

ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ БОЛЬНЫХ ЦЕЛИАКИЕЙ

Наумова О. А.

Институт отоларингологии им. проф. А. И. Коломийченко АМН Украины

Целиакия (глютеновая энтеропатия) – аутоиммунное заболевание, характеризующееся поражением слизистой оболочки тонкой кишки у генетически предрасположенных лиц под влиянием белков зерна некоторых злаковых культур: пшеницы, ржи, ячменя, овса. Белок этих злаковых имеет свое название, но принято объединять их общим термином «глютен». Целиакия характеризуется стойкой пожизненной, т. е. не исчезающей со временем, с лечением или без лечения, непереносимостью глютена.

Средняя распространенность целиакии в мире (Европа, США, Северная Африка) составляет 1:184. Достоверные данные о частоте встречаемости целиакии в Украине отсутствуют.

Единственным методом лечения и профилактики осложнений при целиакии является **строгая и пожизненная безглютеновая диета**. Однако ее организация в нашей стране до настоящего времени представляет большие сложности в связи с необходимостью исключения традиционно широко используемых в питании злаковых культур – источников глютена и ограниченных возможностей их адекватной замены. Отечественные безглютеновые продукты отсутствуют, а выбор зарубежных изделий ограничен.

Медикаментозная терапия при целиакии носит вспомогательный характер и требуется преимущественно в период манифестации заболе-

вания, но в ряде случаев может быть жизненно необходимой. В основном она направлена на коррекцию пищеварительной функции и метаболических нарушений, развившихся на фоне синдрома мальабсорбции. Лечение метаболических расстройств, электролитных нарушений, «дефицитных» состояний проводится посиндромно и носит заместительный характер.

Поэтому основным методом лечения этой группы больных остается безглютеновая диета. Из рациона больного целиакией пожизненно исключают все продукты и блюда, имеющие в составе «**явный глютен**» – это продукты из пшеницы, ржи, ячменя и овса (табл. 1).

Существует так же, такое понятие как «**скрытый глютен**». Это когда в производстве пищевых продуктов используется как дополнительный компонент пшеничная мука или крахмал. К продуктам содержащим «скрытый глютен» относятся: сосиски, вареные колбасы, мясные и рыбные консервы, в том числе предназначенных для детского и диетического питания. Глютен-содержащие компоненты могут присутствовать в составе продуктов промышленного производства в виде добавок-загустителей, формообразователей, стабилизаторов и т. п. (йогурты, концентрированные растворимые супы и т. д.). Указанные продукты необходимо исключать из диеты больных целиакией (табл. 2).

Таблица 1

Продукты и блюда, содержащие пшеницу

| Виды продуктов | Наименование продуктов |
|--|---|
| Крупы, каши | манная, пшеничная, «4 злака», «7 злаков», кускус, овсяная |
| Мука и отруби | Пшеничная мука, ржаная, отруби |
| Детские молочные смеси | «Здоровье» с пшеничной мукой |
| Детские каши | на основе пшеничной, манной крупы и хлопьев, «смешанные злаки», «7 злаков», детское растворимое печенье и т. п. |
| Детские консервы | консервы для детского питания с мясом, рыбой, овощами, фруктами, йогуртом, сливками и др. с добавками пшеничной муки или манной крупы |
| Хлеб и хлебобулочные изделия; кондитерские изделия | хлеб, сухари, сухари, печенье, бублики, баранки, соломка, хлебцы, сдоба, выпечка, торты, кондитерские изделия, блины и пироги |
| Макаронные изделия | макаронны, вермишель, рожки, спагетти, лапша, фигурные изделия, лазанья |
| Мясные и рыбные полуфабрикаты | вареная колбаса, сосиски, полуфабрикаты котлет и др., изделия из рубленого мяса и рыбы, пельмени, вареники, сырники, консервы в томатном соусе, подливы к мясным и рыбным блюдам на пшеничной муке, мука и сухари для панировки |
| Напитки | хлебный квас, пиво |

Многие таблетированные лекарственные средства могут содержать глютен в качестве наполнителя или в составе оболочки. Глютен входит в состав некоторых зубных паст, клея на почтовых марках и конвертах.

Организация диетотерапии больным целиакией

При составлении лечебной диеты для больного целиакии, необходимо подобрать адекватную замену элиминированным глютен-содержащим продуктам. Разрешенными злаковыми при целиакии считаются: рис, гречиха, кукуруза, пшено, а также мука и крахмалы, приготовленные из картофеля, тапиоки, амаранта, киноа, бобов, гороха, сои, различных орехов.

Рацион больного строится с учетом возраста, тяжести состояния и периода заболевания на основании следующих принципов: углеводный компонент составляют за счет безглютеновых круп, картофеля, бобовых, овощей, фруктов и ягод; белковый и жировой – за счет мяса, яиц, рыбы, молочных продуктов, растительного и сливочного масел.

Организовать безглютеновую диету для больных целиакии достаточно сложно в нашей стране, связано это возникающими трудностями психологического и социального характера, связанные с тем, что в Украине продукты из пшеницы и других злаковых традиционно являются основой рациона питания.

За рубежом для больных целиакией выпускается широкий ассортимент безглютеновых продуктов, заменяющих хлеб, муку, крупы, печенье, макаронные изделия и пр. В соответствии с требованиями Codex Alimentarius ВОЗ, безглютеновыми могут считаться продукты,

содержащие < 20 ppm для продуктов питания, естественным образом не содержащих глютен, и < 200 ppm для продуктов, из которых глютен удаляется в процессе их производства. Многие компании для маркировки безглютеновых продуктов используют символ «перечеркнутый колосок». Разработаны различные модификации продуктов, не содержащих глютен, (бессолевого, с исключением лактозы, белков молока, яйца, с повышенным содержанием пищевых волокон и т. п.), что делает возможным их использование у больных с множественной пищевой непереносимостью и пищевой аллергией.

В острый период заболевания безглютеновые рационы составляют строго индивидуально и зависят от выраженности нарушений со стороны пищеварительной системы и нутритивного статуса, наличия сопутствующей (вторичной) пищевой непереносимости. В период обострения квота белка должна быть увеличена за счет нежирных сортов мяса или рыбы, бобовых, творога и составлять 140–160 г/сут. Квота углеводов в период обострения должна быть уменьшена до 200 г/сут. При появлении оформленного стула увеличивается до 400 г/сут. Количество жиров в рационе больного целиакии должно составить 100 г/сут.

У больных целиакией острый период нередко осложняется развитием *вторичной (транзиторной) пищевой непереносимости*, которую необходимо своевременно диагностировать и учитывать при назначении диеты. Наличие сопутствующей пищевой непереносимости может приводить лечащего врача к ложному мнению о неэффективности безглютеновой диеты.

Таблица 2

Продукты промышленного производства, содержащие «скрытый» глютен

- вареные колбасы, сосиски*;
- полуфабрикаты из измельченного мяса и рыбы**;
- мясные и рыбные консервы**;
- некоторые овощные и фруктовые консервы, в т.ч. для детского питания**;
- томатные пасты, кетчупы**;
- некоторые виды уксусов и салатных соусов, готовых горчиц, майонезов**;
- соевые, устричные, рыбные соусы;
- готовые смеси тертых приправ и специй;
- некоторые сорта мороженого, йогуртов, творожных сырков и паст, плавленых сыров, маргаринов с глютен-содержащими стабилизаторами;
- концентрированные сухие супы, бульонные кубики, готовые супы в пакетах и консервных банках;
- картофельное пюре быстрого приготовления;
- картофельные и кукурузные чипсы;
- замороженный картофель – «фри»;
- «кофейные» напитки, «злаковый кофе»;
- некоторые виды чая, кофе- и какао- смеси для быстрого приготовления;
- квас и пиво;
- кукурузные хлопья при использовании ячменной патоки;
- имитации морепродуктов – «крабовые палочки», «крабовое мясо» и др.;
- карамель, соевые и шоколадные конфеты с начинкой, «чупа-чупс», восточные сладости, повидло промышленного производства;
- некоторые пищевые добавки (краситель аннато E160b, карамельные красители E150a-E150d, мальтол E636, этил мальтол E637, изомальтол E953, мальтит и мальтитный сироп E965)

Примечание:

* – за исключением специализированных безглютеновых

** – см. состав ингредиентов на упаковке

Таблиця 3

Примерный среднесуточный набор продуктов базовой безглютеновой диеты

| Наименование блюд | Выход (г) | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) |
|------------------------------|-----------|-----------|----------|--------------|
| Первый завтрак | | | | |
| Омлет* | 127 | 12,8 | 14,3 | 2,6 |
| Винегрет | 150 | 1,3 | 7,2 | 7,5 |
| Хлеб безглютеновый | 100 | 2,1 | 3,9 | 55 |
| Сыр* | 40 | 5,0 | 5,3 | – |
| Чай + сахар (2 ч. л.) | 200 | – | – | 12 |
| Второй завтрак | | | | |
| Творог с медом (5 г)* | 100 | 36 | 1,3 | 7,7 |
| Отвар шиповника (без сахара) | 200 | – | – | – |
| Яблоко | 200 | 0,8 | – | 23,6 |
| Обед | | | | |
| Куриный бульон | 250 | 4,3 | – | 2,4 |
| Говядина отварная | 200 | 33,5 | 24 | – |
| Салат весенний | 170 | 2,5 | 5,2 | 7,6 |
| Гречка | 200 | 12 | 1,9 | 50 |
| Полдник | | | | |
| Апельсин* | 200 | 1,2 | – | 20,6 |
| Печенье | 50 | 1,2 | 21,8 | 34 |
| Кофе | 200 | – | – | 12 |
| Ужин | | | | |
| Рыба* | 200 | 32 | 1,2 | – |
| Овощи тушеные | 150 | 2,2 | 5,2 | 13,6 |
| Хлеб | 100 | 2,1 | 3,9 | 55 |
| Чай + варенье (10 г) | 200 | – | – | 7,1 |
| На ночь | | | | |
| Кефир* | 200 | 5,6 | 6,4 | 7,2 |
| Общее количество | | 157,4 | 101,6 | 317,9 |

Примечания:

* – при пищевой аллергии используются в соответствии с индивидуальной переносимостью

Наиболее часто встречается вторичная лактазная недостаточность, особенно при долго нелеченной целиакии. Это состояние требует исключения лактозосодержащих молочных продуктов и замены их низколактозными или безлактозными смесями: Alfare, Pentemen, Nan-безлактозный, Clinutren Junior компании Nestle. Если нет аллергии на сою молочные продукты можно заменить соевыми (Alpro-Бельгия).

Реже диагностируется непереносимость сахаразы (15–20%).

У больных с целиакией нередко выявляется сенсibilизация к белкам таких пищевых продуктов, как рис, бананы, куриные яйца и пр., что требует соответствующей коррекции рациона.

В остром периоде заболевания из питания больных целиакией исключаются продукты и блюда, раздражающие слизистую желудочно-

кишечного тракта, усиливающие газообразование и перистальтику в кишечнике, сильные стимуляторы пищеварительной секреции, желчеотделения и двигательной активности кишечника: цельное коровье молоко, пресные молочные смеси, концентрированные бульоны, свежие фруктовые и плодовоовощные соки, жирные и жареные блюда, пряности, маринады, продукты, содержащие большое количество грубой растительной клетчатки: бобовые (горох, фасоль, чечевица), грибы, орехи, сырая и квашеная капуста, свекла, сухофрукты, жирное жилистое мясо.

При приготовлении блюд применяют щадящую кулинарную обработку (отваривание, приготовление на пару, пюрирование).

Первыми признаками эффективности лечения в периоде манифестации заболевания целиакии являются улучшение эмоционального тонуса,

аппетита и начало прибавки в весе, что следует ожидать через 2–3 недели от начала соблюдения безглютеновой диеты. Диарея или неустойчивый стул, симптомы «дефицитных» состояний могут сохраняться довольно продолжительное время.

В период неполной клинико-морфологической ремиссии диету поэтапно расширяют за счет постепенного назначения продуктов, ранее исключенных по причине транзиторной интолерантности. Молочные продукты вводят, начиная с низколактозных вариантов: сыр, творог, отмытый от сыворотки, низколактозное молоко, сливочное масло. При их удовлетворительной переносимости (отсутствие диспепсических расстройств, кожных высыпаний, нормальные темпы прибавки массы тела) постепенно добавляют кисломолочные продукты (кефир, йогурт), а затем – каши на разведенном молоке, а также молочные каши промышленного производства

и цельное молоко. Затем осторожно, под контролем индивидуальной переносимости, вводят и другие ранее элиминированные продукты, за исключением глютено-содержащих. Расширение рациона целесообразно осуществлять под контролем уровня сывороточных антител к соответствующим пищевым белкам.

В период отдаленной ремиссии больному целиакией суточный набор продуктов и кулинарная обработка пищи соответствуют возрастным нормам и энергетическим потребностям. Исключенным глютено-содержащим продуктам подбирается адекватная замена, широко используются молочные продукты, свежие овощи и фрукты, кондитерские изделия.

В таблице 3 представлен примерный среднесуточный набор продуктов базовой безглютеновой диеты.

Литература

1. Барановский А. Ю. Диетология. Руководство 3-е издание, Питер, 2008, 1022 с.
2. Гигиенические требования безопасности и пищевой ценности пищевых продуктов. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы. СанПиН 2.3.2.1078-01. Минздрав России, Москва, 2002, 164 с.
3. Глютеновая энтеропатия. // В кн.: Парфенов А. И. Энтерология. М., «Триада-Х», 2002; с. 380–399.
4. Диетотерапия при синдроме мальабсорбции у детей раннего возраста. Пособие для врачей. // МЗ РФ, НЦЗД РАМН; Москва, 2000, 28 с.
5. Лабораторная диагностика целиакии (Методические рекомендации). // Составители: Эммануэль В. П., Вохмянина Н. В. Ревнова М. О., Красногорский И. Н. - МЗ РФ, СПб ГМУ им. И. П. Павлова, Санкт-Петербург, 2004, 28 с.
6. Ревнова М. О. Целиакия у детей. Учебно-методическое пособие. // СПб., 2001, 21 с.
7. Catassi C. et al The spectrum of celiac disease in children. // Clin Gastroenterol. 1997 Sept 11(3) 485–507.
8. Codex Alimentarius Commission. Draft revised standard for gluten-free foods (CX/NFSDU 98/4, July 1998).