный, жидкий стул (диарея); стул может иметь кисловатый запах.
- Рвота.
- Сильная жажда.
- Аппетит не нарушен.

# ФОРМЫ

- ▣ **Врожденная (первичная) сахарозная недостаточность** развивается в результате мутации гена, кодирующего синтез фермента сахараза. В результате сахараза синтезируется в меньшем количестве (или не синтезируется совсем).
- ▣ **Приобретенная (вторичная) сахарозная недостаточность** — развивается в результате острых кишечных инфекций, хронических энтеритов (воспаление слизистой оболочки тонкого кишечника), паразитарных поражений кишечника (например, при лямблиозах).
- ▣ **“Транзиторная” (временная) сахарозная недостаточность** — возникает в первые дни жизни ребенка из-за замедленного созревания ферментативных систем.

# Диагностика

- ▣ Анализ жалоб и анамнеза заболевания: изменение стула на фоне введения в рацион молочных смесей, содержащих сахарозу, фруктовых соков, фруктовых пюре; частый жидкий стул, рвота и др.).
- ▣ Лабораторная диагностика кала:
  - рН кала меньше 5,0;
  - в кале наблюдается повышенное содержание молочной и уксусной кислот;
  - нарушение нормального баланса микрофлоры кишечника;
  - наличие в кале сахарозы.
- ▣ Биопсия слизистой тонкого кишечника для определения сахарозной активности (процедура получения образцов слизистой оболочки кишки для последующего гистологического изучения и определения ферментативной активности сахаразы).
- ▣ Генетический анализ для выявления мутации гена, кодирующего синтез сахарозы в организме.
- ▣ Возможна также консультация гастроэнтеролога.

## Лечение сахарозной недостаточности сводится к диетотерапии:

- на первом году жизни ребенка показано кормление материнским молоком, а также молоком без сахара;
- исключение или ограничение потребления сахарозы (при генетически обусловленной форме — пожизненно, при вторичной — на 15-30 дней);
- отказ от употребления каш, пюре и киселей с высоким содержанием сахара и крахмала;
- предпочтительно потребление овощей и фруктов, углеводным компонентом которых является фруктоза (шпинат, зеленый горошек, вишня, лимоны и др.);
- употребление аскорбиновой кислоты (витамин С).



# Целиакия

Генетически обусловленное нарушение функции тонкого кишечника, связанное с дефицитом ферментов, расщепляющих пептид глютен.

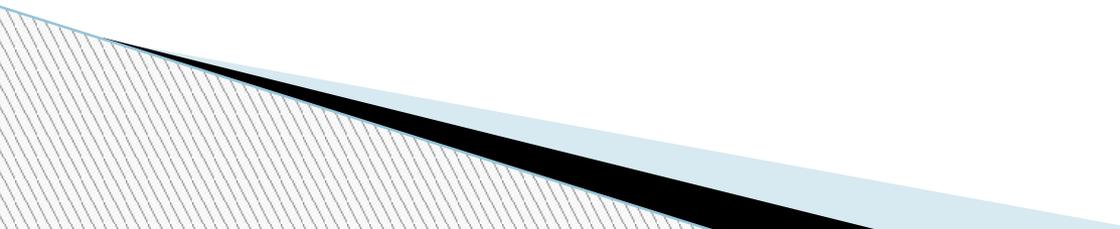
# Симптомы целиакии

- Клинические признаки целиакии – это диарея, стеаторея, похудание, полигиповитаминозы и прочие проявления синдрома мальабсорбции.
- Целиакия у детей начинает проявляться обычно в 9-18 месяцев. Появляется частый и жидкий стул с большим количеством жира и отмечается снижение массы тела, отставание в росте. У взрослых развертывание клинических симптомов целиакии может быть спровоцировано беременностью, перенесенными оперативными вмешательствами, инфекцией.

- Лица, страдающие целиакией, зачастую отмечают склонность к сонливости, сниженной работоспособности, часто урчание в животе, метеоризм, неустойчивость стула (поносы, сменяющиеся запорами). У пожилых пациентов могут отмечаться боли и ломота в костях, мышцах.
- Стул, как правило, частый (5 и более раз в день), жидкий, пенистый с остатками непереваренной пищи. При продолжительной диарее есть вероятность развития признаков обезвоживания: сухость кожных покровов и слизистых оболочек.
- Прогрессирование синдрома мальабсорбции ведет к развитию тяжелых расстройств внутреннего гомеостаза организма.



# Лечение целиакии

- Цель терапии при целиакии – восстановление функций кишечника, нормализация массы тела и коррекция дефицита необходимых веществ.
  - Патогенетическое лечение заключается в соблюдении аглютеновой диеты, то есть непосредственное избегание действия повреждающего фактора. Соблюдать безглютеновую диету необходимо на протяжении всей жизни.
- 

# Безглютеновая диета

- Глютен содержится в следующих продуктах: хлеб и любые изделия из пшеничной, овсяной, ячменной и ржаной муки, макаронные изделия, манная крупа. В небольших концентрациях глютен может обнаруживаться в колбасах и сосисках, мясных и рыбных консервах, шоколаде, мороженом, майонезе и кетчупе, различных соусах, растворимом кофе и порошке какао, продуктах из сои, супах быстрого приготовления, бульонных кубиках, продуктах, содержащих солодовый экстракт. Из напитков необходимо отказаться от пива, кваса, водки.
- Зачастую больным целиакией следует ограничить употребление цельного молока, поскольку у них может отмечаться непереносимость лактозы (молочного сахара). В настоящее время в продаже имеются специальные диетические безглютеновые продукты (маркированы перечеркнутым колосом).

# Использованные литературы

- <https://medportal.ru>
- <https://www.skalpil.ru/immunologiya-allergologiya/2304-neperenosi-most-belka-korovego-moloka.html>