



Андрей Харитонов

**Болезнь Крона
и язвенный
КОЛИТ:
рекомендации
по образу жизни**

Андрей Харитонов

**Болезнь Крона
и язвенный колит:
рекомендации по образу
жизни**

Издательские решения
По лицензии Ridero
2021

УДК 61
ББК 53
Х20

Требуется консультация специалиста

Шрифты предоставлены компанией «ПараТайп»

Харитонов Андрей

Х20 **Болезнь Крона и язвенный колит: рекомендации по образу жизни / Андрей Харитонов. — [б. м.] : Издательские решения, 2021. — 76 с.**
ISBN 978-5-0053-6767-9

Книга предназначена для пациентов с болезнью Крона и язвенным колитом. В ней даны ответы на основные вопросы об образе жизни при воспалительных заболеваниях кишечника (в том числе о физической активности, зачатии и беременности). Отдельная глава посвящена особенностям питания при этих болезнях.

УДК 61
ББК 53

12+

В соответствии с ФЗ от 29.12.2010 №436-ФЗ

ISBN 978-5-0053-6767-9

© Андрей Харитонов, 2021

ОГЛАВЛЕНИЕ

I. АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ	6
II. ЗАЧАТИЕ, БЕРЕМЕННОСТЬ, РОДЫ, ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ ПРИ БОЛЕЗНИ КРОНА И ЯЗВЕННОМ КОЛИТЕ	22
III. ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ ПРИ БОЛЕЗНИ КРОНА И ЯЗВЕННОМ КОЛИТЕ	31
1. Питание как фактор риска развития ВЗК	31
2. Питание при установленном диагнозе ВЗК	35
3. Некоторые особенности диетотерапии в фазу обострения ВЗК	37
4. Некоторые особенности диетотерапии в фазу ремиссии ВЗК	38
5. Изучаемые диеты при ВЗК	39
6. Диетотерапия при стенозе (стриктуре) кишечника	47
7. Основные принципы рационального питания при ВЗК ..	48
8. ВЗК и дефицитные состояния	58
9. ВЗК и частные вопросы питания.	65
ОТ АВТОРА	73

БОЛЕЗнь КРОНА И ЯЗВЕННЫЙ КОЛИТ: РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОБРАЗУ ЖИЗНИ

ВВЕДЕНИЕ

Если Вы держите эту книгу в руках, значит, Вам захотелось узнать больше о воспалительных заболеваниях кишечника. Возможно, Вы – пациент, которому этот диагноз поставлен не так давно. Не исключено, что среди читателей будут и врачи разных специальностей, которые лечат пациента с воспалительным заболеванием кишечника и нуждаются в дополнительной информации.

Воспалительные заболевания кишечника или ВЗК представляют собой группу хронических болезней, поражающих кишечник и, реже, другие органы (пищевод, желудок и т.д.). К ним относятся язвенный колит (ЯК), болезнь Крона (БК) и недифференцированный колит (НК). На практике врачи чаще всего сталкиваются с ЯК и БК, поэтому именно об этих заболеваниях дальше и пойдет речь.

Долгое время в СССР, а затем и в России, ЯК и БК считались редкими болезнями, информация о них была достаточно скудной, а описываемые в учебниках и руководствах клинические случаи – сплошь тяжелые. Однако в последние два десятилетия отмечается рост заболеваемости ВЗК во всем мире, в том числе и в нашей стране. Считается, что в странах Европы и Северной Америке в среднем до 0,3–0,5% населения имеют диагноз ЯК или БК (точных данных по Российской Федерации, увы, пока нет). Одновременно с ростом заболеваемости растет и информированность медицинского сообщества, а также пациентов о ВЗК.

Доступность зарубежных и отечественных рекомендаций по диагностике и лечению позволяет постепенно заполнять пробелы в наших знаниях об этих болезнях. Врачи первичного звена (терапевты, гастроэнтерологи, хирурги и т.д.) и врачи-диагносты (прежде всего, эндоскописты) стали более настроенными