



# ЛАЙФХАКИ ДЛЯ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ: ПИТАНИЕ



*В брошюре даны общие рекомендации, основанные на лечебной диетологии. Учитывая то, что среди читателей есть люди, живущие с ВИЧ, пациенты программ заместительной поддерживающей терапии (ЗПТ), люди, живущие с различными заболеваниями, хотим подчеркнуть – основным источником информации и «руководством к действию» для вас был и остается лечащий (или семейный) врач. Если вас заинтересовала опубликованная ниже информация и возникли вопросы, задайте их своему врачу или обращайтесь к консультантам телефонных горячих линий:*

**НАЦИОНАЛЬНЫЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ  
ПО ПРОБЛЕМАМ ВИЧ/СПИД**

**0 800 500 451**

**(КРУГЛОСУТОЧНО И БЕСПЛАТНО).**

**НАЦИОНАЛЬНАЯ ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ ПО  
ВОПРОСАМ НАРКОЗАВИСИМОСТИ И ЭПТ**

**0 800 507 727**



# ПИТАНИЕ ПРИ УПОТРЕБЛЕНИИ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ

*Советы людям, употребляющим психоактивные вещества*

## Рациональное питание

### Общие принципы

В связи с частыми «качелями» (энергетический подъем под действием психоактивных веществ чередуется с истощением во время абстиненции) **рекомендуется высококалорийное, богатое белками и витаминами питание.**





Необходимо достаточное и регулярное **пополнение запасов витамина С (аскорбиновая кислота)** – дефицит которого отмечается у наркопотребителей.

Исключением могут быть некоторые схемы антиретровирусной терапии – в этом случае надо консультироваться с лечащим врачом-инфекционистом.

Следует учитывать показания и противопоказания к употреблению тех или иных продуктов в зависимости от имеющихся хронических заболеваний. Поэтому, **обязательно проконсультируйтесь со своим врачом** относительно рекомендаций, изложенных в данной брошюре.



В связи с тем, что при употреблении наркотиков практически всегда нарушаются функции поджелудочной железы, печени и желчевыводящих путей, а многие потребители страдают гепатитами (вирусные, токсические), **питание должно быть дробным – до 5-7 раз в день.**



**Чувство аппетита** у потребителей «под веществом» часто подавлено, поэтому надо заставлять себя принимать пищу и пить жидкость регулярно, даже когда не хочется. Потребители говорят, что при употреблении опиатов аппетит присутствует, а иногда даже повышен, особенно к некоторым продуктам (сладкое, мучное). А вот употребление амфетаминов

или мефедрона значительно подавляет аппетит, и человек может не есть сутками.



**Молокопродукты**, безусловно, полезны, так как обладают антитоксическим действием, но по поводу их употребления следует посоветоваться с врачом. При приеме некоторых схем антиретровирусной терапии молокопродукты противопоказаны. Кроме того, некоторые взрослые люди (и таких немало) не переносят свежее молоко, но, при этом, ими хорошо усваиваются кисломолочные продукты. Поэтому, выбирая молокопродукты, учитывайте вашу индивидуальную переносимость и отдавайте предпочтение нежирным продуктам.

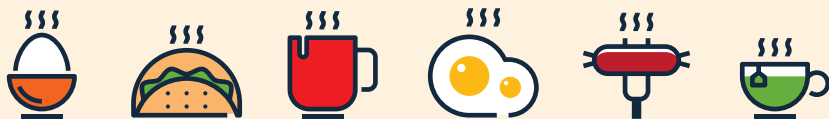
У потребителей «со стажем» наблюдается **дефицит кальция** в организме, что приводит к развитию остеопороза, кариеса зубов, артрита, других заболеваний костей и суставов. Необходимо следить, чтобы в рационе питания было достаточно продуктов, богатых кальцием: сыр, творог, кунжут, петрушка, чеснок (он еще и полезен для профилактики тромбофлебита и его осложнений). Для этих целей подойдет и яичная скорлупа (кто сказал, что ее нельзя есть?)



**Откажитесь от жареного!** Необходимо пить достаточное количество жидкости, принимать пищу дробно и в подогретом виде. Лучше готовить еду на пару, варить или тушить.

**Продукты, богатые клетчаткой:** пшеничные отруби, овсяная крупа, орехи, нешлифованный рис, овощи, фрукты, листовая зелень. Фасоль и горох следует употреблять с осторожностью, так как они противопоказаны при заболеваниях поджелудочной железы и в период обострения гастрита, гепатита.

**Для потребителей психоактивных веществ горячее питание обязательно:** хотя бы раз в несколько дней – суп или горячее блюдо. Для улучшения работы поджелудочной железы и профилактики панкреатита пищу желательно принимать теплой (подогретой).



# ДИЕТИЧЕСКОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ ПСИХОСТИМУЛЯТОРОВ

(амфетамин, метамфетамин)

| Симптомы и/или заболевания, развивающиеся в результате употребления                   | Питание для коррекции                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Истощение нервной системы: нехватка энергии, усталость, депрессия, сонливость, апатия | <p><b>Диета с повышенным содержанием витаминов группы В:</b></p> <p><b>В1</b> – гречневая, овсяная каша, хлеб с отрубями</p> <p><b>В2</b> – мясо*, куриные яйца, печень, макароны, капуста;</p> <p><b>В3</b> – свекла, гречка, фасоль;</p> <p><b>В6</b> – пророщенная пшеница, орехи, картофель, шпинат, помидоры, морковь, молочные продукты.</p> <p><i>*Мясо подойдет любое, доступное по цене, приготовленное на пару, отварное или тушеное.</i></p> <p><b>Жареное мясо не рекомендуется при заболеваниях печени и желудочно-кишечного тракта.</b></p> |
| Истощение нервной системы: нехватка энергии, усталость, депрессия, сонливость, апатия | <p>Употреблять жареное мясо желательно с овощами и зеленью, а также рекомендуется принимать ферментные препараты (фестал, панкреатин, креон, мезим), но только после консультации с врачом!</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

|                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Истощение нервной системы: нехватка энергии, усталость, депрессия, сонливость, апатия</p> | <p><b>Питание с повышенным содержанием углеводов:</b> блюда из картофеля, сладкие сорта фруктов и ягод, мёд, бобовые, свекла, морковь.</p> <p><b>Питание с достаточным содержанием магния:</b> хлеб из муки грубого помола, отруби, крупы (гречневая, овсяная), бобовые, зеленые овощи (шпинат, мангольд, щавель), семечки подсолнуха, продукты из сои.</p>                                                                                                                                                                                          |
| <p>Мышечное истощение</p>                                                                    | <p><b>Белковая диета:</b> мясо (любое доступное по цене), яйца, рыба, творог, съедобные грибы (исключены при циррозе печени), орехи (исключены при циррозе печени, панкреатите).</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <p>Обезвоживание</p>                                                                         | <p><b>Вода</b> (желательно негазированная): количество жидкости не ограничивается (за исключением цирроза печени); оптимальное количество – 2-2,5 литра в день (при циррозе – не больше 1-1,5 литра).</p> <p><b>Чай</b> (мятный), витаминные напитки (исключаются газированные), чай с малиновым или смородиновым вареньем, отвары из молодых веток смородины и/или малины.</p> <p><b>Продукты с достаточным содержанием натрия:</b> рыба, творог, сыр, молоко, сливочное масло, овсяная крупа, сельдерей, салат, шпинат, помидоры, хлеб, какао.</p> |
| <p>Нарушение работы сердца (дефицит калия)</p>                                               | <p><b>Сухофрукты</b> (особенно – курага, чернослив), творог, рыба, говядина, свежие ягоды (смородина, черноплодная рябина, крыжовник, картофель, тыква, апельсины).</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

|                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Нарушение кальциевого баланса</p>                                                      | <p><b>Молокопродукты</b> (<i>при отсутствии противопоказаний</i>), куриные яйца (яичный желток), листья салата, капуста (особенно – брокколи), соя, морская рыба, оливковое масло, миндаль, тыквенные семечки.</p> <p><b>Продукты, богатые витамином D:</b> печень рыб, рыбий жир, яичный желток, дрожжи.</p> |
| <p>Нарушение обмена фосфора</p>                                                           | <p>Гречневая, пшеничная, овсяная крупы, молокопродукты (<i>при отсутствии противопоказаний</i>), рыба, куриные яйца, бобовые.</p>                                                                                                                                                                             |
| <p>Склонность к язвам (при употреблении «винта», амфетамина и метамфетамина вовнутрь)</p> | <p>Слизистые каши, овсянка, протертые супы, бульоны, отварное мясо (<i>любое, доступное по цене</i>) – после консультации с лечащим врачом.</p> <p><b>Диета, богатая витамином U:</b> петрушка, капуста, зеленый перец, морковь, лук, салат, спаржа.</p>                                                      |

# ДИЕТИЧЕСКОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ ОПИОИДОВ

(метадон, бупренорфин)

| Симптомы и/или заболевания        | Рекомендованное питание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Запоры                            | Овощи, фрукты, ягоды; кисломолочные продукты (кефир, йогурт, ряженка, нежирная сметана); мёд, грецкие орехи; морковный, сливовый, абрикосовый соки; соленая вода; подсолнечное, оливковое и другие масла; сало – не больше 40 грамм в день (после консультации с лечащим врачом).                                                                                                                                                                                                      |
| Нарушение функции нервной системы | Чай зеленый. <b>Диета с повышенным содержанием магния и витаминов группы В</b> (см. стр. 7–8)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Нарушение функции печени          | <b>Диета №5</b> (см. стр. 12)<br>Отвар шиповника.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Трофические язвы, тромбофлебит    | <b>Диета, способствующая разжижению крови:</b> продукты, богатые клетчаткой, фруктовые соки (морковный, свекольный, абрикосовый, апельсиновый, яблочный), морепродукты, геркулесовая и овсяная каши, имбирь, лук, чеснок, острый перец, облепиха, лимон. Острый перец и чеснок – в небольших количествах и только после консультации сосудистого хирурга.<br><b>Ограничение</b> – употребление поваренной соли (низкосолевая диета).<br><b>Не рекомендуется: томатный сок, томаты.</b> |

**При приеме АРТ не рекомендуются:** молокопродукты, виноградный и грейпфрутовый соки, напитки с эхинацеей (типа «Живчик»). Следует быть осторожным при приёме витаминов и микроэлементов, так как витамин А, цинк и железо не рекомендуются при некоторых схемах АРТ и на 3-й клинической стадии ВИЧ-инфекции. При назначении АРТ врач всегда консультирует по поводу характера питания. Придерживайтесь рекомендаций врача!

# ДИЕТИЧЕСКОЕ ПИТАНИЕ ПРИ БОЛЕЗНЯХ ПЕЧЕНИ И ЖЕЛЧЕВЫВОДЯЩИХ ПУТЕЙ (ДИЕТА №5).

*(Заболевания печени: токсические, алкогольные, вирусные гепатиты, цирроз в стадии компенсации, желчекаменная болезнь, холецистит).*

## **Общие принципы:**

1. Частое (5-7 раз в сутки), дробное питание.
2. Один день в неделю – разгрузочный (900 г нежирного кефира, 300 г нежирного творога).
3. Пищу следует принимать не спеша, завтрак обязателен, ужин не обильный и не позже чем за два часа до сна.
4. Количество жидкости не ограничивается (за исключением цирроза печени в стадии декомпенсации).
5. Не рекомендуется полностью отказываться от жиров, но следует отдавать предпочтение жирам растительного происхождения.

| ПРОДУКТЫ               | РЕКОМЕНДУЕТСЯ                                                                                                                                                                                                                            | ЗАПРЕЩАЕТСЯ                                                                                            |
|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Мясо и мясные продукты | Мясо отварное, паровые котлеты, фрикадельки (телятина, курица, индейка, кролик, говядина).                                                                                                                                               | Жареное и жирное мясо, баранина, копченые колбасы, субпродукты (печень, язык, почки, мозги), консервы. |
| Рыба                   | Нежирные сорта речной и морской рыбы в отварном и запеченном виде (без корки), сельдь.                                                                                                                                                   | Консервы, рыба жареная, копченая. Соленая – ограничено.                                                |
| Яйца                   | 1-2 в день всмятку, легкий омлет                                                                                                                                                                                                         | Жареные и сырые.                                                                                       |
| Супы, бульоны          | Овощные, крупяные, молочные, фруктовые.                                                                                                                                                                                                  | Мясные, рыбные, грибные.                                                                               |
| Молоко-продукты        | Нежирные: молоко, сметана, творог, кефир, ряженка.                                                                                                                                                                                       | Сливки, масло сливочное, жирная сметана, твердые сыры.                                                 |
| Овощи                  | Картофель, свекла, морковь, помидоры, огурцы, перец (сладкий, «болгарский»), баклажаны, цветная капуста, брокколи, кабачки, тыква.<br><br><i>Рекомендовано употреблять в запеченном или отварном виде, или приготовленными на гриле.</i> | Сырые овощи, сырой лук, редька, щавель, шпинат, грибы, маринады.                                       |
| Фрукты, ягоды          | Яблоки, груши, дыни, бананы, персики, абрикосы, некислые ягоды.                                                                                                                                                                          | Арбуз (противопоказан при заболевании почек – проконсультируйтесь с врачом!)                           |

|         |                                                                          |                                                                             |
|---------|--------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| Напитки | Соки-фреш, отвар шиповника, чай с лимоном, компоты, узвары.              | Холодные и газированные напитки, концентраты, кофе, «энергетики», алкоголь! |
| Каши    | Гречневая, «геркулес» (типа «8 злаков», овсяная), рисовая, манная.       | Если есть непереносимость молока – не добавлять его.                        |
| Мучное  | Белый хлеб, желативно черствый, сухари, галетное печенье (типа «Мария»). | Макаронные изделия (ограниченно). Сдоба, кондитерские изделия с кремом.     |

*Развитие гиповитаминоза С – дефицита аскорбиновой кислоты в организме, характерно как для потребителей опиапов так и стимуляторов.*

### **Основные источники витамина С:**

- зелень (шпинат, щавель, петрушка, салат);
- овощи (сладкий перец, зеленый горошек, капуста, помидоры, картофель);
- фрукты (апельсины, мандарины, лимоны, яблоки, груши);
- ягоды (черная смородина, крыжовник, земляника, малина).

# МИФЫ О «ВРЕДНОМ» И «ПОЛЕЗНОМ» ПИТАНИИ:

## МИФ 1. Фастфуд – зло

**Нет**, фастфуд, то есть «уличная еда», «быстрый перекус» – не зло. По энергетическому балансу эти изделия вполне калорийны и могут быстро восполнить энергию. Но... При болезнях печени (гепатиты В, С, токсический, алкогольный гепатиты; холецистит, желчекаменная болезнь) и панкреатите употребление фастфуда может спровоцировать обострение, так как технология его приготовления предусматривает использование жиров, усилителей вкуса и, как правило, включает процесс жарения, что не соответствует рекомендациям диеты №5. К тому же с употреблением фастфуда связано большое количество пищевых отравлений, так как эта еда готовится на улице, часто с нарушением санитарных норм, и может быть несвежей.



Вместе с тем быстрый перекус может быть разным. Как советуют сами потребители: «...не покупать шаурму, а купить булочку с йогуртом; в Мак Дональдсе – салат, а не бургер», «...если это пирожок, то не жаренный, если кефир – то обезжиренный...».

Что касается майонеза, кетчупа и других соусов, которые присутствуют в фастфудах – они редко бывают натуральными и не рекомендуются даже здоровым людям.



## Миф 2. Пить много воды вредно

**Да**, если больны почки. В любом случае надо консультироваться с врачом. Но для большинства потребителей психоактивных веществ вода нужна в больших количествах, так как способствует детоксикации во время синдрома отмены, а при приеме стимуляторов она еще и жизненно важна из-за высокого риска обезвоживания. Следите за мочеиспусканием и за цветом мочи. В норме за сутки взрослый человек выделяет 800-1500 мл мочи. Количество мочеиспусканий у здорового человека в среднем от 4 до 7 раз в день и один раз за ночь, при этом за раз должно выделяться 200-300 мл мочи, а сама моча должна быть соломенно-желтого цвета без резкого запаха и не мутной. У вас что то не так? Обращайтесь к семейному врачу, проверяйте почки. Суточное количество употребляемой жидкости при заболеваниях почек может рассчитать только врач после серии дополнительных анализов.

## Миф 3. Отходняк? Пирожных побольше.

**Нет.** Поменьше. А лучше вообще без них. Да, у потребителей наркотиков (и алкоголя) мозг испытывает повышенную потребность в глюкозе, поэтому их так тянет на сладкое. Кроме того, амфетамины и метамфетамины вызывают падение уровня сахара в крови и вызывают повышенную в нем потребность. Чрезмерная нагрузка углеводами может спровоцировать острый панкреатит, который может закончиться панкреонекрозом – омертвлением части железы и... смертью. Кроме того, у потребителей наркотиков нередко встречается сахарный диабет, при котором чрезмерное употребление сладкого противопоказано.





#### **Миф 4. Чем больше едим, тем лучше.**

**Нет.** Выделение желудочного сока, ферментов поджелудочной железы, желчи и работа печени регулируются **БИОРИТМАМИ**, которые подчиняются законам смены дня и ночи. **Важно:** не принимайте пищу за 2 часа до сна, иначе органы пищеварения будут включаться в работу вопреки **БИОРИТМАМ**, что увеличит риск развития сахарного диабета, язвы, гастрита. Даже если вы потребитель психоактивных веществ, ночью все равно надо спать, а днем – бодрствовать. Ночной образ жизни сам по себе может привести к истощению нервной системы и к заболеваниям внутренних органов. Спите не менее шести часов (оптимально – восемь), принимайте еду так, как предписывает диета №5.

#### **Миф 5. Голодание полезно для детоксикации.**

**Да,** но не больше суток! И только после консультации с врачом! Голодание в течение суток действительно может положительно сказаться на работе поджелудочной железы. Но, если у вас есть хронический гепатит или язвенная болезнь, лучше не рисковать!



*Эта брошюра рассказала вам о том, как полноценно питаться при употреблении психоактивных веществ. Но не забывайте консультироваться со своим лечащим или семейным врачом, так как некоторые продукты могут быть противопоказаны, а некоторые наоборот жизненно необходимы. Также важно выработать режим питания и приучить себя питаться в одно и то же время.*

**ДЛЯ ЗАМЕТОК**

**ДЛЯ ЗАМЕТОК**



Издано при финансовой поддержке МБФ «Альянс общественного здоровья» в рамках реализации программы «**Ускорение прогресса в уменьшении бремени туберкулеза и ВИЧ-инфекции путем предоставления универсального доступа к своевременной и качественной диагностике и лечению туберкулеза, расширение доказательно обоснованной профилактики, диагностики и лечения ВИЧ-инфекции, создания жизнеспособных и стабильных систем здравоохранения**», которая реализуется при поддержке Глобального фонда для борьбы со СПИДом, туберкулезом и малярией.

**Автор текста:** Анатолий Волик

**Научная редакция:** Ирина Веретко, врач-нарколог, Винницкий областной наркологический диспансер «Социотерапия»

**Редактор:** Мирослава Андрущенко

**Литературная редакция и корректура:** Елена Кожушко

**Дизайн и верстка:** Алексей Мартынов

*За помощь в сборе информации и полезные рекомендации автор благодарит участников фокус-групп из Харькова и Одессы.*

© МБФ «Альянс общественного здоровья», 2019

