



Санкт-Петербургское общество  
гастроэнтерологов,  
гепатологов и диетологов

# Может ли помочь диета в лечении СРК?

профессор

**А. Ю. Барановский**

Руководитель Научно-клинического и образовательного центра  
гастроэнтерологии и гепатологии

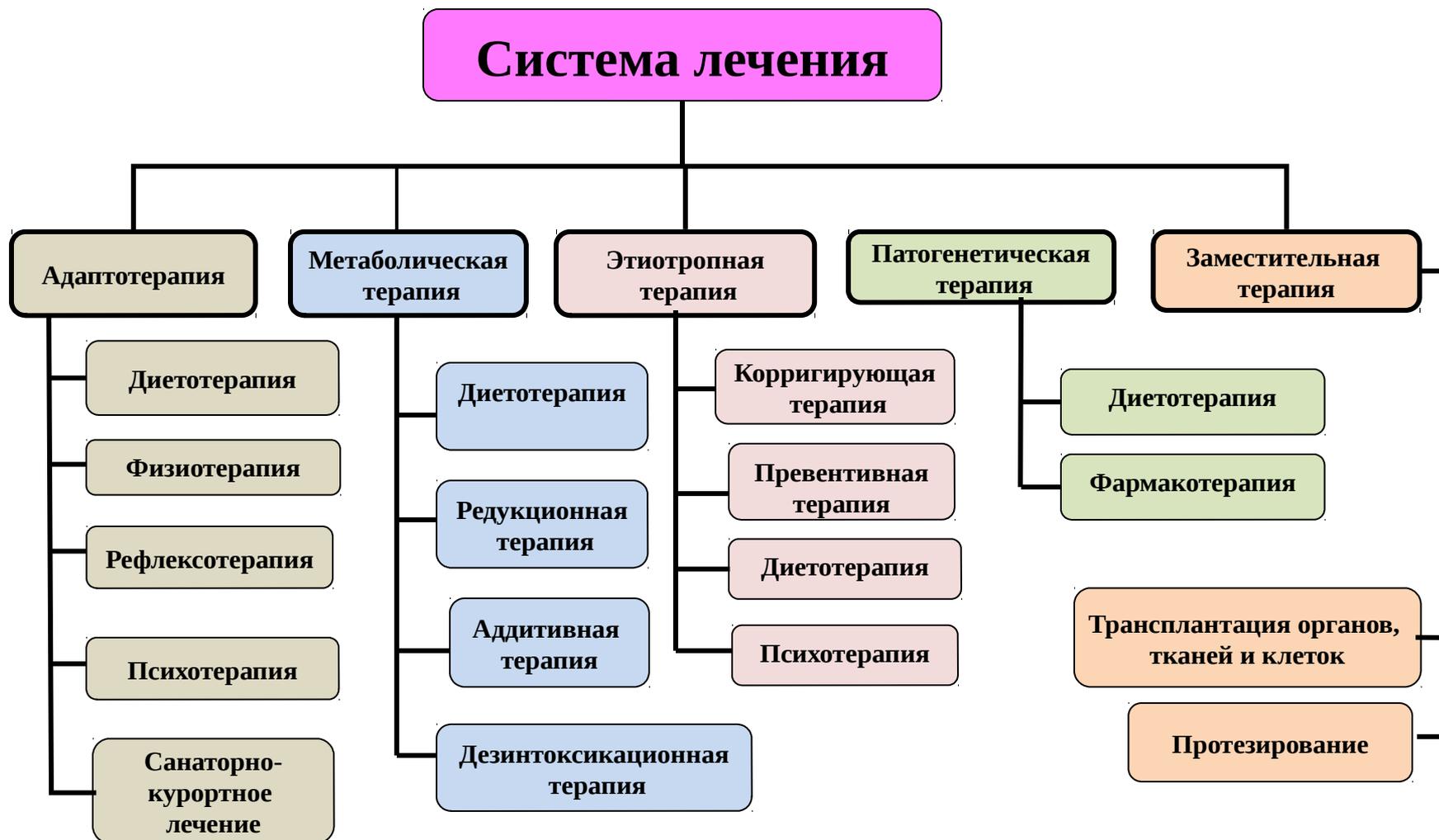
Санкт-Петербургского государственного университета,  
Главный гастроэнтеролог СЗФО России

# Принципы лечения больных СРК

- Психосоциальная адаптация
- Нормализация образа жизни
- Нормализация режима
- Нормализация характера питания  
(ритм, индивидуализация содержания диеты)
- Общие мероприятия:
  - ❖ образование больных;
  - ❖ “снятие напряжения”;
  - ❖ ведение дневника.
- Психотерапия
- Фармакотерапия



# Главные направления терапевтических мероприятий в современной системе лечения



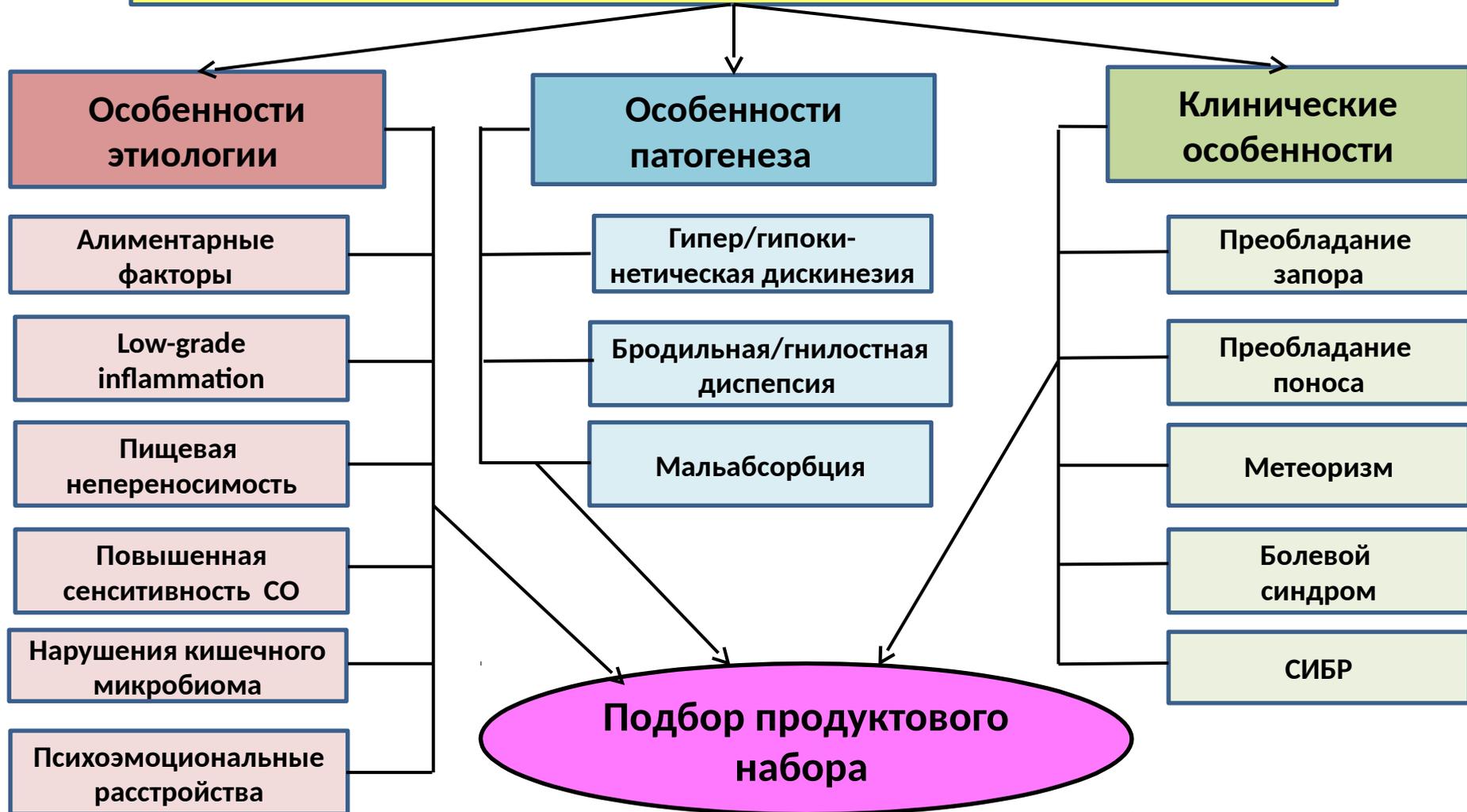
# Причины объективных трудностей при создании лечебных диет при СРК



- **Значительная неоднородность СРК по этиопатогенезу.**
- **Разнообразиие клинического течения СРК.**
- **Недостаточность доказательной базы влияния различных продуктов питания на патогенетические механизмы СРК.**

# Традиционная система индивидуализации диетотерапии при СРК

Комплексный анализ особенностей возникновения и течения СРК



# Алиментарные триггеры СРК

- 1. FODMAP (от первых букв «Fermentable Oligosaccharides, Disaccharides, Monosaccharides and Polyols»), относящиеся к семейству плохо всасываемых короткоцепочечных углеводов, которые склонны к сбраживанию в присутствии кишечных бактерий:**
  - *пищевые олигосахариды (фруктаны и галактаны),*
  - *дисахариды (лактоза),*
  - *моносахариды (фруктоза),*
  - *полиолы (маннит, ксилит, сорбит, мальтит, изомальтит);*
- 2. Химические компоненты пищи, способные стимулировать энтеральную нервную систему;**
- 3. Глютен - компонент клейковины злаковых (пшеницы, ржи, ячменя) у лиц, не страдающих целиакией.**

1. Vazirani V, et al. FODMAPs: Efficacy of FODMAP Diet in Treating Irritable Bowel Syndrome: The Evidence to Date, Clin Exp Gastroenterol. 2016 Jun 17;9:131-42.  
2. Shepherd G, Gibson P. Role of Dietary Fructose and Fructans in Initiating Symptoms of IBS in Fructose Malabsorbers. J Gastroenterol Hepatol 2006;18(Suppl):B102.  
3. Uno Y. Aliment Pharmacol Ther. 2017 Nov;46(10):1021-1022  
4. Dimidi E, Rossi M, Whelan K. Curr Opin Clin Nutr Metab Care. 2017 Nov;20(6):456-463.

# Аббревиатура FODMAP расшифровывается

так:

- Fermentable
- Oligosaccharides
- Disaccharides
- Monosaccharides
- And
- Polyols

Перевод:  
«вызывающие брожение олиго-, ди-, моносахариды и полиолы».

Эти короткоцепочечные сахара плохо перевариваются и всасываются в тонкой кишке



В толстой кишке ферментируются (проходят процесс брожения) бактериями с образованием газов (водород, метан и др.)

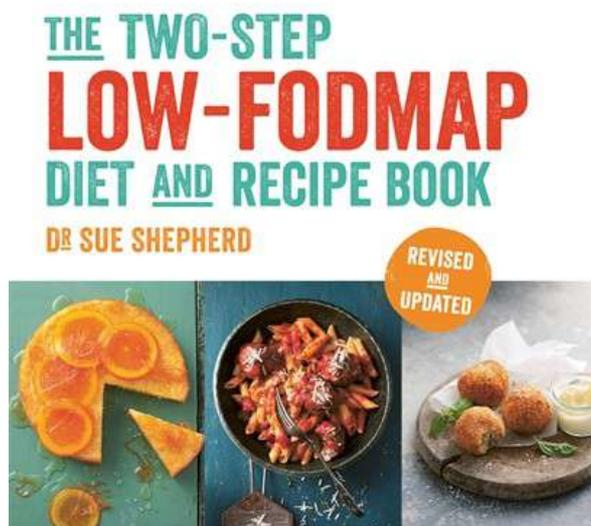
# Low FODMAP Диета

***FODMAP Диета*** — это достаточно строгое питание, исключающее продукты, которые вызывают процессы ферментации или брожения в кишечнике:

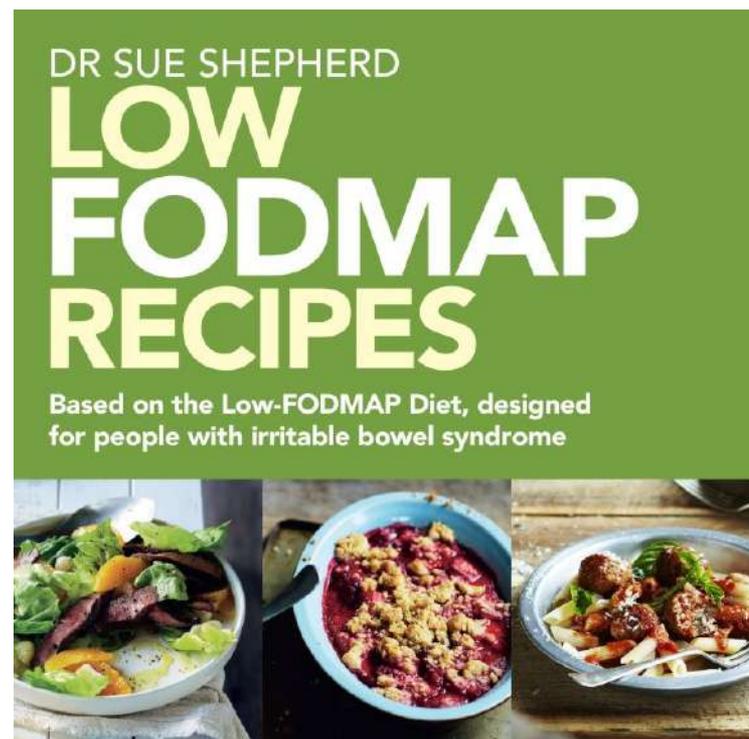
- **Fermentable** — Ферментируемые в толстой кишке продукты
- **Oligodaccharids** — Олигосахариды
- **Disaccharides** — Дисахариды
- **Monosaccharides** — Моносахариды
- **And Polyols** — И Полиолы или сахарный алкоголь



**Dr Sue Shepherd (La Trobe University, Melburn, Australia) – руководитель отдела диетологии и питания человека, аккредитованный практикующий диетолог, специализирующийся на лечении пищевой непереносимости. Признана Ассоциацией нутрициологов Австралии в качестве эксперта-диетолога в области СРК и других заболеваний кишечника.**



**THE COMPLETE GUIDE TO MANAGING IBS AND FOOD INTOLERANCE SYMPTOMS • 80 DELICIOUS RECIPES • STEP-BY-STEP GUIDE ON THE REINTRODUCTION OF RESTRICTED INGREDIENTS**



# Low FODMAP Диета

- **Фруктоза**

Этот моносахарид – натуральный сахар, который находится во фруктах, меде и овощах. Больше всего его содержится во фруктовых соках, яблоках, грушах, персиках, меде и сиропах с высоким содержанием фруктозы. Последняя вызывает метеоризм и диарею, так как плохо всасывается кишечником. У некоторых людей даже малое потребление фруктозы провоцирует ухудшение симптомов.



# Low FODMAP Диета

- **Лактоза**

Этот дисахарид содержится в молоке и молочных продуктах (молоко, мороженое, молочные десерты, сгущённое молоко, порошковое молоко, йогурт, все виды творога).

Обострение симптомов происходит в том случае, если в тонкой кишке не вырабатывается достаточное количество фермента лактазы, расщепляющей лактозу (молочный сахар) на глюкозу и галактозу – 2 формы сахаров, которые легче всасываются. Питание при синдроме раздраженной кишки допускает потребление безлактозных молочных продуктов и твердых сыров



# Low FODMAP Диета

- **Фруктаны**

Это олигосахариды, которые находятся в овощах, фруктах и злаках. Большое их количество содержится в пшенице, чесноке и луке. Фруктаны вызывают образование газов, боль в животе, а также могут усугублять симптомы, связанные с непереносимостью лактозы и плохим всасыванием фруктозы. По этим причинам потребление фруктанов необходимо сильно ограничить.



# Low FODMAP Диета

- ***Галактаны***

Класс олигосахаридов, содержащий цепочки галактозы. Наш организм не вырабатывает достаточное количество ферментов для их полного расщепления, поэтому они не всасываются кишечником. Впоследствии галактаны вносят вклад в повышенное газообразование и расстройство ЖКТ. Основные источники этих олигосахаридов – чечевица, горох, фасоль, спаржа, брокколи и соевые продукты. Также в этих продуктах содержится много клетчатки, которая часто является причиной вздутия.



# Low FODMAP Диета

- **Полиолы**

Полиолы также называют сахарными спиртами. Эти вещества создают слабительный эффект и присутствуют во многих продуктах. В натуральном виде полиолы содержатся в некоторых фруктах (яблоки, абрикосы, нектарины, груши, сливы, чернослив) и некоторых овощах (цветная капуста, грибы, горох).

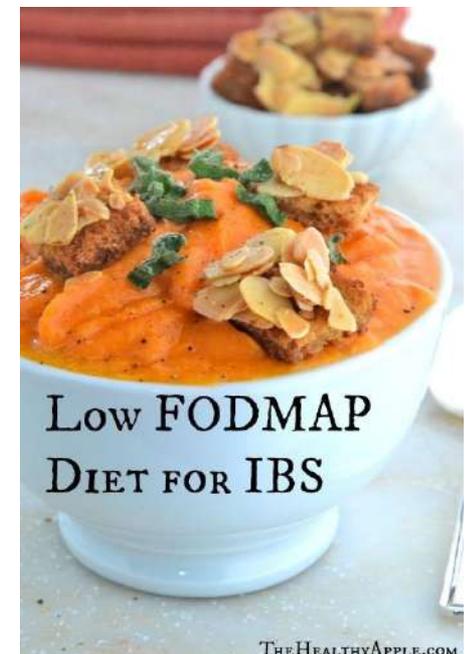
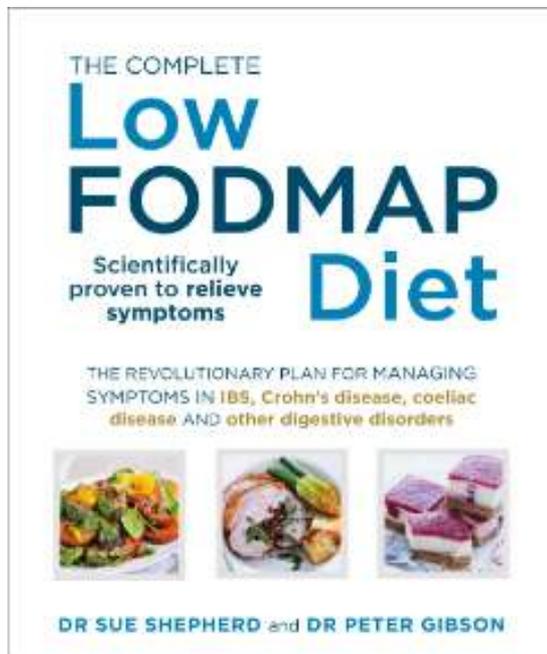
Полиолы в виде подсластителей: сорбит, маннитол, ксилит, мальтит и изомальт (жевательные резинки, мятные леденцы, а также в некоторых лекарствах).

При потреблении полиолов в количестве, которое превышает индивидуальный порог человека, они способны вызывать диарею.



# Принцип использования Low FODMAP диеты при СРК

**Первый этап** – тестовый анализ этиологической (триггерной) роли продуктов рациона пациента: сократить на некоторое время (1-1,5 мес.) потребление продуктов из списка FODMAP.



# Продукты при лечении СРК

Не рекомендуются

Разрешаются

## Овощи

- лук
- чеснок
- артишок
- аспарагус
- свёкла
- цветная капуста
- сельдерей
- квашеная капуста
- грибы

- проростки
- брокколи (до 1/2 стакана за приём)
- капуста (до 1 стакана за приём)
- морковь
- огурцы
- баклажан
- стручковая фасоль
- болгарский перец
- чечевица (до 1/2 стакана)
- салатные листья
- оливки
- картофель
- тыква
- редиска
- водоросли
- шпинат
- батат
- помидоры
- кабачок



# Продукты при лечении СРК

Не рекомендуются

Разрешаются

## Фрукты

- яблоки
- абрикосы
- сухофрукты
- грейпфрут
- личи
- манго
- нектарины
- персики
- груши
- хурма
- слива
- гранат
- арбуз
- вишня/черешня

Максимум по 1 фрукту/стакану за приём:

### бананы

- голубика
- дыня
- клюква
- киви
- мандарины
- лимоны
- папайя
- виноград
- апельсины
- ананас
- малина
- ревень
- клубника
- авокадо (по 1/8 стакана за прием)



# Продукты при лечении СРК

**Не рекомендуются**

**Разрешаются**

**Бобовые:**

Все бобовые  
(за исключением небольшого количества чечевицы)

**Мясо и рыба:**

Рафинированные продукты и полуфабрикаты из мяса и рыбы.

Все свежее и приготовленное мясо, рыбу и морепродукты яйца

**Крупы (содержащие глютен) из:**

- пшеницы,
- полбы,
- ржи,
- ячменя.

**Крупы и злаки:**

- вся выпечка из круп, не содержащих глютен
- гречка
- рис
- кукуруза
- пшено
- овсянка
- кинва
- сорго
- тапиока

# Продукты при лечении СРК

**Не рекомендуются**

**Разрешаются**

## Орехи:

- фисташки
- кешью

Все орехи в небольших количествах, кроме фисташек и кешью.

## Молочные продукты:

Все молочные продукты за исключением тех, которые не содержат лактозу и выдержанных сыров.

- безлактозные молочные продукты
- выдержанные сыры

## Сладости:

- сироп агавы
- фруктоза
- мёд
- искусственные сахарозаменители
- инулин
- мальтит
- сорбит
- ксилит

В небольших количествах:

- тёмный и молочный шоколад
- Глюкоза
- кленовый сироп
- сахар
- стевия

# Продукты при лечении СРК

**Не рекомендуются**

**Разрешаются**

## Напитки:

- пиво
- ром
- вино
- кокосовая вода
- фруктовые соки
- газированные воды
- соевое молоко
- чай
- молочная сыворотка
- фенхель
- отвары ромашки

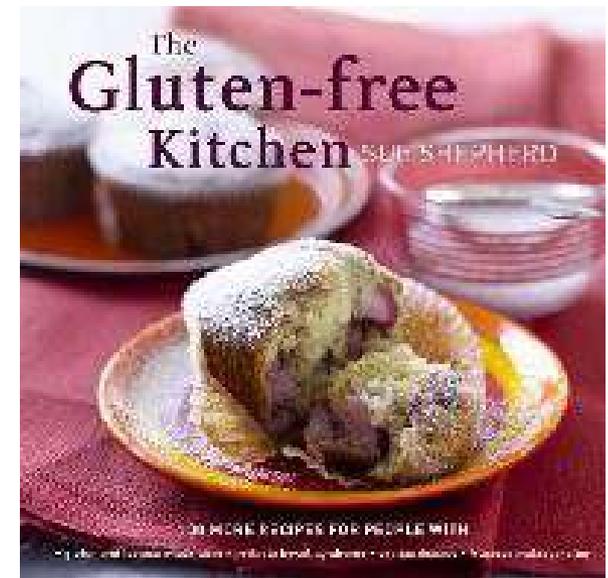
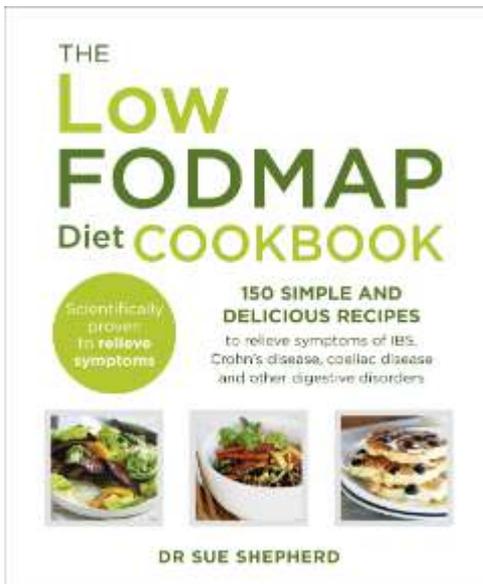
- кофе
- зелёный чай
- «слабый» чёрный чай
- «слабый» фруктовый чай
- мята
- миндальное молоко
- Кокосовое молоко
- конопляное молоко
- рисовое молоко

## Масло и жир:

Разрешены все растительные и животные масла и жиры.

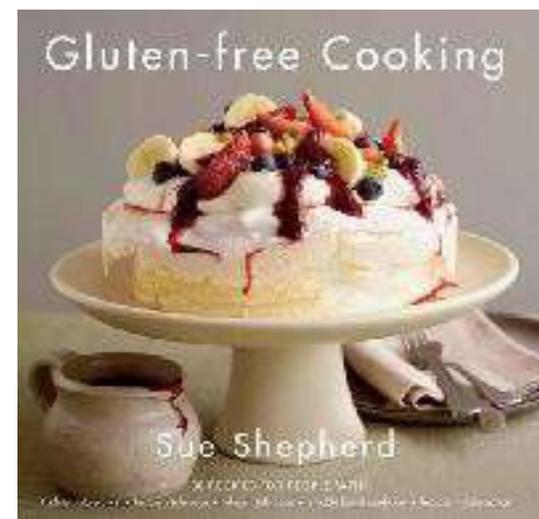
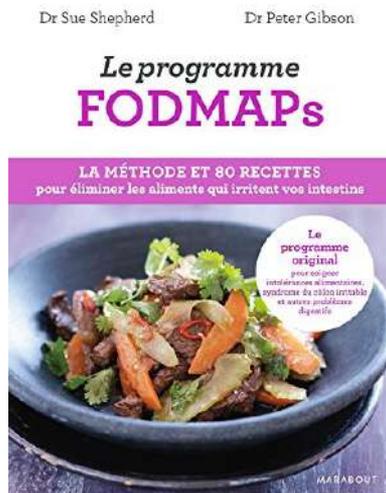
# Принцип использования Low FODMAP диеты при СРК

**Второй этап** – если после внесения поправок больной чувствует себя лучше, нужно продолжать придерживаться обновленного рациона. Если ничего не изменилось – следует сократить до минимума все FODMAP продукты на 6-8 недель (т.н. тестовая элиминационная диета).



# Принцип использования Low FODMAP диеты при СРК

**Третий этап** – после 6-8 недель тестовой элиминационной диеты, больному следует начать добавлять продукты из списка FODMAP: в рацион по одному продукту каждые 2 дня. Если симптомы будут возобновляться, точно можно понять, какой продукт является виновником и его следует исключить из индивидуальной диетической программы.



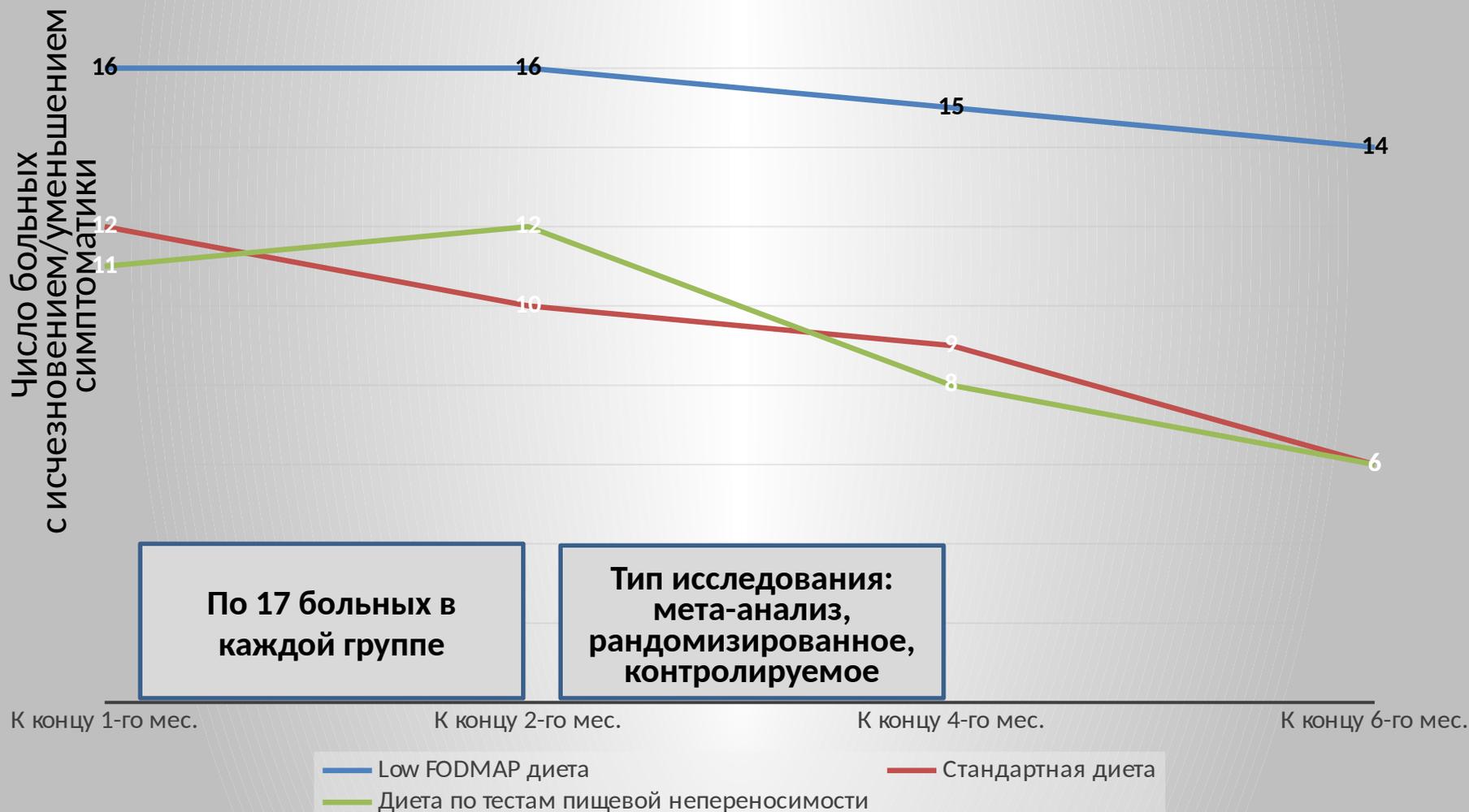
# Исследования по изучению эффективности Low FODMAP диеты при СРК

Авторы, страна	Год, тип исследования	Кол-во больных	Заболевания	Результаты
Christofi F.L, Bharucha A.E. (Германия)	2016 мета-анализ, рандомизированное, контролируемое	596	СРК	Уменьшение абдоминальной боли, др. симптомов, улучшение кишечной микробиоты, качества жизни б-х P = 0.008-0,0001
Zhou SY, Gilliland M 3rd, Wu X, et al. (США)	2016 мета-анализ, рандомизированное, контролируемое	286	СРК	Уменьшение абдоминальной боли, улучшение стула, висцеральной чувствительности, восстановление кишечной микрофлоры
Zahedi MJ, Behrouz V, Azimi M. (Иран)	2017 мета-анализ, рандомизированное, одиночно-контролируемое	110	СРК	Low FODMAP диета превосходит стандартные диетические рекомендации по всем позициям
Eswaran S. et al. (США)	2016 мета-анализ, рандомизированное, контролируемое	128	СРК	Уменьшение абдоминальной боли, др. симптомов, улучшение кишечной микробиоты, качества жизни б-х P = 0.001

Еще более 20 выполненных исследований по изучению Low FODMAP диет при СРК и др. заболеваниях кишечника.

# Уменьшение симптоматики СРК во время Low FODMAP диеты

Материал автора



# Положительное действие Low FODMAP диеты при заболеваниях кишечника

- СРК
- Целиакия
- Язвенный колит
- Болезнь Крона
- СИБР
- Микроскопический колит
- Постинфекционная диарея
- Лучевой энтероколит
- Синдром мальабсорбции (различного генеза)

Eswaran S, Farida JP, Green J, Miller JD, Chey WD. /Curr Opin Pharmacol. 2017 Dec;37:151-157.

Schumann D, Kloese P, Lauche R, Dobos G, Langhorst J, Cramer H. / Nutrition. 2018 Jan;45:24-31.

Laatikainen R, Koskenpato J, Hongisto SM. et al. /Nutrients. 2017 Nov 4;9(11)

Boradyn KM, Przybyłowicz KE. / Perspect Public Health. 2017 Nov;137(6):314-315.

Uno Y. / Aliment Pharmacol Ther. 2017 Nov;46(10):1021-1022.

# Заключение

- Система индивидуализации диетотерапии для больных СРК требует дальнейшего научного развития и клинического совершенствования.
- Применение Low FODMAP диеты является новым и перспективным путем в использовании диетотерапии при СРК.
- Эффективность Low FODMAP диеты у больных СРК в Российской Федерации требует изучения для широкого клинического применения.





**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ**