

С.Ж.Асфендияров атындағы Қазақ Ұлттық Медицина
университеті

СӨЖ

Кейбір тағамдық заттектердің жақпауы

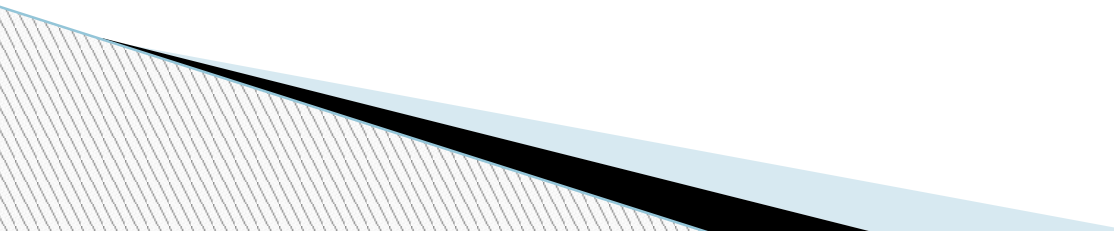
Орындаған: Әшірбекова А.

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.

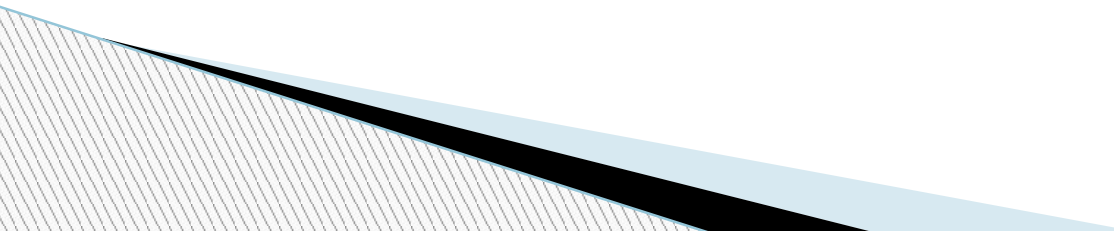
Симптомы целиакии

- 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>