

ВПЛИВ ЕУБІОТИЧНОЇ ВЕЧЕРІ НА НОРМАЛІЗАЦІЮ ШЛУНКОВО - КИШКОВОЇ ФЛОРИ ПРИ ДИСБАКТЕРІОЗИ

В'юн Тетяна Іванівна,

к.мед.н, асистент кафедри загальної практики
сімейної медицини та внутрішніх хвороб

Дуброва Аделіна Максимівна,

Тіщенко Марія Олегівна

Студентки 6 курсу II мед. ф-ту, 10 групи
Харківський національний медичний університет
м. Харків, Україна

Анотація: Повноцінний харчовий раціон людини має містити значну кількість клітковини. Денна норма становить 30-40 г. Клітковина не бере участі в обміні речовин організму, але є основним живильним середовищем для біфідо- і лактобактерій. При відсутності харчових волокон бактеріальна флора ШКТ виробляє значно більше токсичних речовин і менш ефективно виконує захисну функцію. Це може призвести до дисбактеріозу або посилити вже існуючі диспептичні розлади.

Ідеальна пізня вечеря за годину до сну - це клітковина. Принцип полягає в тому, що кишечник краще кровопостачається вночі, коли ми спимо, тому клітковина повноцінно перетравлюється.

Ключові слова: еубіоз, дисбактеріоз, мікробіота, мікрофлора, клітковина

Мета. Оцінити вплив еубіотичної вечері зі вмістом клітковини на загальне самопочуття пацієнтів з дисбактеріозом.

Матеріали і методи. Дослідження проведено на базі Харківської міської клінічної лікарні №2 з аналізом амбулаторних карт пацієнтів. До досліджуваної групи увійшли 20 пацієнтів з початковою I стадією дисбактеріозу, що корегується дієтотерапією. Група була розподілена на I – 12 пацієнтів, та II - 8 пацієнтів.

Результати. Пацієнти першої групи на протязі двох тижнів дотримувалися правила еубіотичної вечері і вживали кожного дня мінімум 30-40 г. клітковини за годину до сну. У якості раціону такої вечері було запропоновано: овочевий салат, каші булгур, вівсяну, гречану, горіхи та фрукти. Пацієнти самостійно обирали споживання вищевказаних продуктів. Друга група не дотримувалася правила еубіотичної вечері. Через два тижні 80% пацієнтів першої групи відзначили покращення загального самопочуття, відновлення сну, зменшення диспептичних розладів і нормалізацію актів дефекації. Пацієнти другої групи зменшення симптомів дисбактеріозу не зазначили.

Висновок. Еубіотична вечеря має позитивний вплив на нормалізацію мікрофлори шлунково-кишкового тракту, повноцінно доповнює дієтотерапію у пацієнтів з першою стадією дисбактеріозу і надає видимі результати покращення загального стану організму механізмом встановлення оптимального співвідношення мікроорганізмів кишкової мікробіоти для нормобіозу.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Фізіологія харчування. Практикум: Навчальний посібник. Павлоцька Л. Ф., Дуденко Н. В., Левітін Є. Я. – 2021р.
2. Бабак О. Я. Синдром дисбіотичних порушень мікрофлори кишечника: сучасний погляд на проблему / О. Я. Бабак // Сімейна медицина. – 2006.
3. Аджігайтканова С. К. Методи і підходи до медикаментозного лікування дисбактеріозу кишечника Електронний ресурс / С. К. Аджігайтканова. – Режим доступу: <http://mediclab.com.ua>
4. Аряев Н. Л. Уточнение концепции дисбактериоза кишечника / Н. Л. Аряев // Ж. Акад. мед. Наук Украины. – 2006.