



ПИТАНИЕ ПРИ ХРОНИЧЕСКОЙ АЛКОГОЛЬНОЙ ИНТОКСИКАЦИИ

Елиашевич С.О.
Мишарова А.П.
Нуньес Араухо Д.Д.

Безопасных доз алкоголя для здоровья не существует!

Хроническая алкогольная интоксикация — это тяжелое состояние, возникающее при чрезмерном употреблении этанола в виде вина, пива, ликеров или водки. При этом страдает желудочно-кишечный тракт, сердечно-сосудистая система, печень, почки и нервная система. Все негативные эффекты реализуются через метаболические трансформации спирта в печени. С участием фермента алкогольдегидрогеназы этанол расщепляется до ацетальдегида, а это вещество является мощнейшим ядом.

Данное состояние обычно сопровождается:

- покраснением лица, синюшностью носа
 - головной болью, головокружением
 - болями и тяжестью в правом подреберье
 - нечеткостью зрения
 - одышкой
 - чрезмерной сухостью ротовой полости, жаждой
 - расстройствами пищеварения (метеоризм, изжога, отрыжка, диарея)
 - изменениями артериального давления, нарушением ритма сердца
 - снижением способности четко и ясно мыслить, концентрировать внимание на чем-либо
 - непреднамеренным снижением массы тела и мышечной силы
- Такая картина полиорганных нарушений развивается на фоне низкого поступления белка, дефицита витаминов группы В и других ценных веществ. Важную роль в борьбе с хронической алкогольной интоксикацией играет рациональное питание.



Основные принципы питания

Питание в первую очередь должно быть направлено на:

- нормализацию метаболизма,
- ускорение расщепления и выведения этанола,
- восстановления кислотно-щелочного и электролитного равновесия,
- предупреждения осложнений со стороны внутренних органов.

Для начала необходимо определиться с суточной потребностью в энергии. Общий калораж пищи должен составлять 35-40 ккал на килограмм массы тела в день.

Наилучшей стратегией для восстановления будет 5-разовое питание небольшими порциями с достаточным количеством жидкости.

Для восстановления повреждённых систем необходимо увеличить количество потребляемого белка и уменьшить квоту жира. Наилучшими вариантами будут:

- нежирные сорта мяса или птицы
- нежирные виды рыбы без кожи в отварном или паровом виде
- яйца в виде омлета
- творог в виде запеканок и сырников из духовки

Помимо недостаточности белка при алкогольной интоксикации возникает тяжелый дефицит витаминов.

Особенно губительно алкоголь воздействует на витамины группы В. Их нехватка вызывает нарушение работы головного мозга, потерю памяти, нарушенную координацию движений, раздражительность, проблемы со зрением.



Безопасных доз алкоголя для здоровья не существует!

Попадают под удар:

B1 - отвечает за обмен углеводов и жиров, переработку калорий в энергию, работу сердца, мозга, пищеварительной системы.

B2 - ускоряет восстановительные процессы и мышечный рост.

B3 - или ниацин, влияет на память и координацию движений. При дефиците развивается пеллагра – тяжелое заболевание с такими симптомами, как диарея, деменция, воспаление кожи.

B4 - гепатопротектор, т.е. «защитник» печени.

B5 - оберегает от нервного истощения, ослабления памяти и зрения.

B6 - участвует в выработке эритроцитов и синтезе нейромедиаторов – веществ, передающих нервные импульсы.

B12 - обеспечивает кроветворение, укрепляет нервную систему.



Влияние алкоголя на питательные вещества

Питательные вещества	Влияние приема алкоголя	Результат
Углеводы	Препятствует необходимому синтезу глюкозы для нужд организма	Увеличение лактата в крови, снижение глюкозы крови (гипогликемия)
Белки	Увеличивает распад белка (в основном, из мышечной ткани)	Мышечная атрофия, снижение количества мышечной массы и мышечной силы
Жиры	Тормозит «жиросжигание», увеличивает отложение жировых депо «про запас»	Ожирение, жировая инфильтрация печени, риск цирроза печени
Витамин В1	Неадекватное питание, снижение всасывания В1 в кишечнике	Синдром Вернике-Корсакова - психоз в сочетании с энцефалопатией, параличом мышц глаза и отсутствием координации движений
Витамин В9	Дефицит пищи; снижение всасывания витамина в кишечнике; отсутствие запасов в печени; повышенное выделение с мочой	Макроцитарная анемия; мышечная дисфункция
Витамин А	Препятствует расщеплению предшественника витамина (β -каротина)	Сухость глаз и куриная слепота

Безопасных доз алкоголя для здоровья не существует!

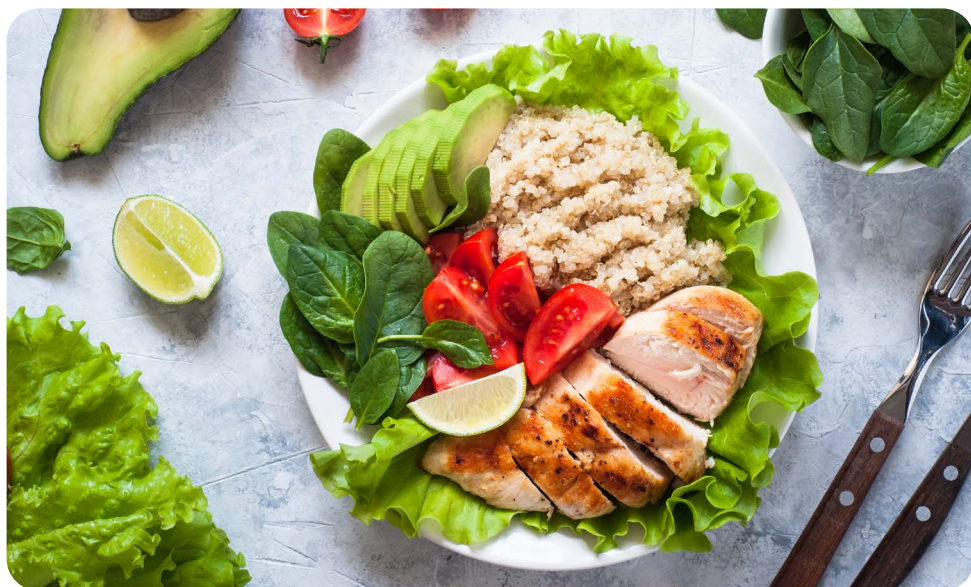
Витамин С	Снижение всасывания витамина в кишечнике, тормозит превращение витамина в активную форму в печени	Цинга, плохое заживление ран
Цинк	Нарушает проходимость кишечника; снижает концентрацию цинка в подвздошной кишке	Повреждение кожи; отсутствие аппетита; гипогонадизм; измененная иммунная функция; плохое заживление ран; нарушение ночного зрения; диарея; нарушение психической функции
Магний	Увеличивает выделение магния с мочой	Сердечно-сосудистые: гипертония, риск инсульта и инфаркта миокарда. Неврологические: судороги, депрессия и нервно-мышечные нарушения



Первый шаг на пути к выздоровлению: полный отказ от алкоголя. Если это не поддается волевому решению - необходима комплексная помощь специалистов (нарколога, кардиолога, гепатолога и др.) по коррекции аддиктивного поведения.

Рациональное питание как компонент лечения играет важную роль в восстановлении правильного хода обмена веществ.

Безопасных доз алкоголя для здоровья не существует!



Питательные вещества и пищевые продукты при хронической алкогольной интоксикации:

Питательные вещества и пищевые продукты	Следует включать в рацион	Следует исключить из рациона
Углеводы - лучшими считаются сложные углеводы. За счет медленного переваривания организм обеспечен постоянным источником энергии, есть эффект уменьшения тяги к алкоголю. «Здоровые» углеводы включают:		
Крупы и макаронные изделия	Цельнозерновые (амарант, просо, овес, полба, перловка, гречка, булгур, нешлифованный рис (бурый, красный, черный), макароны al dente	Хлопья, мюсли, экстра «Геркулес» без варки, белый шлифованный рис

Безопасных доз алкоголя для здоровья не существует!

Бобовые	Горох, нут, чечевица, маш, фасоль	
Хлебные изделия	Пшеничный хлеб из муки 1-го и 2-го сорта, ржаной хлеб из сеяной и обдирной муки вчерашней выпечки или подсушенный, несдобное печенье	Фастфуд, сдобные булочки, снеки, печенье, крекеры
Овощи	Картофель, морковь, свекла, цветная капуста, брокколи, спаржа, зелень, шпинат, щавель, редис, редька, зелёный лук, чеснок, грибы	Консервированные, соления
Ягоды и фрукты	Спелые, мягкие, сладкие фрукты и ягоды в сыром натуральном или протёртом виде, запечённые, варёные	Пакетированные соки, газированные сахаросодержащие напитки
<p>Полезные жиры являются питательными веществами, богатыми энергией, и играют важную роль в функционировании всех клеток, помогают усваиваться многим другим питательным веществам</p>		
Рыба и рыбные блюда	Жирные сорта рыбы (лососевые, сардины, озерная форель, кижуч, горбуша и королевский лосось, луфарь, скумбрия атлантическая)	Рыба копченая, соленая

Безопасных доз алкоголя для здоровья не существует!

Масло	Сливочное масло 10 г/день, растительные нерафинированные масла (подсолнечное, кунжутное, кукурузное, оливковое)	Транс-жиры в составе промышленной выпечки, заменителей масла какао, молочного жира
Орехи и семена	Все разновидности орехов и семян	Соленые орехи и в сахарной глазури
Молоко и кисломолочные напитки	Молоко 2,5 % жирности, свежая простокваша, кефир	Йогурты питьевые с фруктовым наполнителем, пакезированные молочные коктейли
<p>Белок является строительным материалом для мышц и тканей. Поскольку потребление алкоголя повреждает многие ткани, получение достаточного количества белка может помочь устранить ущерб</p>		
Мясо и мясные блюда	Нежирные сорта мяса, например, говядина, телятина, кролик, курица, индейка	Жирные сорта мяса, утка, гусь, печень, почки, мозги, копчености, большинство колбас и все мясные консервы
Молочные продукты	Творог 2-5%, белый пресный сыр (Адыгейский, Моцарелла)	Творожки с фруктовым наполнителем, сырки
Яйца	Омлет из яиц	

Пример однодневного рациона

Завтрак

- Овсяная каша на воде со сливочным маслом – 150/10 г
- Яйцо всмятку – 100 (2 шт.)
- Отвар шиповника – 250 мл
- Яблоко – 100 г
- Миндаль – 10 г

Обед

- Суп с фрикадельками – 250 мл
- Картофельное пюре с растительным маслом – 100/5 г
- Отварная куриная грудка – 120 г
- Отвар изюма и кураги – 250 мл

Полдник

- Банан – 100 г
- Грецкий орех – 10 г

Ужин

- Тефтели из индейки на пару – 150 г
- Салат из свежих помидоров, огурца, болгарского перца с растительным маслом – 150/5 г
- Кисель из малины – 200 мл

На весь день

- Хлеб ржано-пшеничный – 200 г

Калорийность рациона 2233 ккал, общий белок – 101 г (18%*), общий жир – 76 г (30%*), насыщенные жир – 21 г (9%*), пищевые волокна – 32,5 г, натрий – 2056 мг

*от калорийности рациона

Безопасных доз алкоголя для здоровья не существует!

Не забывайте, что безопасной дозы алкоголя не существует!!!

Если у Вас или у ваших родных, страдающих алкоголизмом, нет аппетита, и физически невозможно съесть оптимальное количество запланированной пищи, следует обратиться к врачу для подбора пероральной нутритивной поддержки.





Заметки




**Федеральное государственное бюджетное учреждение
«НАЦИОНАЛЬНЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ЦЕНТР ТЕРАПИИ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ»
Министерства здравоохранения Российской Федерации**

Наши контакты:

 Москва, Петроверигский пер., д. 10, стр. 3
Москва, Китайгородский пр., д. 7

 7 (495) 212-07-13

 www.gnicpm.ru