

ДИЕТА ПРИ ЦИРРОЗЕ ПЕЧЕНИ

Поэтому диета при циррозе печени — важный компонент поддержки пациента.

Мировыми экспертами-нутрициологами **рекомендуется придерживаться следующих правил:**

1. Потреблять высоко калорийную пищу, не менее 35-45 ккал/кг веса в сутки;
2. Частое питание малыми порциями, избегая чувства голода, с обязательным включением ночного перекуса и раннего завтрака;
3. Количество белка в рационе не менее 1,2-1,5 г/кг веса. При затруднениях употребления такого объема, замещение протеиновыми смесями и ВСАА;
4. Растительные жиры предпочтительнее животных;
5. При асците и отеках в анамнезе — ограничение соли до 2-4 гр (готовить пищу без соли, а отмеренные 2-4 грамм добавлять после готовки либо замещение солезаменителями, заправка травами — чеснок, лук, петрушка, горчица, перец, базилик, лавровый лист, гвоздика);
6. Максимально разнообразить пищу;
7. Способ приготовления не играет роли, главное стимулировать аппетит;
8. Если у вас избыточный вес, вам рекомендовано похудеть. Это должно быть сделано за счет сокращения потребления жиров и углеводов, но сохранения высокого потребления белка и увеличения уровня физической активности, чтобы гарантировать, что вы не поставите под угрозу свою мышечную массу.

ПРИ ЦИРРОЗЕ ПЕЧЕНИ РЕКОМЕНДУЕТСЯ

- нежирное мясо — телятина, крольчатина, постная говядина;
- птицу — курятина, индейка;
- жирную морскую рыбу (треска, лосось, консервированный или свежий тунец, сардины или скумбрия);
- субпродукты — печень, почки, куриные «пупки» (желудки);
- яйца;
- фасоль и бобовые, такие как чечевица, фасоль или запеченная фасоль;
- каши, особенно цельнозерновые — гречневая, овсяная, пшеничная, перловая;
- молоко, нежирную сметану, творог;
- свежие овощи и фрукты всех видов;
- чай, кофе, компоты, кисели;
- нежирные сладости (зефир, мармелад, варенье, темный шоколад);
- орехи, такие как миндаль или грецкие орехи, арахис;
- несоленый хлеб, несоленые хрустящие хлебцы.



ПРИ ЭТОМ, СЛЕДУЮЩИЕ ПРОДУКТЫ СЛЕДУЕТ ОГРАНИЧИТЬ

- минеральную воду с высоким содержанием натрия;
- консервы, мясные и рыбные;
- колбасы, копчености, соленое сало;
- полуфабрикаты;
- готовые соусы, в том числе майонез (содержат соль, уксусную кислоту);
- сыры, особенно мягкие;
- маринованные огурцы, помидоры, оливки, квашеную капусту;
- готовые бисквиты, торты, печенье, хлеб.
- Проверяйте этикетки на пищевых продуктах — все, что содержит более 1,5 г. соли на 100 г. (или 0,6 г натрия).



ВОЗМОЖНОСТИ НАШЕГО ЦЕНТРА

На базе Национального научного онкологического центра функционирует сектор онкогепатологии и гастроэнтерологии, в условиях которого врачи оказывают специализированную медпомощь пациентам с циррозом печени различной этиологии, проводятся малоинвазивные методы коррекции портальной гипертензии (лигирование ВРВП, эмболизация ВРВЖ, эмболизация СА), биопсия печени, определение показаний (противопоказаний), подготовка пациентов к трансплантации печени, терапевтическая коррекция в послеоперационном периоде, трансартериальная химиоэмболизация образований печени.

БАЙЛАНЫС/КОНТАКТЫ

📍 Астана қ., Керей, Жәнібек хандар көшесі, 3

🌐 www.cancercenter.kz

✉ kense@cancercenter.kz

☎ 8 (7172) 702-911
8 (7172) 702-900

📞 +7 (708) 425-07-11

📌 [astana.nroc](https://www.facebook.com/astana.nroc)

📍 cancercenter.kz



Ұлттық ғылыми
онкология орталығы

Национальный научный
онкологический центр

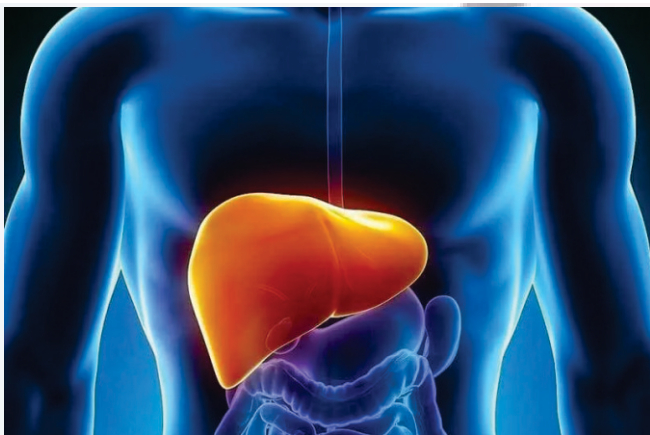


БАУЫР ЦИРРОЗЫ КЕЗІНДЕ ТАМАҚТАН

ПИТАНИЕ ПРИ ЦИРРОЗЕ ПЕЧЕНИ

Цирроз — исход различных хронических заболеваний печени и возможности терапии на этой стадии заболевания крайне ограничены. Единственное радикальное лечение на сегодняшний день — трансплантация печени. Другие терапевтические подходы направлены на поддержание функции печени и недопущение ее декомпенсации. Питание может быть отнесено к одному из таких подходов.

Одна из самых частых проблем при циррозе печени — недостаточное усвоение белков, жиров, витаминов и минералов. Такое состояние (врачи называют его мальнутрицией) встречается у 20–50 % пациентов с циррозом. Недостаток питания может приводить к истощению и потере мышечной массы, саркопении. Развитие мальнутриции и саркопении ухудшает состояние пациента и прогноз заболевания.



Цирроз — бауырдың өртүрлі созылмалы ауруларының нәтижесі және аурудың осы сатысында терапия мүмкіндігі өте шектеулі. Бүгінгі таңда жалғыз радикалды емдеу — бауыр трансплантациясы. Басқа терапиялық тәсілдер бауыр функциясын қолдауға және оның декомпенсациясын болдырмауға бағытталған. Тамақтану осындай тәсілдердің біріне жатқызылуы мүмкін.

Бауыр циррозында жиі кездесетін проблемалардың бірі - ақуыздардың, майлардың, дәрумендер мен минералдардың жеткіліксіз сіңуі. Бұл жағдай (дәрігерлер оны мальнутриция деп атайды) циррозы бар пациенттердің 20-50%-ында кездеседі. Тамақтанудың жеткіліксіздігі бұлшықет массасының сарқылуына және жоғалуына, саркопенияға әкелуі мүмкін. Мальнутриция мен саркопенияның дамуы науқастың жағдайын және аурудың болжамын нашарлатады.

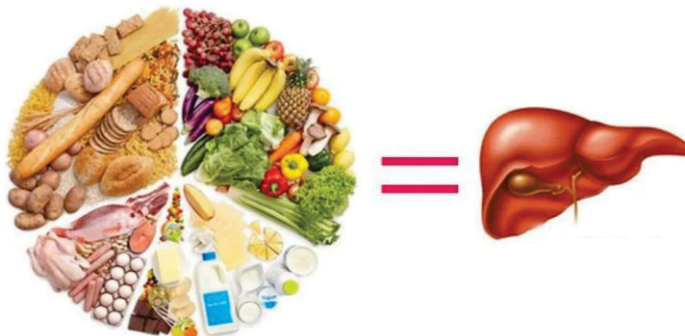
БАУЫР ЦИРРОЗЫ КЕЗІНДЕГІ ДИЕТА

Сондықтан бауыр циррозы кезіндегі диета науқасты қолдаудың маңызды құрамдас бөлігі болып табылады.

Әлемдік сарапшылар-нутрициологтар **келесі ережелерді сақтауды ұсынады:**

1. Жоғары калориялы тағамдарды тұтыну, тәулігіне кемінде 35-45 ккал/ салмақ кг;
2. Аз мөлшерде жиі тамақтану, аштық сезімін болдырмау, түнгі тамақтану мен ерте таңғы асты міндетті түрде қосу;
3. Рациондағы ақуыз мөлшері кемінде 1,2-1,5 г/салмақ кг. Мұндай көлемді пайдалану қиын болған кезде ақуыз қоспаларымен және ВСAA-мен алмастыру;
4. Өсімдік майлары жануарлар майларына қарағанда жақсы;
5. Анамнезде асцит және ісіну болғанда - тұзды 2-4 граммға дейін шектеу (тағамды тұзсыз пісіру, пісіргеннен кейін өлшенген 2-4 грамм қосу немесе тұз алмастырғыштармен алмастыру, шөптермен байыту — сарымсақ, пияз, ақжелкен, қыша, бұрыш, райхангүл, лавр жапырағы, қалампыр);

6. Тағамды барынша түрлендіру;
7. Дайындау әдісі маңызды емес, бастысы - тәбетті ынталандыру;
8. Егер Сізде артық салмақ болса, сізге салмақ жоғалту ұсынылады. Мұны майлар мен көмірсулардың мөлшерін азайту арқылы жасау керек, бірақ бұлшықет массасына қауіп төндірмеу үшін ақуыздың көп мөлшерін сақтау және физикалық белсенділік деңгейін жоғарылату керек.



БАУЫР ЦИРРОЗЫ КЕЗІНДЕ ҰСЫНЫЛАДЫ

- майсыз ет — бұзау, қоян еті, майсыз сиыр еті;
- құс — тауық, күркетауық;
- майлы теңіз балығы (нәлім, ақсерке, консервіленген немесе жаңа тунец, сардина немесе скумбрия);
- субөнімдер — бауыр, бүйрек, тауық «кіндігі»;
- жұмыртқа;
- жасымық, үрмебұршақ немесе пісірілген үрмебұршақ сияқты үрмебұршақ және бұршақ дақылдары;
- ботқалар, әсіресе дәнді дақылдар — қарақұмық, сұлы, тары, інжу арпа;
- сүт, майсыз қаймақ, сүзбе;
- барлық түрдегі жаңа піскен көкөністер мен жемістер;
- шай, кофе, компоттар, кисельдер;
- майсыз тәттілер (зефир, мармелад, джем, қара шоколад);
- бадам немесе жаңғақ, жержаңғақ сияқты жаңғақтар;
- тұздалмаған нан, тұздалмаған қытырлақ нандар.

Бұл жағдайда келесі өнімдерді шектеу керек:

- жоғары натрий минералды суды;
- консервілерді, етті және балықты;
- шұжықты, ысталған етті, тұздалған майды;
- жартылай фабрикаттарды;
- дайын тұздықтарды, оның ішінде майонезді (құрамында тұз, сірке қышқылы бар);
- ірімшіктерді, әсіресе жұмсақ;
- маринадталған қиярды, қызанақты, зәйтүнді, тұздалған қырыққабатты;
- дайын бисквиттерді, торттарды, печенье, нанды.
- Құрамында 100 граммға 1,5 г-нан астам тұзы (немесе 0,6 г натрий) бар азық-түлік заттаңбаларын тексеріңіз.

БІЗДІҢ ОРТАЛЫҚТЫҢ МҮМКІНДІКТЕРІ

Ұлттық ғылыми онкология орталығы базасында онкогепатология және гастроэнтерология секторы жұмыс істейді, оның жағдайында дәрігерлер өртүрлі этиологиялы бауыр циррозы бар пациенттерге мамандандырылған медициналық көмек көрсетеді, порталдық гипертензияны түзетудің аз инвазивті әдістері (ВРВП лигирлеу, ВРВЖ эмболизациясы, СА эмболизациясы), бауыр биопсиясы, көрсеткіштерді (қарсы көрсеткіштерді) айқындау, пациенттерді бауыр трансплантациясына дайындау, операциядан кейінгі кезеңде терапиялық түзету, бауыр түзілімдерінің трансартериялық химиоэмболизациясы жүргізіледі.

