



Еда при отравлении

Елисеева Татьяна, главный редактор проекта EdaPlus.info

Ткачева Наталья, фитотерапевт, нутрициолог

E-mail: eliseeva.t@edaplus.info, tkacheva.n@edaplus.info

Реферат. Рвота, диарея, общая слабость и боль в желудке – все это признаки пищевого отравления. Возникает оно, как правило, вследствие употребления некачественных продуктов. Но, несмотря на всю серьезность ситуации, в легкой степени нередко успешно лечится на дому. Правда, при условии соблюдения всех рекомендаций по питанию.

Ключевые слова: еда при отравлении, рекомендации, польза, вред, полезные свойства, противопоказания

Как питаться при отравлении

Для того чтобы понять почему так важно внести коррективы в свой рацион, достаточно взглянуть на проблему «изнутри». Во время пищевого отравления в желудке и кишечнике нарушаются нормальные процессы выделения слизи и пищеварительных соков. При этом усиливается перистальтика, снижается мышечный тонус. Токсины, которые выделяются патогенными микроорганизмами, раздражают слизистую оболочку. Но от их негативного влияния страдает не только кишечник, но и поджелудочная железа, и печень.

Минимизировать их воздействие на организм можно, принимая определенные лекарственные препараты, например, сорбенты, и обязательно придерживаясь основных принципов **диеты при пищевых отравлениях**. Заключаются они в исключении продуктов питания, которые долго перевариваются или просто раздражают слизистую, и соблюдении питьевого режима. Последний позволяет избежать одного из самых неприятных последствий отравления – обезвоживания организма.

Общие правила питания

В течение 2-3 дней после отравления необходимо максимально разгрузить кишечник. Интересно, что одни врачи рекомендуют полностью отказаться от еды в первые часы вплоть до окончания рвоты. Другие же советуют есть чаще, но не все и небольшими порциями, делая двухчасовые перерывы между каждым приемом пищи. Просто для того, чтобы дать организму силы.

Особое внимание нужно уделять способу приготовления пищи. В идеале она должна быть отварной или сделанной на пару. Употреблять ее лучше в жидком или полужидком виде. В первые дни предпочтение нужно отдавать овощному или куриному бульону с сухарями. От жирных, высококалорийных блюд и блюд с большим содержанием клетчатки (зерновые) в этот период лучше отказаться, чтобы не спровоцировать очередное расстройство желудка.

Добавлять новые блюда в свой рацион можно после ослабления всех симптомов. Главное, делать это постепенно. В эти дни показаны каши, кисели, приготовленные овощи или нежирное мясо. Однако употреблять их лучше согласно принципам раздельного питания. Иными словами, мясо и рыбу есть отдельно от каш и наоборот. Это позволит организму быстрее восстановить свои силы.

Питьевой режим

При диарее и рвоте организм теряет много жидкости и, если ее не восполнять, в какой-то момент может наступить обезвоживание. Не стоит недооценивать это состояние, так как в лучшем случае оно провоцирует головные боли и усталость, а в худшем – целый букет заболеваний вплоть до летального исхода. Причем опасным оно является и для детей, и для взрослых, особенно если у них есть хронические недуги.

Для того чтобы предотвратить его, недостаточно пить обычную воду. Необходимо позаботиться о наличии регидрантов – солевых растворов, предотвращающих обезвоживание. Их можно приобрести в аптеке или сделать самостоятельно.

После ослабления симптомов медики рекомендуют добавить кипяченую или минеральную воду без газа, несладкий чай, отвары из сухофруктов.

Интересно, что все они не просто восполняют потери жидкости, но и ослабляют приступы тошноты и рвоты и эффективно очищают организм.

Топ-12 продуктов после отравления

1. Вода. [1] При интенсивной рвоте пить ее лучше маленькими глотками, чтобы не усугублять ситуацию. Заменять ее можно замороженными кубиками льда (для их приготовления минеральную воду смешивают с лимонным соком [2]).
2. Яблочный сок. [3] Он обладает противомикробными свойствами, но в больших количествах лишь усугубляет ситуацию – забывать об этом не стоит. Кстати, в народной медицине его заменяют яблочным уксусом [4], разбавленным теплой водой из расчета 2 ч. л. уксуса на 1 стакан. Пить полученное средство нужно небольшими порциями в течение дня. Также показаны печеные яблоки.
3. Ячменный и рисовый отвары. Они особенно эффективны при диарее, так как не только избавляют от нее, но и хорошо снимают воспаление в кишечнике.
4. Бананы [5] – они легко усваиваются и при этом обогащают организм полезными веществами – калием, магнием, фосфором [6], кальцием, селеном [7], железом [8], цинком и витамином B6. К тому же результаты недавних исследований показали, что их мякоть может воздействовать на организм подобно сорбентам, связывая и выводя токсичные вещества. Интересно, что за рубежом существует даже особая диета «BRAT», которая применяется при пищевых отравлениях и предполагает употребление бананов, яблочного пюре, риса и подсушенного хлеба.
5. Куриный бульон – добавлять его в свой рацион лучше при появлении аппетита. По мнению медиков, он не только насыщает, но и способствует скорейшему выздоровлению.

6. Отварной рис [9] без соли – он обладает адсорбирующими свойствами и эффективно выводит токсины из организма, а также избавляет от диареи. Готовить его необходимо с большим количеством воды, чтобы получилась жидкая каша. Гречку [10] и овсянку [11] можно добавлять в рацион с ослаблением симптомов.
7. Отвар шиповника [12] – он содержит огромное количество витамина С, а также обладает вяжущими свойствами. Заменить его можно отварами черники, голубики [13], черной смородины [14] или зверобоя [15].
8. Сухарики из белого хлеба – источник углеводов [16].
9. Отварные куриные желудки – они хорошо помогают при диарее.
10. Отвары сухофруктов – они восполняют нехватку витаминов и минералов и способствуют восстановлению слизистой желудка.
11. Кисель – он избавляет от диареи и обогащает организм полезными веществами.
12. Травы – они широко используются в китайской медицине. Расторопша применяется при отравлении грибами, ромашка [17], корень имбиря [18] и солодки – при отравлении другими продуктами.

В чем нуждается организм после отравления?

- Витамин А. [19] Результаты исследований, правда, проведенные на крысах, показали, что «организм испытывает его нехватку при сальмонеллезе». Поэтому, добавляя продукты с его содержанием в свой рацион, можно ускорить выздоровление.
- Кальций. [20] Он обладает подобным эффектом.
- Альфа-липоевая кислота – мощный антиоксидант [21], который содержится в брокколи [22,23], говядине и шпинате [24] и считается одним из эффективных средств при лечении пищевого отравления грибами.

Чего нельзя есть после отравления

До полного выздоровления лучше исключить:

- Жирную и острую пищу – они провоцируют газообразование и, как следствие, дискомфорт и боль в желудке.
- Алкогольные напитки и напитки с содержанием кофеина – они вызывают диарею и провоцируют обезвоживание организма.
- Молочные продукты – несмотря на то, что они содержат пробиотики, после отравлений от них все же лучше отказаться. Просто потому, что они могут спровоцировать расстройство желудка.
- Продукты с высоким содержанием клетчатки [25] – цитрусовые, семечки, орехи, а также большинство фруктов и овощей, которые мы употребляем в пищу вместе с кожицей. В нормальных условиях они улучшают перистальтику кишечника, чем очень помогают организму, но после отравлений лишь усугубляют ситуацию.

Пищевое отравление – это заболевание, которое может настигнуть человека в любой момент. Однако бояться его не стоит, если под рукой есть набор основных продуктов, которые способны с ним бороться, а перед глазами – рекомендации специалистов. Тем не менее в случае его обострения полностью полагаться на них все же не стоит. Важно как можно скорее обратиться к врачу, а затем просто использовать вышеизложенные советы в комплексе с назначенной им терапией.

Литература

1. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2018). Вода - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.9
2. Елисеева, Т. (2022). Лимонный сок—уникальный напиток для восстановления и поддержки организма. *Журнал здорового питания и диетологии*, (22), 17-22. DOI: 10.59316/vi22.207
3. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2022). Яблочный сок—натуральный источник молодости и долголетия. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(21), 54-61. DOI: 10.59316/v3i21.198
4. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2022). Яблочный уксус для красоты и здоровья: научные факты о пользе, вреде и приеме для похудения. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(21), 12-17. DOI: 10.59316/v3i21.189
5. Елисеева, Т., & Тарантул, А. (2018). Банан (Musa). *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(5), 31-43. DOI: 10.59316/vi5.24
6. Елисеева, Т. (2022). Фосфор (P)—значение для организма и здоровья+ 30 лучших источников. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(19), 19-28. DOI: 10.59316/vi19.154
7. Елисеева, Т. (2022). Селен (Se)—значение для организма и здоровья+ 30 лучших источников. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(19), 55-64. DOI: 10.59316/vi19.160
8. Елисеева, Т. (2021). Железо (Fe) для организма—30 лучших источников и значение для здоровья. *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(18), 66-75. DOI: 10.59316/vi18.148
9. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2021). Рис (лат. Orýza). *Журнал здорового питания и диетологии*, (15), 61-74. DOI: 10.59316/vi15.98
10. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2019). Гречиха (лат. Fagorýrum). *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7), 34-44. DOI: 10.59316/vi7.37
11. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2021). Овсянка. *Журнал здорового питания и диетологии*, (15), 43-60. DOI: 10.59316/vi15.97
12. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Шиповник (лат. Rōsa). *Журнал здорового питания и диетологии*, (11), 67-77. DOI: 10.59316/vi11.67
13. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2020). Голубика (лат. Vaccínium uliginósum). *Журнал здорового питания и диетологии*, (13), 14-25. DOI: 10.59316/vi13.80
14. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Черная смородина (лат. Ríbes nígrum). *Журнал здорового питания и диетологии*, (12), 71-82. DOI: 10.59316/vi12.76
15. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2018). Зверобой (Hypericum). *Журнал здорового питания и диетологии*, (3), 21-30. DOI: 10.59316/vi3.14
16. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2019). Углеводы - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7), DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.8
17. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2017). Ромашка (Matricária). *Журнал здорового питания и диетологии*, (1), 51-60. DOI: 10.59316/vi1.6
18. Елисеева, Т., & Тарантул, А. (2019). Имбирь (лат. Zíngiber). *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7), 22-34. DOI: 10.59316/vi7.36
19. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2018). Витамин А (ретинол) - описание, польза и где содержится. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(9), 41-86. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.3.5

20. Мироненко, А., & Елисеева, Т. (2020). Кальций (Ca, calcium)-описание, влияние на организм, лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (12), 83-92. DOI: 10.59316/.vi12.77
21. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2019). Антиоксиданты - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (7), DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.12
22. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2020). Брокколи (Brassica oleracea Broccoli Group). *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(11), 12-25. DOI: 10.59316/.vi11.62
23. Елисеева, Т. (2022). Польза брокколи: Топ-10 доказанных полезных свойств. *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(20), 24-28. DOI: 10.59316/.vi20.172
24. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2020). Шпинат (лат. Spinacia oleracea). *Журнал здорового питания и диетологии*, (12), 48-59. DOI: 10.59316/.vi12.74
25. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2019). Клетчатка - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.11

[HTML версия статьи](#) приведена на сайте edaplust.info.

Food poisoning

Eliseeva Tatyana, editor-in-chief of the project EdaPlus.info

Tkacheva Natalia, phytotherapist, nutritionist

E-mail: eliseeva.t@edaplust.info, tkacheva.n@edaplust.info

Получено 28.06.2020

Abstract: Vomiting, diarrhea, general weakness and stomach pain are all signs of food poisoning. It occurs, as a rule, due to the consumption of low-quality products. But, despite the seriousness of the situation, in a mild degree is often successfully treated at home. True, provided that all dietary recommendations are followed.