



Їжа при отруєнні

Єлісєєва Тетяна, головний редактор проекту EdaPlus.info

Ткачова Наталія, фітотерапевт, нутриціолог

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

Реферат. Блювота, діарея, загальна слабкість та біль у шлунку – все це ознаки харчового отруєння. Виникає воно, зазвичай, внаслідок вживання неякісних продуктів. Але, незважаючи на всю серйозність ситуації, легко успішно лікується вдома. Щоправда, за умови дотримання всіх рекомендацій щодо харчування.

Ключові слова: їжа при отруєнні, рекомендації, користь, шкода, корисні властивості, протипоказання

Як харчуватися при отруєнні

Для того щоб зрозуміти чому так важливо внести корективи до свого раціону, достатньо поглянути на проблему «зсередини». Під час харчового отруєння у шлунку та кишечнику порушуються нормальні процеси виділення слизу та травних соків. У цьому посилюється перистальтика, знижується м'язовий тонус. Токсини, що виділяються патогенними мікроорганізмами, подразнюють слизову оболонку. Але їх негативний вплив страждає як кишечник, а й підшлункова залоза, і печінка.

Мінімізувати їх вплив на організм можна, приймаючи певні лікарські препарати, наприклад, сорбенти, і обов'язково дотримуючись основних принципів **дієти при харчових отруєннях**. Полягають вони у виключенні продуктів харчування, які довго перетравлюються або просто дратують слизову оболонку, і дотримання питного режиму. Останній дозволяє уникнути одного з найнеприємніших наслідків отруєння – зневоднення організму.

Загальні правила харчування

Протягом 2-3 днів після отруєння необхідно максимально розвантажити кишківник. Цікаво, що одні лікарі рекомендують повністю відмовитися від їжі в перші години до закінчення блювання. Інші радять їсти частіше, але не всі й невеликими порціями, роблячи двогодинні перерви між кожним прийомом їжі. Просто для того, щоб надати організму сили.

Особливу увагу слід приділяти способу приготування їжі. В ідеалі вона має бути відвареною або зроблена на пару. Вживати її краще в рідкому або напіврідкому вигляді. У перші дні

перевагу потрібно віддавати овочевому або курячому бульйону із сухарями. Від жирних, висококалорійних страв та страв з великим вмістом клітковини (зернові) у цей період краще відмовитися, щоб не спровокувати чергового розладу шлунка.

Додавати нові страви до свого раціону можна після ослаблення всіх симптомів. Головне, це робити поступово. Цими днями показані каші, киселі, приготовані овочі чи нежирне м'ясо. Проте вживати їх краще за принципами роздільного харчування. Іншими словами, м'ясо та рибу є окремо від каш і навпаки. Це дозволить організму швидше відновити свої сили.

Питний режим

При діарейі та блювоті організм втрачає багато рідини і, якщо її не заповнювати, в якийсь момент може настати зневоднення. Не варто недооцінювати цей стан, тому що в кращому випадку воно провокує головний біль і втому, а в гіршому - цілий букет захворювань аж до смерті. Причому небезпечним є і для дітей, і для дорослих, особливо якщо вони мають хронічні недуги.

Щоб запобігти його, недостатньо пити звичайну воду. Необхідно подбати про наявність регідрантів – сольових розчинів, що запобігають зневодненню. Їх можна придбати в аптеці або зробити самостійно.

Після ослаблення симптомів медики рекомендують додати кип'ячену чи мінеральну воду без газу, несолодкий чай, відвари із сухофруктів.

Цікаво, що всі вони не просто заповнюють втрати рідини, але й послаблюють напади нудоти та блювання та ефективно очищають організм.

Топ-12 продуктів після отруєння

1. Вода . [1] При інтенсивній блювоті пити її краще маленькими ковтками, щоб не посилювати ситуацію. Замінювати її можна замороженими кубиками льоду (для їхнього приготування мінеральну воду змішують з лимонним соком [2]).
2. Яблучний сік. [3] Він має протимікробні властивості, але у великих кількостях лише посилює ситуацію - забувати про це не варто. До речі, у народній медицині його замінюють яблучним оцтом [4], розбавленим теплою водою із розрахунку 2 ч. л. оцту на 1 склянку. Пити одержаний засіб потрібно невеликими порціями протягом дня. Також показані печені яблука.
3. Ячмінний та рисовий відвари. Вони особливо ефективні при діарейі, тому що не тільки позбавляють її, але і добре знімають запалення в кишечнику.
4. Банани [5] – вони легко засвоюються і при цьому збагачують організм корисними речовинами – калієм, магнієм, фосфором [6], кальцієм, селеном [7], залізом [8], цинком та вітаміном В6. До того ж результати недавніх досліджень показали, що їхня м'якоть може впливати на організм подібно до сорбентів, пов'язуючи та виводячи токсичні речовини. Цікаво, що за кордоном існує навіть особлива дієта «BRAT», яка застосовується при харчових отруєннях та передбачає вживання бананів, яблучного пюре, рису та підсушеного хліба.
5. Курячий бульйон - додавати його в свій раціон краще за появи апетиту. На думку медиків, він не лише насичує, а й сприяє якнайшвидшому одужанню.
6. Відварений рис [9] без солі – він має адсорбуючі властивості та ефективно виводить токсини з організму, а також позбавляє діарейі. Готувати його необхідно з великою кількістю води, щоб вийшла рідка каша. Гречку [10] та вівсянку [11] можна додавати до раціону з ослабленням симптомів.

7. Відвар шипшини [12] – він містить величезну кількість вітаміну С, а також має в'яжучі властивості. Замінити його можна відварами чорниці, лохини [13], чорної смородини [14] або звіробою [15].
8. Сухарики із білого хліба – джерело вуглеводів [16].
9. Відварені курячі шлунки - вони добре допомагають при діарейі.
10. Відвари сухофруктів – вони заповнюють нестачу вітамінів та мінералів та сприяють відновленню слизової шлунка.
11. Кисель - він позбавляє діарейі і збагачує організм корисними речовинами.
12. Трави - вони широко використовуються в китайській медицині. Розторопша застосовується при отруєнні грибами, ромашка [17] , корінь імбиру [18] та солодки – при отруєнні іншими продуктами.

Чого потребує організм після отруєння?

- Вітамін А . [19] Результати досліджень, щоправда, проведені на щурах, показали, що «організм відчуває його нестачу при сальмонельозі». Тому, додаючи продукти з його вмістом у свій раціон, можна прискорити одужання.
- Кальцій . [20] Він має подібний ефект.
- Альфа-ліпоева кислота – потужний антиоксидант [21], який міститься в броколі [22,23], яловичині та шпинаті [24] і вважається одним з ефективних засобів при лікуванні харчового отруєння грибами.

Чого не можна їсти після отруєння

До повного одужання краще виключити:

- Жирну та гостру їжу – вони провокують газоутворення і, як наслідок, дискомфорт та біль у шлунку.
- Алкогольні напої та напої із вмістом кофеїну – вони викликають діарею та провокують зневоднення організму.
- Молочні продукти – незважаючи на те, що вони містять пробіотики, після отруєнь від них все ж таки краще відмовитися. Просто тому, що вони можуть спровокувати розлад шлунка.
- Продукти з високим вмістом клітковини [25] – цитрусові, насіння, горіхи, а також більшість фруктів та овочів, які ми вживаємо разом з шкіркою. У нормальних умовах вони покращують перистальтику кишечника, чим дуже допомагають організму, але після отруєнь лише посилюють ситуацію.

Харчове отруєння – це захворювання, яке може наздогнати людину будь-якої миті. Однак боятися його не варто, якщо під рукою є набір основних продуктів, які здатні боротися з ним, а перед очима – рекомендації фахівців. Проте у разі його загострення повністю покладатися на них все ж таки не варто. Важливо якнайшвидше звернутися до лікаря, а потім просто використовувати вищевикладені поради в комплексі з призначеною ним терапією.

Література

1. Єлісеєва, Т., & Шелестун, А. (2018). Вода - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела *Журнал здорового харчування та дієтології* , 1(7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.9
2. Єлісеєва, Т. (2022). Лимонний сік - унікальний напій для відновлення та підтримки організму. *Журнал здорового харчування та дієтології* , (22), 17-22. DOI: 10.59316/vi22.207

3. Ткачова, Н., & Єлісеєва, Т. (2022). Яблучний сік-натуральне джерело молодості та довголіття. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (21), 54-61. DOI: 10.59316 /v Zi21.198
4. Шелестун, А., & Єлісеєва, Т. (2022). Яблучний оцет для краси та здоров'я: наукові факти про користь, шкоду та прийом для схуднення. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (21), 12-17. DOI: 10.59316 /v Zi21.189
5. Єлісеєва, Т., & Тарантул, А. (2018). Банан (Musa). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (5), 31-43. DOI: 10.59316/.vi5.24
6. Єлісеєва, Т. (2022). Фосфор (P) – значення для організму та здоров'я+ 30 найкращих джерел. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (19), 19-28. DOI: 10.59316/.vi19.154
7. Єлісеєва, Т. (2022). Селен (Se) – значення для організму та здоров'я+ 30 найкращих джерел. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (19), 55-64. DOI: 10.59316/.vi19.160
8. Єлісеєва, Т. (2021). Залізо (Fe) для організму – 30 найкращих джерел та значення для здоров'я. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (18), 66-75. DOI: 10.59316/.vi18.148
9. Тарантул, А., & Єлісеєва, Т. (2021). Рис (лат. Orýza). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (15), 61-74. DOI: 10.59316/.vi15.98
10. Єлісеєва, Т., & Ткачова, Н. (2019). Гречка (лат. Fagorugum). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (7), 34-44. DOI: 10.59316/.vi7.37
11. Ямпільський, А., & Єлісеєва, Т. (2021). Вівсянка. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (15), 43-60. DOI: 10.59316/.vi15.97
12. Ямпільський, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Шипшина (лат. Rosa). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (11), 67-77. DOI: 10.59316/.vi11.67
13. Тарантул, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Чорниця (лат. Vaccínium uliginósum). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (13), 14-25. DOI: 10.59316/.vi13.80
14. Ямпільський, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Чорна смородина (лат. Ribes nígrum). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (12), 71-82. DOI: 10.59316/.vi12.76
15. Єлісеєва, Т., & Ткачова, Н. (2018). Звіробій (Hypericium). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (3), 21-30. DOI: 10.59316/.vi3.14
16. Єлісеєва, Т., & Шелестун, А. (2019). Вуглеводи - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1(7), DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.8
17. Єлісеєва, Т., & Ткачова, Н. (2017). Ромашка (Matricária). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (1), 51-60. DOI: 10.59316/.vi1.6
18. Єлісеєва, Т., & Тарантул, А. (2019). Імбир (лат. Zingiber). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (7), 22-34. DOI: 10.59316/.vi7.36
19. Єлісеєва, Т., & Мироненко, О. (2018). Вітамін А (ретинол) – опис, користь і де міститься. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3(9), 41-86. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.3.5
20. Мироненко, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Кальцій (Ca, calcium)-опис, вплив на організм, найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (12), 83-92. DOI: 10.59316/.vi12.77
21. Єлісеєва, Т., & Ткачова, Н. (2019). Антиоксиданти - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (7), DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.12
22. Єлісеєва, Т., & Ямпільський, А. (2020). Брокколи (Brassica oleracea Broccoli Group). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (11), 12-25. DOI: 10.59316/.vi11.62

23. Єлісєєва, Т. (2022). Користь броколі: Топ-10 доведених корисних властивостей. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (20), 24-28. DOI: 10.59316/.vi20.172
24. Тарантул, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Шпинат (лат. *Spinacia oleracea*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (12), 48-59. DOI: 10.59316/.vi12.74
25. Шелестун, А., & Єлісєєва, Т. (2019). Клітковина - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.11

[HTML версія статті](#) наведена на сайті edaplust.info.

Food poisoning

Eliseeva Tatyana, editor-in-chief з проекту EdaPlus.info

Tkacheva Natalia, phytotherapist, nutritionist

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

Отримано 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.