

Дисбактеріоз - ознаки та симптоми, корисні та небезпечні продукти, народні засоби

Лазарева Валентина, лікар-терапевт, нутриціолог

Єлісєєва Тетяна, головний редактор проекту EdaPlus.info

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

Реферат Дисбактеріоз – розлад кишечника внаслідок кількісних та якісних змін складу та співвідношення його мікрофлори (корисних, умовно корисних та патогенних чи хвороботворних бактерій).

Ключові слова: Дисбактеріоз, опис, причини виникнення, види та симптоми, догляд, профілактика, лікування, корисні продукти, народні засоби, небезпечні продукти

Симптоми дисбактеріозу

Дисбактеріоз характеризується цілим комплексом симптомів: біль у животі, запор [1], діарея, метеоризм, відрижка, нудота, здуття кишечника, печія, неприємний запах із рота чи присмак у роті, алергічні реакції [2] на звичайні продукти.

Причини дисбактеріозу:

- порушення у роботі печінки, шлунка, підшлункової залози;
- стрес, хірургічна операція, вегетосудинна дистонія;
- гепатит [3], холецистит [4], панкреатит, гастрит [5], хвороби кишечника, виразкова хвороба [6];
- жорсткі дієти, обмежена кількість рослинної клітковини [7] та кисломолочних продуктів у раціоні людини;
- наявність паразитів (глист, сальмонельоз, дизентерія, лямбліоз, вірусні захворювання, гельмінтози);
- застосування антибіотиків на лікування різних хвороб.

Корисні продукти при дисбактеріозі

Дієта при дисбактеріозі повинна сприяти вирівнюванню мікрофлори кишечника і містити: білки [8] (до 149 г на добу), жири [9] (до 120 г на добу) та вуглеводи [10] (до 400 г на добу). Крім цього, раціон має бути повноцінним, і збалансованим, їжу краще вживати у певний час. Також не слід переїдати, особливо на ніч, їсти швидко, погано пережовуючи продукти, приймати їжу в некомфортній обстановці.

Корисні продукти:

- свіжі соки та пюре з овочів і фруктів (яблук [11], буряків [12], персиків [13], апельсинів [14], абрикос [15], айви, груш [16], моркви [17]) – містять пектин, який має сорбуючу властивість, видаляють токсини з організму;
- молочні та кисломолочні продукти (свіжий кефір, молоко, сироватка, кисле молоко [18], сир [19], кумис) – сприяють розмноженню корисним бактерій;
- каші (гречка [20], перлова, вівсянка [21]) - сприяють інтенсивній роботі кишечника;
- зелений чай або какао, терпкі в'яжучі вина;
- сушена чорниця та черемха;
- вчорашній житній або з висівками хліб, сухий бісквіт;
- нежирні сорти риби та м'яса (яловичина, кролик, телятина, курка, лещ, судак, окунь, тріска);
- запіканки з моркви, картоплі [22], кабачків [23];
- желе, компоти, муси із кисло-солодких ягід;
- журавлинний [24], чорничний, гранатовий [25], малиновий [26] соки, сік із чорної смородини [27], відвар шипшини [28] та суниці;
- зелень (кріп [29], кінза [30] та петрушка [31]);
- салати та жарке з ріпи, гарбуза [32].

Перелік зразкових страв при дисбактеріозі:

Сніданок: п'ять ложечок пластівців пророщеної пшениці залити закваскою, додати трохи варення чи меду [33].

Салат 1: натерта свіжа морква з родзинками та волоськими горіхами [34] .

Десерт: сир збити блендером з йогуртом та медом, додати замочений раніше родзинки та шматочками кураги, посипати горіхами, додати часточки свіжих фруктів (апельсин, мандарин, банан, абрикос). Коктейль: закваску збити блендером з баном .

Салат 2: запечені буряки і картопля, тішене моркву подрібнити, натерти зелене яблуко, додати не гостру зелень. Суміш залити сметаною чи закваскою.

Народні засоби при дисбактеріозі

Народні засоби з **протимікробним** ефектом:

- лист мати-й-мачухи [36], шавлія, аніс, корінь кровохлібки, звіробій, корінь лепехи, евкаліпт, ромашка [37];
- морси з журавлини, шипшини, чорниці, суниці та малини.

Народні засоби з **протизапальною дією** :

- звіробій, календула [38], деревій [39] .

Народні засоби з **обволікаючою** дією:

- Насіння льону, оман, алтей, дягель (настій готуватися на основі теплої або холодної води).

Народні засоби **закріплювальної** дії:

кора дуба, гранатові кірки, корінь кровохлібки, плоди черемхи.

Народні засоби з **послаблюючим** ефектом:

- Плоди фенхелю, насіння кропу, лист м'яти [40], анісу.

Народні засоби **стимулюють** кишкову перистальтику:

- трава сенни, алое, корінь жостеру (не використовуються для дітей до 6 років та осіб, які страждають на кровоточивий геморой [41]).

Небезпечні та шкідливі продукти при дисбактеріозі

Слід обмежити вживання таких продуктів, як: білі каші, киселі, картопляне пюре, сухофрукти, білий хліб, бобові, виноград [42], огірки, солодкі газовані напої.

Також, з дієти слід виключити:

- продукти, які дратують слизову оболонку кишечника (копчені гострі та кислі продукти, жирні та смажені страви, часник [43], цибуля [44] та редиску [45]);
- солодощі (торти, випічка, цукерки, тістечко);
- цукор та підсолоджувачі (тростинний цукор, патоку, кленовий сироп, кукурудзяний сироп, фруктозу [46], глюкозу [47], мальтозу, сахарозу та сорбіт);
- продукти, що містять дріжджі [48] та дріжджоутримуючі речовини, грибки;
- оцет, спеції та маринади;
- продукти при приготуванні яких використовувався процес ферментації (пиво, сидр та імбирний ель);
- гострі спеції та приправи;
- гриби;
- продукти з целюлозою (шпинат [49], капуста, зелений салат, буряк [50] та щавель [51]);
- сирі овочі;
- алкогольні напої (горілка, віскі, шампанське);
- домашні соління, квашену капусту [52] .

Література

1. Лазарєва, Ст, & Єлісєєва, Т. (2021). Живлення при запорі. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.16

2. Лазарева, Ст, & Єлісеєва, Т. (2021). Живлення при алергії. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.11
3. Лазарева, Ст, & Єлісеєва, Т. (2021). Гепатит - ознаки та симптоми, корисні та небезпечні продукти, народні засоби. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (15). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.15.67
4. Лазарева, Ст, & Єлісеєва, Т. (2022). Холецистит – ознаки та симптоми, корисні та небезпечні продукти, народні засоби. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (20). DOI: 10.59316/j.edpl.2022.20.16
5. Лазарева, Ст, & Єлісеєва, Т. (2021). Гастрит - ознаки та симптоми, корисні та небезпечні продукти, народні засоби. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (15). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.15.64
6. Лазарева, Ст, & Єлісеєва, Т. (2022). Виразка - ознаки та симптоми, корисні та небезпечні продукти, народні засоби. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (20). DOI: 10.59316/j.edpl.2022.20.25
7. Шелестун, А., & Єлісеєва, 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
8. Єлісеєва, Т., & Шелестун, А. (2019). Білок - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (7), 54-78. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.6
9. Єлісеєва, Т., & Шелестун, А. (2019). Жири - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1(7), 78-90. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.7
10. Єлісеєва, Т., & Шелестун, А. (2018). Вуглеводи - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1(7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.8
11. Ткачова, Н., & Єлісеєва, Т. (2021). Яблука – користь та шкода, доведені дієтологами. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (17), 84-88. DOI: 10.59316/.vi17.130
12. Єлісеєва, Т., & Ткачова, Н. (2019). Буряк (лат. *Béta vulgaris*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (8), 51-61. DOI: 10.59316/.vi8.43
13. Ямпільський, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Персик (лат. *Persicus*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (13), 2-13. DOI: 10.59316/.vi13.79
14. Єлісеєва, Т., & Ямпільський, О. (2018). Апельсин (лат. *Citrus x sinēnsis*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (6), 2-13. DOI: 10.59316/.vi6.27
15. Ямпільський, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Абрикос (лат. *Prunus armeniaca* Lin.). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (12), 60-70. DOI: 10.59316/.vi12.75
16. Єлісеєва, Т., & Ямпільський, А. (2019). Груша (лат. *Pyrus*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (9), 56-68. DOI: 10.59316/.vi9.51
17. Єлісеєва, Т., & Тарантул, А. (2018). Морква (лат. *Daucus carota* subsp. *sativus*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (6), 43-55. DOI: 10.59316/.vi6.31
18. Єлісеєва, Т. (2022). Простокваша: склад та переваги, доведені дослідженнями. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (19), 2-5. DOI: 10.59316/.vi19.151
19. Ямпільський, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Сир. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (11), 37-50. DOI: 10.59316/.vi11.64
20. Єлісеєва, Т., & Ткачова, Н. (2019). Гречка (лат. *Fagopyrum*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (7), 34-44. DOI: 10.59316/.vi7.37

21. Ямпільський, А., & Єлісєєва, Т. (2021). Вівсянка. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (15), 43-60. DOI: 10.59316/.vi15.97
22. Тарантул, О. (2018). Картопля (Паслін бульбоносний, *Solanum tuberosum*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (4), 22-32. DOI: 10.59316/.vi4.18
23. Ямпільський, А., & Єлісєєва, Т. (2019). Кабачок (лат. *Cucurbita pépo*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (10), 26-36. DOI: 10.59316/.vi10.55
24. Ткачева, Н., & Eliseeva, Т. (2023). Журавлинний сік для краси та здоров'я: 9 наукових фактів про користь, протипоказання та особливості вживання. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (25), 57-63. DOI: 10.59316/j.edaplust.2023.25.11
25. Єлісєєва, Т. (2022). Гранатовий сік – 15 причин додати його до свого раціону. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (21), 48-54. DOI: 10.59316 / . v 3 i 21.197
26. Єлісєєва, Т., & Ямпільський, А. (2019). Малина (лат. *Rúbus idáeus*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (8), 61-73. DOI: 10.59316/.vi8.44
27. Ямпільський, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Чорна смородина (лат. *Ribes nígrum*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (12), 71-82. DOI: 10.59316/.vi12.76
28. Ямпільський, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Шипшина (лат. *Rosa*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (11), 67-77. DOI: 10.59316/.vi11.67
29. Тарантул, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Кріп (лат. *Anéthum*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (12), 13-24. DOI: 10.59316/.vi12.71
30. Єлісєєва, Т. (2021). Кинза – доведена користь для організму та рекомендована норма споживання. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (17), 53-58. DOI: 10.59316/.vi17.123
31. Ямпільський, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Петрушка (лат. *Petroselinum crispum*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (12), 2-12. DOI: 10.59316/.vi12.70
32. Єлісєєва, Т., & Ямпільський, О. (2018). Гарбуз (лат. *Cucurbita*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (6), 23-33. DOI: 10.59316/.vi6.29
33. Ткачова, Н., & Єлісєєва, Т. (2023). Мед для здоров'я людини – опис видів (40+), особливості та корисні властивості кожного, рекомендації щодо використання. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (25). DOI: 10.59316/j.edaplust.2023.25.14
34. Єлісєєва, Т., & Ямпільський, А. (2019). Волоський горіх (лат. *Júglans régia*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (10), 2-14. DOI: 10.59316/.vi10.53
35. Єлісєєва, Т., & Тарантул, А. (2019). Полуниця (лат. *Fragária*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (8), 38-51. DOI: 10.59316/.vi8.42
36. Єлісєєва, Т., & Ткачова, Н. (2018). Мати-і-мачуха (*Tussilágo*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (5), 11-20. DOI: 10.59316/.vi5.22
37. Єлісєєва, Т., & Ткачова, Н. (2017). Ромашка (*Matricária*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (1), 51-60. DOI: 10.59316/.vi1.6
38. Єлісєєва, Т., & Ткачова, Н. (2018). Календула (Ніготки, лат. *Caléndula*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (4), 2-11. DOI: 10.59316/.vi4.16
39. Єлісєєва, Т., & Ткачова, Н. (2018). Деревій (лат. *Achilléa*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (4), 11-22. DOI: 10.59316/.vi4.17
40. Єлісєєва, Т., & Ткачова, Н. (2017). М'ята (лат. *Menta*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (1), 22-32. DOI: 10.59316/.vi1.3
41. Лазарева, Ст, & Єлісєєва, Т. (2021). Геморой – ознаки та симптоми, корисні та небезпечні продукти, народні засоби. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (15). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.15.65

42. Тарантул, А., & Єлісєєва, Т. (2019). Виноград (лат. *Vitis*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (10), 14-25. DOI: 10.59316/.vi10.54
43. Єлісєєва, Т., & Ямпільський, А. (2019). Часник (лат. *Allium sativum*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (7), 11-22. DOI: 10.59316/.vi7.35
44. Тарантул, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Цибуля ріпчаста (лат. *Allium cépa*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (11), 25-36. DOI: 10.59316/.vi11.63
45. Єлісєєва, Т., & Тарантул, А. (2019). Редиска (лат. *radix*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (9), 13-24. DOI: 10.59316/.vi9.47
46. Єлісєєва, Т., & Ткачова, Н. (2019). Фруктоза – опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (8). DOI: 10.59316/j.edpl.2019.8.24
47. Єлісєєва, Т., & Ткачова, Н. (2019). Глюкоза – опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (8). DOI: 10.59316/j.edpl.2019.8.26
48. Єлісєєва, Т., & Ткачова, Н. (2019). Дріжджі – опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (8). DOI: 10.59316/j.edpl.2019.8.20
49. Тарантул, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Шпинат (лат. *Spinacia oleracea*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (12), 48-59. DOI: 10.59316/.vi12.74
50. Єлісєєва, Т., & Ткачова, Н. (2019). Буряк (лат. *Béta vulgaris*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (8), 51-61. DOI: 10.59316/.vi8.43
51. Ямпільський, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Щавель (лат. *Rúmex*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (12), 37-47. DOI: 10.59316/.vi12.73
52. Шелестун, А., & Єлісєєва, Т. (2021). Квашена капуста: 8 доведених корисних властивостей, протипоказання та як приготувати. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (18), 25- DOI: 29. 10.59316/.vi18.138

[HTML версія статті](#)

Отримано 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@edaplust.info, eliseeva.t@edaplust.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).