Правила питания при дивертикулярной болезни

Дивертикулярная болезнь (ДБ) толстой кишки –это наличие хотя бы одного дивертикула в толстой кишке, подтвержденное одним из следующих инструментальных методов- УЗИ толстой кишки, КТ брюшной полости, ирригоскопия или колоноскопия.

Возникновение дивертикулов обусловлено сочетанием нескольких факторов

- наследственная слабость кишечной стенки, вызванная недостаточным количеством эластических волокон.

- нарушение двигательной функции кишки,которое может быть вызвано врожденными особенностями иннервации, а также характером питания.

- повышение давления внутри кишки ,которое тоже связано с характером питания.

То, что питание во многом влияет на возникновение ДБ, подтвержлает высокая распространенность этого заболевания в экономически развитых странах, где едят много белковой пищи и низкая- в развивающихся, где в рационе преобладает еда растительного происхождения.

У многих пациентов дивертикулы являются случайной находкой при обследовании и никак не проявляют себя клинически, но даже при отсутствии клинической симптоматики важны соблюдение определенных правил.

Чтобы предупредить прогрессирование болезни и развитие осложнений, диета при ДБ должна отвечать следующим требованиям.

- пищу необходимо принимать часто, небольшими объемами.

- должны преобладать перемолотые или измельченные другим способом продукты,чтобы улучшить переваривание не повышая внутрикишечное давление.

- супы-пюре и каши –основа диеты.

-в рационе должно быть много отрубей, овощей, ягод, фруктов или блюд из них,т.к. в них содержится растительная клетчатка.

- нужно выпивать достаточное количество жидкости в перерывах между едой. И это не только вода, но и соки, кисели, отвар шиповника и др.

- при запорах предпочтение нужно отдавать не слабительным средствам, а травяным чаям, черносливу и сливочному соку.

- необходимо отказаться от алкоголя, кофеин-содержащих продуктов и употребления семечек.

- очень важно принимать пищу в одно и то же время.