

Гонтар В. В. – студентка 2 курсу
медичного факультету
Волинського національного університету
імені Лесі Українки;

Науковий керівник:
кандидат педагогічних наук, доцент
кафедри фізичної терапії та ерготерапії
Грейда Н. Б.

Особливості дієтотерапії при цукровому діабеті

Постановка проблеми. За останні 10 років захворюваність на цукровий діабет (ЦД) 1 і 2 типу серед осіб 20–79 років зростає, ніж утрити – від 151 млн ос. (4,6 % населення) до 463 млн ос. (9,3 % усього населення). За прогнозами ця цифра зростатиме і до 2045 року досягне 783 млн ос., тобто фактично кожен десятий матиме це неінфекційне захворювання. За даними ВООЗ, неінфекційні хронічні захворювання сьогодні є причиною 7 з 10 смертей у світі [5]. Кожні 5 секунд від діабету помирає одна людина [4]. Проблема профілактики та покращення діабетичної допомоги залишається не достатньо висвітленою, тому потребує подальших епідеміологічних досліджень.

Мета дослідження. Метою дослідження є подати загальну характеристику принципів дієтотерапії та проаналізувати основні тенденції її застосування.

Результати дослідження. Основним, стабільним компонентом терапії хворих на ЦД є дієтотерапія, яка допомагає нормалізувати метаболізм, підтримує їхню працездатність та фізіологічний розвиток, збільшує тривалість життя та сприяє гарному самопочуттю [3]. Лише у разі її неефективності хворому призначають цукрознижувальні препарати.

Основні принципи дієтотерапії при досліджуваному захворюванні полягають у фізіологічно збалансованому співвідношенні основних інгредієнтів харчового раціону – вуглеводів (50–60%), жирів (25–30%) і білків (15–20%), що сприяє усуненню гіперглікемії і зведенню до мінімуму ризику гіпоглікемії. Необхідно

здійснювати розрахунок енергетичної цінності добового раціону з урахуванням статі, віку, енерговитрат, обумовлених трудовою діяльністю кожного конкретного хворого і маси тіла. Важливою є підтримка нормальної маси тіла, профілактика ожиріння протягом усього життя хворого. Потрібно мінімізувати або виключити з раціону легкозасвоювані рафіновані вуглеводи, а в разі обмеженого споживання рівномірно розподіляти вуглеводи між прийомами їжі. Рекомендованим є стабільний режим харчування, по можливості, із дрібними (5–6 разів) прийомами їжі з урахуванням енергетичної цінності харчового раціону відповідно до режиму роботи і характеру цукрознижуючої терапії; включення вітамінізованих і ліпотропних продуктів харчування [1, с. 36].

Серед особливостей дієти варто вказати необхідність включення у раціон продуктів зі знизеним вмістом насиченого жиру, обов'язкове вживання клітковини у складі овочів і фруктів та скорочення споживання солі до 6 г/добу.

Більшість фахівців схиляється до думки щодо потреби у харчуванні невеликими порціями через 3–4 години. При цьому сніданок повинен забезпечувати 25% добової калорійності, другий сніданок – 10%, обід – 35%, полуденок – 10%, вечеря – 20%. Водночас рекомендується щоденно споживати продукти загальною енергетичною цінністю 2300 ккал. Під час дотримання дієти організм повинен отримувати орієнтовно 100 г білків, 60 г з яких є тваринними; 80 г жирів, з яких 20–24 г мають бути рослинними; 300 г вуглеводів; 12 г солі та не менше 1,5 л рідини.

В еволюції дієтотерапії цукрового діабету на сучасному етапі можна спостерігати тенденції щодо застосування харчових волокон, які містяться в овочах, ягодах, горіхах та фруктах, що зазначені, зокрема, у табл. 1. Їхня добова норма для хворих на ЦД складає 18–25 г. Серед основних терапевтичних ефектів: зниження рівня глікемії й глюкозурії, зменшення ліпідів у крові, сприяння у боротьбі з надлишковою масою тіла.

Особливості раціону харчування хворих на цукровий діабет

Продукти харчування	Рекомендовано	Заборонено
Хліб і борошняні вироби	хліб: житній, білково-пшеничний, пшеничний 2 сорту	дріжджова та солодка випічка
М'ясо й птиця	яловичина, телятина, баранина, кролик, курятина	свинина, гусак, качка, жирна шинка, копчені ковбаски
Риба	нежирна, відварена, запечена: тріска, хек, минтай, камбала, щука	жирні види: скумбрія, осетрові, копчена і солоня риба, ікра
Молочні продукти	молоко, кефір, ряжанка, сир нежирний, твердий сир несолоний	солодкі сирки, вершки
Жири	вершкове й рослинне масло	маргарин, смалець
Крупи макаронні вироби	каші з ячних, гречаних, перлових, пшоняних, вівсяних круп	манна крупа, рис, усі макаронні вироби
Овочі	капуста, салат, гарбуз, кабачки, огірки, помідори, баклажани, морква, буряк	всі овочі у маринованому та солоному вигляді
Супи	всі овочеві супи, борщі	жирні наваристі бульйони
Фрукти, ягоди, солодощі	кисло-солодкі фрукти і ягоди у будь-якому вигляді (яблука, груші, вишня, смородина)	виноград, родзинки, фініки, банани, цукор мед, варення, цукерки, морозиво
Напої	чай, кава, какао з молоком, але без цукру, несолодкі компоти з фруктів та ягід,	нектари з фруктів та ягід солодкий квас, лимонад

Джерело: складено автором на основі [2, 196-197].

Висновки. Одним з першочергових методів лікування цукрового діабету є дієтотерапія, яка водночас сприяє профілактиці серцево-судинних ускладнень, тим самим зменшуючи динаміку інвалідності та смертності осіб, хворих на ЦД, і покращуючи їхню життєдіяльність. При цьому здоровий, багатий на поживні речовини раціон, що переважно включає фрукти, овочі та цільнозернові продукти знизить ризик ускладнень цукрового діабету та покращить фізичне та ментальне здоров'я у цілому.

Джерела та література

1. Вернигородський В. С., Шевчук В. І., Вернигородська М. В. Комплексна програма реабілітації хворих на цукровий діабет: посібник. Вінниця, 2003. 80 с.
2. Пустовойт Б. А., Калмиков С. А., Калмикова Ю. С. Основні підходи до лікувального харчування при цукровому діабеті 2 типу. Фізична реабілітація та реєстраційно-оздоровчі технології. 2016. №3. С. 195–204.
3. Міжнародна діабетична федерація: офіційний вебсайт. URL: <https://idf.org/about-diabetes/facts-figures/>
4. Атлас: Діабет в Україні : вебсайт. URL: <https://diabetesatlas.com.ua/>
5. Світова статистика охорони здоров'я 2023. ВООЗ. URL: <https://www.who.int/data/gho/publications/world-he...>

Демченко К. О. – студентка 6 курсу
Природничо-математичного факультету
НУЧК імені Т. Г. Шевченка;

Науковий керівник: кандидат біологічних
наук, доцент кафедри біології
НУЧК імені Т. Г. Шевченка
Демченко Н. Р.

Поняття про фармакодієтологію

Постановка проблеми: В наш складний час, все більше людей змушені звертатись в аптеки до фармацевтів за порадою, як лікувати ту чи іншу хворобу. Але як відомо, безконтрольний прийом ліків може призвести до мікроборезистентності, звикання до лікарського засобу, погіршення стану хворого та інших ускладнень. Саме тому необхідно дотримуватись інструкції з застосування ліків, основ фармакокінетики та не забувати про фармакодієтологію. Взаємодія ліків та їжі – явище, яке може мати суттєвий вплив на розвиток фармакологічного ефекту лікарських препаратів (ЛП) чи на виникнення ускладнень фармакотерапії [1].

Мета дослідження: Дослідити вплив їжі на механізм дії лікарських засобів. Встановити відповідність між раціоном людини на період лікування та фармакокінетикою ліків.