



ІКУВАЛЬНЕ



АРЧУВАННЯ

ДЛЯ ПАЦІЄНТІВ ЗПТ



У брошурі викладено загальні рекомендації,
засновані на лікувальній дієтології.

З огляду на те, що серед пацієнтів ЗПТ є люди
з різними захворюваннями, хочемо підкреслити:

**основним джерелом інформації
та керівництвом до дії є вказівки лікаря.**

Якщо вас зацікавила опублікована нижче
інформація та виникли запитання,
поставте їх своєму лікарю або звертайтеся
до консультантів на гарячі лінії за телефонами:

**Національна Гаряча Лінія
з питань наркозалежності та ЗПТ**

0-800-507-727

**Національний телефон довіри
з проблем ВІЛ/СНІДу**

0-800-500-451

(цілодобово та безкоштовно)

Шлунково-кишковий тракт



Вплив і/або побічний ефект ЗПТ

Нудота

Препарати ЗПТ, як і опіати загалом, ослаблюють роботу шлунку, знижують тонус 12-палої кишки, що може уповільнювати проходження їжі через тонку кишку на 6–12 годин. Це може супроводжуватися відчуттям нудоти, особливо в тих, хто недавно почав приймати препарати ЗПТ.



Корекція і профілактика продуктами харчування

Під час нудоти: чай з імбиру, м'яти й ромашки, а також лимон (шматочками або в чай). Для відновлення після нудоти: банани, рис, яблучне пюре. Для профілактики: страви з гарбуза, картоплі (картопляне пюре, печена картопля), варені яйця.



Продукти харчування і напої, які потрібно виключити

Смажене, гостре. Обмежено – молочні продукти, м'ясо і продукти, багаті на клітковину.



Блювання

Нечасте ускладнення, частіше спостерігається в тих, хто недавно почав приймати препарати ЗПТ.



Продукти харчування і напої, які потрібно виключити

Прянощі (гірчиця, кориця, імбир, гвоздика, кардамон, чорний перець, хрін, селера, кмин, аніс тощо), гостра їжа, газовані напої.

Корекція і профілактика продуктами харчування

Після блювання (через 1 год.) можна: крекери, апельсиновий сік, банани, рис, яблука, йогурт, сир.

Замість пиття одразу після блювання краще посмоктати 2–3 кубики льоду. Якщо льоду немає, воду пити маленькими ковтками, потроху.

Хибне відчуття повного шлунку

Нечасте ускладнення, частіше спостерігається в тих, хто недавно почав приймати препарати ЗПТ.

Корекція і профілактика продуктами харчування

Не пропускати прийоми їжі, незважаючи на відчуття «ситого» шлунку. Дотримуватися «принципу Певзнера»: харчування маленькими порціями 5–6 разів на день.



Вплив і/або побічний ефект ЗПТ

Дискінезія

ЖОВЧОВИВІДНИХ ШЛЯХІВ

Симптоми: спазми жовчного міхура (біль або відчуття важкості в області правого підребер'я), колька, нудота, блювання, гіркота в роті, неприємний запах із рота, свербіння шкіри, світлий кал, темна сеча.



Корекція і профілактика продуктами харчування

Харчування маленькими порціями 5–6 разів на день. Їжа повинна бути підігрітою або мати температуру не нижче кімнатної.

Овочі (картопля, гарбуз, кабачки, болгарський перець, баклажани, капуста, помідори), фрукти (запечені або протерті, сухофрукти), вершкове масло (обмежено), яйця.

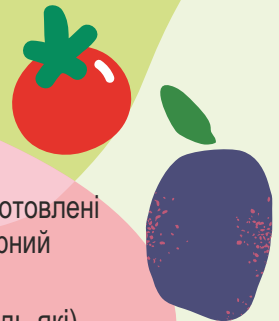
Каші (крім пшоняної).



Продукти харчування і напої, які потрібно виключити

Газовані напої, холодні напої, алкоголь, свіжоприготовлені соки (фреші), гострі спеції, хрін, редька, редис, чорний перець, гірчиця, цибуля, часник.

Цукор – не більше 30 г в день. Гриби (будь-які), консервовані продукти (особливо м'ясні та рибні консерви), соління, мариновані продукти.



Закрепи

✓ **Корекція і профілактика продуктами харчування**

Фрукти (яблука, груші, сливи, виноград, апельсини). Усі фрукти, крім апельсинів, краще споживати зі шкіркою, виноград можна з кісточками.

Овочі (буряк, селера, гарбуз, помідори) краще в тушкованому вигляді, а також квашена капуста.

Ягоди (полуниці, смородина, вишні).

Грубоволокниста їжа (клітковина) – цільнозерновий хліб, висівки, злаки (пшениця, ячмінь).

Фісташки, мигдаль, горіхи, сухофрукти (ізом, чорнослив), насіння льону.

Кефір на ніч.

Вдень збільшити споживання рідини (такої, що не містить алкоголю).

Кожен пацієнт має для себе знайти і знати продукт, який не спричиняє закрепів і сприяє спорожненню кишківника.

✗ **Продукти харчування і напої, які потрібно виключити**

Рис, квасоля, горох, морква, шоолад, червоне м'ясо, яйця, міцний чорний чай, вироби з білого борошна, кукурудзяні пластівці, напівфабрикати, чіпси. Обмежено – твердий сир.

Порушення функції печінки

(загострення хронічного гепатиту, цироз).



Див. Дієта № 5



Див. Дієта № 5

Нервова система



Вплив і/або побічний ефект ЗПТ



- Млявість.
- Сонливість.
- Запаморочення.
- Важкість у кінцівках.
- М'язова слабкість.
- Тривожні стани.
- Судоми (тільки при прийомі підвищених доз; вкрай рідкісне явище при вживанні метадону).



Корекція і профілактика продуктами харчування

Продукти, багаті на вітаміни групи В:

В1: пшеничний хліб грубого помелу, яєчний жовток, яловичина, баранина, соя, картопля, морква, капуста;

В2: каші з пшениці, вівса, жита, манна крупа, яйця, мигдаль, броколі;

В6: зернові ростки (пророщена пшениця), грецькі горіхи, фундук, шпинат, картопля, морква, цвітна і білокачанна капуста, помідори, полуниці, черешні, апельсини, лимони, молочні продукти, риба, печінка, яйця, крупи (гречана);

В12: риба, м'ясо, дріжджі, молоко, сир.



Продукти харчування і напої, які потрібно виключити

Алкоголь, «енергетичні» напої.



Сечостатева система



Вплив і/або побічний ефект ЗПТ



Затримка сечовипускання

✓ Корекція і профілактика продуктами харчування

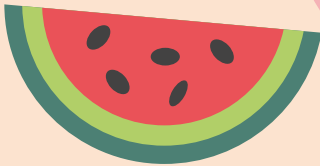
Салати з кропом, кропова вода, кроповий чай, кавун (після консультації з лікарем).

Молочні продукти (сироватка, кефір, нежирне молоко і сметана), овочі, фрукти, ягоди та соки з них.



✗ Продукти харчування і напої, які потрібно виключити

Алкогольні напої, соління, копченості, консерви, гострі закуски, прянощі та спеції (гірчиця, перець, хрін).



Кістки і зуби. Опорно-руховий апарат



Вплив і/або побічний ефект ЗПТ

Карієс* Остеопороз

** Коментар стоматолога: карієс, що почався, неможливо зупинити дієтою. При карієсі необхідно пломбувати зуб, а для цього потрібно звернутися до стоматолога. Наведена тут дієта – це профілактика карієсу.*



Корекція і профілактика продуктами харчування

Продукти, багаті на кальцій: кунжут, сир, мигдаль, петрушка, молоко, фундук, соя, шипшина.

Натуральні біодобавки: суспензія з яєчної шкаралупи, молода кропива.

Продукти, багаті на вітамін D: риба (оселедці, скумбрія), риб'ячий жир, вершкове масло, твердий сир та інші молочні продукти, яєчний жовток.



Продукти харчування і напої, які потрібно виключити

Солодощі, борошняні вироби, варення, мед, цукор.

Для пацієнтів ЗПТ з порушеннями функцій печінки: сардина в олії, часник, горіхи, боби.

Молочні продукти мають бути нежирними, але для пацієнтів ЗПТ без хронічних захворювань печінки допустиме споживання жирних молочних продуктів (що жирніші, то більше вітаміну D).



Артроз



Корекція і профілактика продуктами харчування

Холодець, хрящі. Продукти й страви, що містять харчовий желатин: желе, заливне.

Куряче біле м'ясо, м'ясо кролика, індички, яловичина та свинина, варені або запечені у власному соку.

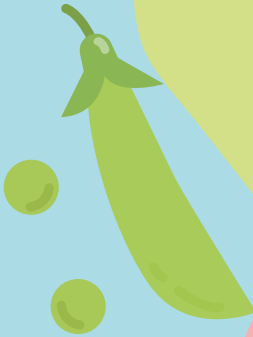
Курячі, перепелині яйця.

Риба: скумбрія, лосось, камбала, сардина, тріска.

Бобові: сочевиця.

Рослинна їжа з великим вмістом клітковини, кисломолочні продукти.

Харчування малими порціями по 100–150 грамів 5–6 разів на день.



Продукти харчування і напої, які потрібно виключити

Жири, сіль.

Обмежено – горох, квасоля, а також холодець – при захворюваннях печінки та жовчовивідних шляхів.

Додаткові рекомендації з лікувального харчування для пацієнтів ЗПТ з хронічними захворюваннями печінки (хронічні гепатити, вірусні гепатити В, С, цироз)

Продукти	Рекомендовано	Виключається
М'ясо і м'ясні продукти	Відварене м'ясо, парові котлети, суфле, фрикадельки (телятина, курятина, індичатина, кролятина, яловичина).	Смажене і жирне м'ясо, субпродукти (печінка, мозок, язик, нирки тощо), консерви, ковбаси, що містять консерванти.
Риба	Нежирні сорти річкової та морської риби у відвареному та запеченому вигляді (без шкірки), оселедці (вимочені).	Смажена і копчена риба, рибні консерви.
Яйця (курячі)	На день 1–2 яйця, зварені некруто. Якщо омлет, то паровий.	Смажені та сирі яйця.
Супи	Овочеві, круп'яні, м'ясні, рибні, фруктові.	Наваристі бульйони. Грибні супи.
Каші	Гречана, вівсяна, рисова, манна.	Бобові.
Молочні продукти	Нежирні молоко, сметана, сир, кефір, масло вершкове (обмежено).	Вершки, жирне молоко, сир, сметана й тверді сири.

Продукти	Рекомендовано	Виключається
Овочі	У відвареному і запеченому вигляді: картопля, буряк, морква, помідори, огірки, солодкий перець, баклажани, кабачки, цвітна капуста.	Соління. Маринади. Сирі овочі, а також сира цибуля, часник, редька, щавель, шпинат, гриби.
Фрукти, ягоди	Яблука, груші, дині, банани, персики, абрикоси, некислі ягоди.	Обмежено – кавун.
Напої	Фреші, відвар шипшини, німецький чай з лимоном, компоти, узвар.	Холодні, газовані напої, що містять консерванти й барвники, концентровані соки, алкоголь, «енергетики». Обмежено – кава.
Борошняні вироби	Хліб білий (бажано вчорашній), сухарі з білого хліба.	Здоба, кондитерські вироби з кремом. Обмежено – макарони.

Увага! Вживання алкоголю під час проходження програми ЗПТ значно підвищує ризик передозування.

Дієта №5 – універсальний раціон харчування для пацієнтів ЗПТ. Вона також передбачає вживання їжі в теплому вигляді, часте (5–6 разів на добу харчування малими порціями), один раз на тиждень – молочний розвантажувальний день (1 л кефіру, 200–300 грамів сиру), проведення сліпого зондування (1 раз на 2–3 місяці) при дискінезії жовчовивідних шляхів (після консультації з лікарем).

Сліпе зондування (тюбаж) проводиться вранці натще у вихідний день. Повільно, невеликими ковтками потрібно випити 150–250 мл теплої (40–50 градусів) мінеральної води (типу «Моршинська», «Поляна»). Потім лягти на правий бік, підклавши під живіт валик і теплу грілку. Пластиковая пляшка із теплою водою може бути одночасно і валиком, і грілкою. Лежати на боку 45 хвилин, після чого повернутися на лівий бік, але грілку залишити на правому. Полежати ще 20 хвилин. Після цього, спорожнивши кишківник, лягти на спину та відпочити 20–30 хвилин, щоб дати воді повністю очистити жовчні протоки і тонкий кишківник.





*Видано за фінансової підтримки МБФ «Альянс громадського здоров'я»
в рамках реалізації програми «Прискорення прогресу в зменшенні тягаря
туберкульозу і ВІЛ-інфекції в Україні», яка реалізується за підтримки
Глобального фонду.*

Автор тексту: Анатолій Волик
Редактор: Мирослава Андрущенко
Літературні редактори: Ольга Плевако, Олена Кожушко
Дизайн: Ольга Миколайчук
Наукова редакція: Гела Каландія, завідуючий відділенням
«Денний стаціонар», Київська міська наркологічна
клінічна лікарня «Соціотерапія»

© Альянс громадського здоров'я, 2020, 2023