

**САЙТ ДЛЯ СОЗДАНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ПЛАНА
МЕНЮ ПО ЛИЧНЫМ ВКУСОВЫМ ПРЕДПОЧТЕНИЯМ,
ИСХОДЯ ИЗ РАЗРЕШЕННЫХ ПРОДУКТОВ
НА ДАННОМ ЭТАПЕ ЛЕЧЕНИЯ**



**НАВЕДИТЕ КАМЕРУ ТЕЛЕФОНА
НА QR-КОД**



ДИЕТА при ЭОЗИНОФИЛЬНОМ ЭЗОФАГИТЕ

СОСТАВИТЕЛИ БРОШЮРЫ:
Валерия Олеговна Кайбышева
Илья Дмитриевич Арсютлов
РНИМУ им. Н.И. Пирогова

Что такое эозинофильный эзофагит (ЭоЭ)? Это состояние, поражающее пищевод (орган трубчатой формы, по которому пища поступает изо рта в желудок). При ЭоЭ в стенке пищевода скапливаются клетки, называемые «эозинофилами». Эозинофилы – это клетки, которые чаще всего задействованы при аллергических заболеваниях. В норме эозинофилы не обнаруживаются в пищеводе.

Каковы проявления (симптомы) эозинофильного эзофагита? В зависимости от возраста человека проявления различаются.

У детей чаще отмечаются затруднения при кормлении (отказ от твердой пищи), тошнота и/или рвота, боль в животе, изжога, избирательность в еде.

У взрослых и подростков наблюдаются затруднения при глотании (ощущения застревания пищи на уровне глотки или груди), медленный прием пищи, избегание твердой пищи, боли в груди или верхней части живота.

Как установить диагноз ЭоЭ? Проводится эзофагогастродуоденоскопия (ЭГДС) с осмотром слизистой оболочки пищевода. Во время этого исследования необходимо взять образцы слизистой оболочки пищевода для последующего осмотра под микроскопом.

Как лечится эозинофильный эзофагит? Лечение обычно включает диету или прием лекарств.

Диета: врач может посоветовать вам избегать ряд продуктов: молоко, пшеница и другие глютен-содержащие злаки, бобовые, яйца, некоторые орехи, морепродукты. Для оценки эффективности диеты через 8–12 недель будет проводиться повторное эндоскопическое исследование пищевода. Если по результатам ЭГДС с биопсией окажется, что диета была эффективной и достигнута ремиссия заболевания, то возможно постепенное введение в рацион по одному из исключенных продуктов. Как правило, в процессе лечения может потребоваться проведение нескольких ЭГДС.



КАКАЯ ДИЕТА НАЗНАЧАЕТСЯ ПРИ ЭОЭ

НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ДОКАЗАЛИ, ЧТО НАИБОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНОЙ В ЛЕЧЕНИИ ЭОЭ ЯВЛЯЕТСЯ ДИЕТА С ИСКЛЮЧЕНИЕМ 6 ГРУПП ПРОДУКТОВ (6-КОМПОНЕНТНАЯ ЭЛИМИНАЦИОННАЯ ДИЕТА):

Необходимо исключить из рациона:

- 1.** Продукты, содержащие белок молока: молоко, сыры, творог, йогурты, сметану, кефир, простоквашу, кумыс
- 2.** Глютен-содержащие злаки: рожь, пшеницу, ячмень, овес, а также булгур, кускус и манку
- 3.** Яйца, а также продукты и соусы, их содержащие
- 4.** Орехи и арахис
- 5.** Рыбу и морепродукты
- 6.** Сою, в том числе соевое молоко, соевое мясо, различные соусы

Так же по назначению врача могут быть исключены другие бобовые, рис и кукуруза.

- Данный тип диеты приводит к ремиссии заболевания у 70% пациентов
- Вместо того, чтобы проводить многочисленные тесты на возможные аллергены, эта диета предлагает исключить наиболее частые продукты, вызывающие воспаление в пищевом тракте при ЭОЭ (молоко, яйца, пшеница (и другие глютен-содержащие злаки), соя, арахис/лесной орех, рыба/морепродукты).
- Диета длится обычно 8–12 недель, далее проводится эндоскопическое исследование пищевода для оценки эффективности диеты
- Если у Вас диета оказалась эффективной и воспаление в пищевом тракте купировалось, то доктор может предложить попробовать вернуть в рацион 1–2 продукта, однако потом вновь потребуются проведение эндоскопии (для понимания влияния введенного продукта на воспаление)



РАЗРЕШЕННЫЕ ПРОДУКТЫ

Гарниры	• Крупы: рис, киноа, кукуруза, безглютеновый овес, просо, гречка • Картофель • Безглютеновая паста • Хумус
Мясо	• Курица • Индейка • Свинина • Говядина • Баранина • Дичь (лосось, кабан)
Овощи и фрукты	• Все виды овощей и фруктов
Напитки	• Чай/холодный чай • Кофе/кофе на альтернативном молоке • Альтернативное молоко без сои (кокосовое) • Горячий шоколад • Компоты • Соки • Кисель
Соусы и масла	• Растительные масла (оливковое, подсолнечное) • Кетчуп • Соус барбекю • Мед



В ПЕРИОД СОБЛЮДЕНИЯ ДИЕТЫ ВАЖНО СТРОГО СЛЕДОВАТЬ ДАННЫМ РЕКОМЕНДАЦИЯМ И НЕ ДОПУСКАТЬ СЛУЧАЙНОГО ПОПАДАНИЯ В ПИЩУ ДАЖЕ СЛЕДОВ ЗАПРЕЩЕННЫХ ПРОДУКТОВ

- Тщательно читайте этикетки на продуктах, не покупайте готовые продукты в магазинах
- Старайтесь не питаться в ресторанах, барах и тп, поскольку там в процессе приготовления и использования одного ножа (другой посуды) в пищу могут попасть нежелательные вещества, в ресторанах может использоваться масло для жарки, в которое в процессе приготовления могут попадать следы пшеницы, орехов и тд
- Старайтесь не использовать контейнеры для сыпучих продуктов, поскольку в них могут смешиваться пищевые белки
- Если Вам предстоит мероприятие с банкетом, то сообщите заранее об особенностях вашего рациона или принесите пищу с собой
- Помните, что овес может быть загрязнен пшеницей в процессе производства и транспортировки, поэтому покупайте специальный овес с маркировкой «без глютена»

Примерное меню на день:

ДЕНЬ 1	ДЕНЬ 2
Завтрак • Безглютеновая овсянка, приготовленная на воде/альтернативном молоке, с добавлением замороженных ягод и льняных семечек • Оладьи на рисовой муке • Кофе на кокосовом молоке	Завтрак • Безглютеновая овсянка, приготовленная на воде/альтернативном молоке с изюмом • Хлебцы без глютена • Кокосовое молоко
Обед • Куриный бульон с картофелем • Рис с фасолью, овощами гриль, кукурузой • Салат огурцы-помидоры • Рисовые лепешки • Яблоко • Чай черный	Обед • Борщ с говядиной • Гречневая каша с двумя сосисками • Салат морковный • Рисовые лепешки • Апельсин • Вода газированная
Полдник • Семена подсолнуха	Полдник • Желе из черной смородины • Чай черный
Ужин • Безглютеновая паста с соусом болоньезе и фаршем • Салат из квашенной капусты с морковью и яблоками • Чай зеленый с мятой	Ужин • Фаршированные перцы с рисом • Винегрет • Сок яблочный
Поздний ужин • Абрикосы	Поздний ужин • Банан, мороженное на кокосовом молоке