



ЕДА КАК ЧАСТЬ ЛЕЧЕНИЯ ПАЦИЕНТОВ С ЦИРРОЗОМ ПЕЧЕНИ

Профессор кафедры пропедевтики внутренних болезней
Первого МГМУ им. И.М. Сеченова
М.В. Маевская



При циррозе печени первое и самое важное, о чем необходимо знать и помнить Вам и Вашим близким, то, что питание – это неотъемлемая часть лечения!

БЕЛОК В ПИЩЕВОМ РАЦИОНЕ ПРИ ЦИРРОЗЕ ПЕЧЕНИ

Белок в пищевом рационе при циррозе печени очень актуален! Его количество должно составлять 1,2–1,5 г/кг массы тела.

Принципиально белок бывает животного и растительного происхождения.

ЖИВОТНЫЙ БЕЛОК

в красном мясе, рыбе, различных видах яиц, молочных продуктах (сыр, молоко и молочная сыворотка, творог и т.п.), домашней птице (куры, индейки и перепела), мясе диких животных (кабаны, зайцы, лошади и т.п.).

РАСТИТЕЛЬНЫЙ БЕЛОК

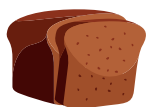
в овощах и фруктах.

Существует мнение, что пациенты с печеночной энцефалопатией могут хуже переносить животный белок (в частности, красное мясо), чем растительный. Однако это имеет индивидуальные особенности, и самым разумным будет проверить, как конкретный пациент переносит те или иные виды белка.

МОЛОКО И МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ в случае хорошей субъективной переносимости могут и должны присутствовать в пищевом рационе при циррозе печени, они обладают огромным спектром полезных свойств: укрепляют иммунную систему, имеют противоопухолевый и антибактериальный потенциал.

РАСТИТЕЛЬНЫЙ БЕЛОК, исходя из практики, как правило, хорошо переносится при циррозе печени. Ниже перечислены богатые белком растительные продукты:

капуста брокколи отварная 200 г	6 г белка
нут (хумус и фалафель) 100 г	19 г белка, 264 ккал
банан	1,5 г белка (высокая калорийность, богат углеводами)
семена чиа	23% белка – аналогично мясу
какао-порошок 100 г	24 г белка (высокая калорийность)
сухофрукты: курага/яблоко 100 г	5,2 г/3,2 г белка
авокадо	4 г белка (содержит все незаменимые аминокислоты)
кунжут 100 г	20 г белка
чечевица 100 г	25 г белка



ХЛЕБ

При циррозе печени рекомендуется есть цельнозерновой хлеб. Он не только содержит пищевые волокна (пребиотики – пища для полезных бактерий), но и обладает способностью уменьшать риск развития первичного рака печени.

ПРИМЕР МЕНЮ ПРИ ЦИРРОЗЕ ПЕЧЕНИ:

ЗАВТРАК

- Йогурт греческий 140 г
Белки – 11,2 г. Калорийность – 92 ккал
- Банан 100 г
Белки – 1,5 г. Калорийность – 96 ккал
- Семена чиа 10 г (1 ст. л.)
Белки – 2,3 г. Калорийность – 47 ккал
- Какао 300 мл (20 г какао-порошка)
Белки – 4,8 г. Калорийность ~200 ккал



Общая калорийность завтрака – 435 ккал (~20% суточной калорийности)
Общее содержание белка – 19,8 г (~20% суточной нормы)

ОБЕД

- Суп минестроне на основе филе куриной грудки
 - Филе куриной грудки отварное 200 г
- Белки – 59,6 г. Калорийность – 274 ккал



Можно использовать овощи:
лук, сельдерей, цукини, брокколи, тыкву и т.п.
Цельнозерновой хлеб 20 г (пара кусочков)
Белки – 1,6 г. Калорийность – 50 ккал
Общая калорийность обеда – 324 ккал
Общее содержание белка – 61,2 г

НА НОЧЬ можно приготовить бананово-яблочный смузи
1 банан, 1 яблоко, 1 ст. л. йогурта, 1 ч. л. меда



КРАТНОСТЬ ПРИЕМА ПИЩИ

Если у Вас **ДЕКОМПЕНСИРОВАННЫЙ ЦИРРОЗ ПЕЧЕНИ**, обычный для здорового человека объем пищи Вам не подходит. Это не страшно, Вы можете есть небольшими порциями с короткими перерывами, в том режиме, который вам комфортнее, – **6–8 РАЗ В ДЕНЬ.**



ЧТО НУЖНО ИСКЛЮЧИТЬ ИЗ ПИЩЕВОГО РАЦИОНА?



МЯСНУЮ ФАБРИЧНО ПЕРЕРАБОТАННУЮ ПРОДУКЦИЮ.

Мясная продукция – это продукты из мяса, полученные посредством обработки (засолка, вяление, ферментация, копчение или другие способы консервирования), направленной на усиление вкуса или увеличение срока хранения. Большинство видов мясной продукции содержат свинину и говядину, однако мясные продукты могут также содержать другие виды красного мяса, мясо птицы, субпродукты или побочные продукты убоя, такие как кровь. К мясной продукции можно отнести сосиски, ветчину, колбасы, говяжью солонину, билтонг, или вяленую говядину, а также мясные консервы и мясосодержащие кулинарные изделия и соусы.

ной продукции можно отнести сосиски, ветчину, колбасы, говяжью солонину, билтонг, или вяленую говядину, а также мясные консервы и мясосодержащие кулинарные изделия и соусы.

i ПОЧЕМУ ПРИ ЦИРРОЗЕ ПЕЧЕНИ НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ МЯСНАЯ ПРОДУКЦИЯ?

Потому что она содержит большое количество трансжиров, соли и мутагенов (гетероциклических аминов, нитратов, нитритов и т.п.). Не нужно вообще посещать прилавки с мясной продукцией в магазинах. Цвет и запах будут Вас вводить в искушение.



СОЛИ! При асците (скопление жидкости в животе) и периферических отеках (отеки ног) рекомендуется исключить из пищевого рациона поваренную соль.

i ПОЧЕМУ?

Поваренная соль (хлорид натрия) принимает участие в водно-электролитном обмене. Ее ограничение в пищевом рационе до 2,5 г помогает справиться с отеками и асцитом. Это означает, что соль не добавляется в период приготовления и употребления пищи. При покупке готовых продуктов в них также не должно содержаться соли.

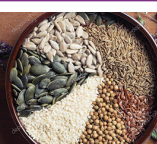
КАКИЕ ПРОДУКТЫ СОДЕРЖАТ МНОГО СОЛИ?

Это соленые хлеб и булочки, мясное ассорти, консервированные овощи, паста/супы быстрого приготовления, соленое печенье и пицца. Соусы, спреды и сухие приправы также могут содержать на удивление много соли.



i Вначале может показаться, что пища, приготовленная без добавления соли, имеет другой вкус. Постепенно вкусовые сосочки привыкнут к этим изменениям, ведь натуральные продукты содержат достаточное для нашего организма количество соли.

ЧТОБЫ УЛУЧШИТЬ ВКУСОВЫЕ КАЧЕСТВА ПИЩИ, ВМЕСТО СОЛИ МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ СЛЕДУЮЩИЕ ПРОДУКТЫ:

	свежемолотый черный перец		чеснок
	лимон, лайм и цитрусовые		лук-шалот и зеленый лук
	свежие травы		специи (горчичный порошок, мускатный орех, корица, карда- мон, имбирь, куркума, тмин и т.п.)
	перец чили		различные обжарен- ные или натуральные семена
	имбирь		

При покупке продуктов в магазине смотрите маркировку, избегайте продуктов, в которых содержится соль и/или натрий. Коммерческие сухие комбинированные приправы, как правило, содержат натрий.



ЧТО НУЖНО ОГРАНИЧИТЬ В ПИЩЕВОМ РАЦИОНЕ В ДОПОЛНЕНИЕ К БЕССОЛЕВОЙ ДИЕТЕ?



ЖИДКОСТИ!

Вы должны обсудить вопрос ограничения потребления жидкости со своим врачом и получить индивидуальные рекомендации!

При циррозе печени с асцитом и/или отеками и низким содержанием натрия в крови нередко необходимо ограничить прием жидкости в среднем до 1500 мл в сутки. Это количество распространяется не только на напитки, но также и на супы, каши и т.п. Жидкость, которую Вы принимаете, должна приносить пользу организму, а также содержать белки и микроэлементы.

ПОЛЕЗНО ПИТЬ:

- МОЛОКО при его хорошей переносимости,
- НАТУРАЛЬНЫЙ ЙОГУРТ,
- СОЕВОЕ МОЛОКО (эти продукты богаты белком),
- ВОДУ (утолит жажду),
- ГОРЯЧИЙ ШОКОЛАД ИЛИ КАКАО (богатый белком и калориями продукт),
- ЧАЙ И КОФЕ при хорошей переносимости.



СЛЕДУЕТ ИЗБЕГАТЬ:

- фабрично приготовленных томатного и овощных соков,
- энергетических напитков,
- газированных напитков,
- спортивных жидких смесей,
- витаминов в виде шипучих растворимых таблеток,
- Алка-Зельтцер и т.п.



Шипучие растворимые таблетки содержат натрия гидрокарбонат, который не рекомендуется при циррозе печени с асцитом и/или отеками.

ЧТО ВСЕГДА ДОЛЖНО ВКЛЮЧАТЬСЯ В ПИЩЕВОЙ РАЦИОН?

Фрукты и овощи всегда должны включаться в Ваш пищевой рацион. Они богаты белком и пищевыми волокнами, которые служат питательной средой для полезных бактерий (лакто- и бифидобактерий), населяющих наш желудочно-кишечный тракт.



ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ:



- избегайте ненужных запретов;



- питание должно быть разнообразным и полезным, пища должна быть вкусной;



- поступление в организм калорий и белка в необходимом количестве более важно, чем соблюдение каких-либо диет;



- при циррозе печени (особенно с асцитом) рекомендуется делить пищу на 6 приемов: три основных (завтрак, обед и ужин) и три промежуточных;



- обязательна еда на ночь;



- при асците пища должна быть приготовлена без соли;



- заменить соль могут приправы, сок лимона или лайма;



- при плохой переносимости животного белка его можно и нужно заменить на растительный;



- хорошая комбинация: белок молочных продуктов + растительный белок, например натуральный йогурт с бананом и семенами чиа;



До 1500 мл
в день

- при асците и отеках, помимо бессолевой диеты, рекомендуется ограничить прием жидкости, как правило, до 1500 мл в день. Обязательно посоветуйтесь со своим врачом по этому вопросу;



- если у Вас пищевая аллергия или индивидуальная непереносимость отдельных продуктов либо причина вашего заболевания печени предполагает ограничение определенных продуктов (как у пациентов с врожденным нарушением обмена меди или железа), то обязательно скажите об этом врачу. Он поможет Вам модифицировать диету.



ПРИЛОЖЕНИЕ

ПРОДУКТЫ С ВЫСОКИМ СОДЕРЖАНИЕМ БЕЛКА

ПРОДУКТЫ С ВЫСОКИМ СОДЕРЖАНИЕМ БЕЛКА	РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ПРОДУКТЫ	НЕРЕКОМЕНДУЕМЫЕ ПРОДУКТЫ
МЯСО, РЫБА, ПТИЦА, ЯЙЦА, ТОФУ, БОБОВЫЕ, ОРЕХИ И СЕМЕНА (СЕМЕЧКИ)	• Мясо, птица, рыба, морепродукты (свежие или замороженные) • Яйца • Свежее тофу или соевый творог • Свежие или сухие бобовые (чечевица, нут, соя, фасоль), консервированные бобы без соли • Несоленные орехи и семена (семечки)	• Вяленое, копченое, консервированное или засоленное мясо (например, солонина, ветчина, бекон, сосиски, салями, гамбургеры, хот-доги, паштеты и т.п.) • Мясные пироги, запеченные в тесте сосиски, рыбные палочки и другие соленые готовые продукты «на вынос» (например, куры-гриль, блюда азиатской кухни и т.п.) • Засоленная, копченая или маринованная рыба (например, анчоусы, копченые устрицы, маринованная сельдь и т.п.) • Консервированные бобовые с добавлением соли • Все соленые орехи и семена (семечки)
МОЛОЧНЫЕ ИЛИ СОЕВЫЕ <i>Включаются в каждый прием пищи</i>	• Молоко • Йогурт • Сливки, сметана • Заварной крем, молочные десерты, мороженое • Рикотта или домашний сыр (см. данные на этикетке) • Чеддер с низким содержанием соли 120 г/день • Другие сыры	• Коммерческие сырны соусы или дипы • Сырные снеки • Сырное печенье или хлеб

ПРОДУКТЫ С ВЫСОКИМ СОДЕРЖАНИЕМ БЕЛКА	РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ПРОДУКТЫ	НЕРЕКОМЕНДУЕМЫЕ ПРОДУКТЫ
ХЛЕБ, КРУПЫ, РИС, ПАСТА И ЛАПША	• Разнозерновой, цельнозерновой, ржаной, белый хлеб, лаваш, хлебные роллы • Кексы, пышки, вафли, блины, оладьи • Фруктовый хлеб и сдоба • Пирожные, сладкое печенье, десерты • Крекеры без соли • Готовые каши для завтрака (выбрать с самым низким содержанием соли) • Овсяные хлопья, овсяная каша • Рис • Свежая или сухая паста или лапша • Несолёный попкорн и крендельки • Свежие и замороженные овощи • Консервированные овощи «без добавления соли»	• Крекеры, хлеб, хлебные роллы с солеными ингредиентами (например, с беконом, оливками, сушеными томатами и т.п.) • Крекеры с солью • Пакетированный рис, паста, лапша быстрого приготовления с добавками • Консервированные спагетти • Готовая азиатская лапша с солеными приправами • Соленые закуски (например, крендельки, картофельные и кукурузные чипсы, попкорн и т.п.) • Маринованные или консервированные овощи (например, кимчи, огурцы, оливки, каперсы и т.п.) • Соленые консервированные овощи • Томатный или овощной сок



ПРОДУКТЫ С ВЫСОКИМ СОДЕРЖАНИЕМ БЕЛКА	РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ПРОДУКТЫ	НЕРЕКОМЕНДУЕМЫЕ ПРОДУКТЫ
СУПЫ И БУЛЬОНЫ <i>Учитывать количество жидкости, если врачом рекомендован ее ограниченный прием</i>	• Недосоленный бульон • Подлива на недосоленном бульоне • Домашние несоленые супы	• Все консервированные или «сухие» супы • Супы «на вынос» из ресторанов или кафе • Соленые бульонные кубики • Коммерческие подливы • Японские бульоны даши, мисо и супы на их основе
ФРУКТЫ	• Свежие фрукты • Сухофрукты • Свежие соки	• Нет
ПРИПРАВЫ <i>Избегать приправ в завтраках и легких приемах пищи (перекусах)</i>	• Травы и пряности без добавления соли • Уксус, лимонный или лаймовый сок • Горчица, перец чили, чеснок, имбирь • Растительное масло • Несоленное сливочное масло	• Соленые смеси пряностей (например, лимонный перец, соль с сельдереем, соленая овощная приправа) • Глутамат натрия • Каменная соль • Сухие пакетированные соусы • Соевый, устричный, рыбный соус, терияки • Мисо, даши • Вустерширский соус • Все коммерческие соусы с добавлением соли

ЧТО МОЖНО ДОБАВИТЬ К ЕДЕ?

РАСТВОРИМЫЕ ПИЩЕВЫЕ ВОЛОКНА

С КАКОЙ ЦЕЛЬЮ? Нормальный состав кишечной микрофлоры играет очень важную роль для пациентов с циррозом печени: защищает от бактериальных осложнений, укрепляет иммунную систему, служит основой для нормального функционирования центральной нервной системы.

При циррозе печени существуют условия для изменений в составе кишечной микрофлоры, проникновения ее за пределы кишечника (бактериальная транслокация), что создает условия для хронического воспаления и развития осложнений заболевания.

i Растворимые пищевые волокна (например, арабиногалактан, который получают из коры лиственницы) попадают в неизмененном виде в толстую кишку и перевариваются бактериями. В результате образуются короткоцепочечные жирные кислоты, которые обладают противовоспалительным действием, улучшают перистальтику и способствуют опорожнению кишечника, а также сохранению кишечного барьера.

Арабиногалактан также подавляет продукцию и всасывание аммиака, что может быть полезным при лечении пациентов с печеночной энцефалопатией.

Важное значение имеет один из белков иммунной системы – лактоферрин, который способен связывать железо и оказывать противовоспалительное действие. Помимо этого, лактоферрин также ограничивает способность патогенных микроорганизмов к соединению и взаимодействию друг с другом, что сокращает риск возникновения бактериальных биопленок и уменьшает кишечную проницаемость для патогенов.

Оба полезных продукта объединены в биологически активной добавке **ФИБРАКСИН** и могут обогатить питание пациентов с циррозом печени.



ИСТОЧНИКИ

1. ESPEN Guidelines on nutrition in Liver disease, Nutrition 2006.
2. AASLD Guidelines on nutrition in HE, Hepatology 2013.
3. EASL CPG nutrition in chronic liver disease. J Hepatol 2018; doi: 10.1016/j.jhep.2018.06.024.
4. <https://meatscience.org/TheMeatWeEat/topics/fresh-meat/article/2015/07/31/does-muscle-tissue-contain-different-types-of-protein>
5. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4144110>
6. Davoodi S. H., Shahbazi R., Esmaeili S. et al. Health-Related Aspects of Milk Proteins. Iran J Pharm Res. 2016; 15 (3): 573–591.

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ.
ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ С ВРАЧОМ.

