

Дисбактериоз - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства

Лазарева Валентина, врач-терапевт, нутрициолог

Елисеева Татьяна, главный редактор проекта EdaPlus.info

E-mail: lazareva.v@edaplus.info, eliseeva.t@edaplus.info

Реферат. Дисбактериоз – расстройство кишечника в результате количественных и качественных изменений состава и соотношения его микрофлоры (полезных, условно полезных и патогенных или болезнетворных бактерий).

Ключевые слова: Дисбактериоз, описание, причины возникновения, виды и симптомы, осложнение, профилактика, лечение, полезные продукты, народные средства, опасные продукты

Симптомы дисбактериоза

Дисбактериоз характеризуется целым комплексом симптомов: боль в животе, запор [1], диарея, метеоризм, отрыжка, тошнота, вздутие кишечника, изжога, неприятный запах из рта или привкус во рту, аллергические реакции [2] на обычные продукты.

Причины дисбактериоза:

- нарушения в работе печени, желудка, поджелудочной железы;
- стресс, хирургическая операция, вегетососудистая дистония;
- гепатит [3], холецистит [4], панкреатит, гастрит [5], болезни кишечника, язвенная болезнь [6];
- жесткие диеты, ограниченное количество растительной клетчатки [7] и кисломолочных продуктов в рационе человека;
- наличие паразитов (глисты, сальмонеллез, дизентерия, лямблиоз, вирусные заболевания, гельминтозы);
- применение антибиотиков для лечения различных болезней.

Полезные продукты при дисбактериозе

Диета при дисбактериозе должна способствовать выравниванию микрофлоры кишечника и содержать: белки [8] (до 149 грамм в день), жиры [9] (до 120 грамм в день) и углеводы [10] (до 400 грамм в день). Кроме этого, рацион должен быть полноценным, и сбалансированным, пищу лучше употреблять в определенное время. Также, не следует переедать, особенно на ночь, есть быстро, плохо пережевывая продукты, принимать пищу в некомфортной обстановке.

Полезные продукты:

- свежесжатые соки и пюре из овощей и фруктов (яблок [11], свеклы [12], персиков [13], апельсинов [14], абрикос [15], айвы, груш [16], моркови [17]) – содержат пектин, который обладает сорбирующим свойством, удаляют токсины из организма;
- молочные и кисломолочные продукты (свежий кефир, молоко, сыворотка, простокваша [18], творог [19], кумыс) – способствуют размножению полезным бактерий;
- каши (гречка [20], перловая, овсянка [21]) – способствуют интенсивной работе кишечника;
- зеленый чай или какао, терпкие вяжущие вина;
- сушеная черника и черёмуха;
- вчерашний ржаной или с отрубями хлеб, сухой бисквит;
- нежирные сорта рыбы и мяса (говядина, кролик, телятина, курица, лещ, судак, окунь, треска);
- запеканки из моркови, картофеля [22], кабачков [23];
- желе, компоты, муссы из кисло-сладких ягод;
- клюквенный [24], черничный, гранатовый [25], малиновый [26] соки, сок из черной смородины [27], отвар шиповника [28] и земляники;
- зелень (укроп [29], кинза [30] и петрушка [31]);
- салаты и жаркое из репы, тыквы [32].

Перечень примерных блюд при дисбактериозе:

Завтрак: пять ложек хлопьев пророщенной пшеницы залить закваской, добавить немного варенья или меда [33].

Салат 1: натертая свежая морковь с изюмом и грецкими орехами [34].

Десерт: творог взбить блендером с йогуртом и медом, добавить замоченный ранее изюм и кусочками кураги, посыпать орехами, добавить дольки свежих фруктов (апельсин, мандарин, банан, абрикос).

Коктейль: закваску взбить блендером с бананом и клубникой [35], добавить мед.

Салат 2: запеченную свеклу и картофель, тешенную морковь измельчить, натереть зеленое яблоко, добавить не острую зелень. Смесь залить сметаной или закваской.

Народные средства при дисбактериозе

Народные средства с **противомикробным** эффектом:

- лист мать-и-мачехи [36], шалфей, анис, корень кровохлебки, зверобой, корень аира, эвкалипт, ромашка [37];
- морсы из клюквы, шиповника, черники, земляники и малины.

Народные средства с **противовоспалительным** действием:

- зверобой, календула [38], тысячелистник [39].

Народные средства с **обволакивающим** действием:

- семена льна, девясил, алтей, дягель (настой готовится на основе теплой или холодной воды).

Народные средства **закрепляющего** действия:

- кора дуба, гранатовые корки, корень кровохлебки, плоды черемухи.

Народные средства с **послабляющим** эффектом:

- плоды фенхеля, семена укропа, лист мяты [40], аниса.

Народные средства **стимулирующие** кишечную перистальтику:

- трава сенны, алоэ, корень крушины (не используются для детей до 6 лет и лиц, которые страдают кровоточащим геморроем [41]).

Опасные и вредные продукты при дисбактериозе

Следует ограничить употребление таких продуктов, как: белые каши, кисели, картофельное пюре, сухофрукты, белый хлеб, бобовые, виноград [42], огурцы, сладкие газированные напитки.

Также, из диеты следует исключить:

- продукты, которые раздражают слизистую оболочку кишечника (копченые острые и кислые продукты, жирные и жареные блюда, чеснок [43], лук [44] и редиску [45]);
- сладости (торты, выпечка, конфеты, пирожное);
- сахар и подсластители (тростниковый сахар, патоку, кленовый сироп, кукурузный сироп, фруктозу [46], глюкозу [47], мальтозу, сахарозу и сорбит);
- продукты, которые содержат дрожжи [48] и дрожжесодержащие вещества, грибки;
- уксус, специи и маринады;
- продукты при приготовлении которых использовался процесс ферментации (пиво, сидр и имбирный эль);
- острые специи и приправы;
- грибы;
- продукты с целлюлозой (шпинат [49], капуста, зеленый салат, свекла [50] и щавель [51]);
- сырые овощи;
- алкогольные напитки (водка, виски, шампанское);
- домашние соленья, квашеную капусту [52].

Литература

1. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Питание при запоре. *Журнал здорового питания и диетологии*, (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.16

2. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Питание при аллергии. *Журнал здорового питания и диетологии*, (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.11
3. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Гепатит - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства. *Журнал здорового питания и диетологии*, (15). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.15.67
4. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2022). Холецистит - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства. *Журнал здорового питания и диетологии*, (20). DOI: 10.59316/j.edpl.2022.20.16
5. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Гастрит - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства. *Журнал здорового питания и диетологии*, (15). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.15.64
6. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2022). Язва - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства. *Журнал здорового питания и диетологии*, (20). DOI: 10.59316/j.edpl.2022.20.25
7. 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
8. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2019). Белок - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7), 54-78. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.6
9. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2019). Жиры - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7), 78-90. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.7
10. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2018). Углеводы - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.8
11. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2021). Яблоки—польза и вред, доказанные диетологами. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(17), 84-88. DOI: 10.59316/.vi17.130
12. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2019). Свекла (лат. *Béta vulgaris*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(8), 51-61. DOI: 10.59316/.vi8.43
13. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Персик (лат. *Persicus*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (13), 2-13. DOI: 10.59316/.vi13.79
14. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2018). Апельсин (лат. *Citrus sinēnsis*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(6), 2-13. DOI: 10.59316/.vi6.27
15. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Абрикос (лат. *Prunus armeniaca* Lin.). *Журнал здорового питания и диетологии*, (12), 60-70. DOI: 10.59316/.vi12.75
16. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Груша (лат. *Pýrus*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(9), 56-68. DOI: 10.59316/.vi9.51
17. Елисеева, Т., & Гарантул, А. (2018). Морковь (лат. *Daucus carota* subsp. *sativus*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(6), 43-55. DOI: 10.59316/.vi6.31
18. Елисеева, Т. (2022). Простокваша: состав и преимущества, доказанные исследованиями. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(19), 2-5. DOI: 10.59316/.vi19.151
19. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Творог. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11), 37-50. DOI: 10.59316/.vi11.64

20. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2019). Гречиха (лат. Fagorúgrum). *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7), 34-44. DOI: 10.59316/.vi7.37
21. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2021). Овсянка. *Журнал здорового питания и диетологии*, (15), 43-60. DOI: 10.59316/.vi15.97
22. Тарантул, А. (2018). Картофель (Паслён клубненосный, Solánum tuberósum). *Журнал здорового питания и диетологии*, (4), 22-32. DOI: 10.59316/.vi4.18
23. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2019). Кабачок (лат. Cucúrbita répo). *Журнал здорового питания и диетологии*, (10), 26-36. DOI: 10.59316/.vi10.55
24. Tkacheva, N., & Eliseeva, T. (2023). Клюквенный сок для красоты и здоровья: 9 научных фактов о пользе, противопоказания и особенности употребления. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(25), 57-63. DOI: 10.59316/j.edaplust.2023.25.11
25. Елисеева, Т. (2022). Гранатовый сок – 15 причин добавить его в свой рацион. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(21), 48-54. DOI: 10.59316/.v3i21.197
26. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Малина (лат. Rúbus idéus). *Журнал здорового питания и диетологии*, (8), 61-73. DOI: 10.59316/.vi8.44
27. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Черная смородина (лат. Ríbes nígrum). *Журнал здорового питания и диетологии*, (12), 71-82. DOI: 10.59316/.vi12.76
28. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Шиповник (лат. Rósa). *Журнал здорового питания и диетологии*, (11), 67-77. DOI: 10.59316/.vi11.67
29. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2020). Укроп (лат. Anéthum). *Журнал здорового питания и диетологии*, (12), 13-24. DOI: 10.59316/.vi12.71
30. Елисеева, Т. (2021). Кинза–доказанная польза для организма и рекомендованная норма потребления. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(17), 53-58. DOI: 10.59316/.vi17.123
31. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Петрушка (лат. Petroselinum crispum). *Журнал здорового питания и диетологии*, (12), 2-12. DOI: 10.59316/.vi12.70
32. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2018). Тыква (лат. Cucurbita). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(6), 23-33. DOI: 10.59316/.vi6.29
33. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2023). Мед для здоровья человека – описание видов (40+), особенности и полезные свойства каждого, рекомендации по использованию. *Журнал здорового питания и диетологии*, (25). DOI: 10.59316/j.edaplust.2023.25.14
34. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Грецкий орех (лат. Júglans régia). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(10), 2-14. DOI: 10.59316/.vi10.53
35. Елисеева, Т., & Тарантул, А. (2019). Клубника (лат. Fragária). *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(8), 38-51. DOI: 10.59316/.vi8.42
36. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2018). Мать-и-мачеха (Tussilágo). *Журнал здорового питания и диетологии*, (5), 11-20. DOI: 10.59316/.vi5.22
37. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2017). Ромашка (Matricária). *Журнал здорового питания и диетологии*, (1), 51-60. DOI: 10.59316/.vi1.6
38. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2018). Календула (Ноготки, лат. Caléndula). *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(4), 2-11. DOI: 10.59316/.vi4.16
39. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2018). Тысячелистник (лат. Achilléa). *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(4), 11-22. DOI: 10.59316/.vi4.17
40. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2017). Мята (лат. Méntha). *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(1), 22-32. DOI: 10.59316/.vi1.3

41. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Геморрой - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства. *Журнал здорового питания и диетологии*, (15). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.15.65
42. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2019). Виноград (лат. *Vitis*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (10), 14-25. DOI: 10.59316/.vi10.54
43. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Чеснок (лат. *Allium sativum*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7), 11-22. DOI: 10.59316/.vi7.35
44. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2020). Лук репчатый (лат. *Allium séra*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (11), 25-36. DOI: 10.59316/.vi11.63
45. Елисеева, Т., & Тарантул, А. (2019). Редис (лат. *radix*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(9), 13-24. DOI: 10.59316/.vi9.47
46. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2019). Фруктоза – описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (8). DOI: 10.59316/j.edpl.2019.8.24
47. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2019). Глюкоза – описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (8). DOI: 10.59316/j.edpl.2019.8.26
48. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2019). Дрожжи – описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (8). DOI: 10.59316/j.edpl.2019.8.20
49. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2020). Шпинат (лат. *Spinacia oleracea*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (12), 48-59. DOI: 10.59316/.vi12.74
50. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2019). Свекла (лат. *Béta vulgáris*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(8), 51-61. DOI: 10.59316/.vi8.43
51. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Щавель (лат. *Rúmex*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (12), 37-47. DOI: 10.59316/.vi12.73
52. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2021). Квашеная капуста: 8 доказанных полезных свойств, противопоказания и как приготовить. *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(18), 25- DOI: 29. 10.59316/.vi18.138

[HTML версия статьи](#)

Получено 03.05.2021

Dysbacteriosis - signs and symptoms, useful and dangerous products, folk remedies

Valentina Lazareva, general practitioner, nutritionist

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

E-mail: lazareva.v@edaplus.info, eliseeva.t@edaplus.info

Abstract. Dysbacteriosis is a disorder of the intestine as a result of quantitative and qualitative changes in the composition and ratio of its microflora (beneficial, conditionally beneficial and pathogenic or pathogenic bacteria).