



ФГБОУ ВО ДонГМУ Минздрава России
Кафедра педиатрии №3

Нутритивные аспекты синдрома раздраженного кишечника с преобладанием запоров у детей

Зав. кафедрой, д.м.н., проф. Дубовая А.В.

Доцент, к.м.н. Баешко Г.И.

Асистент, к.м.н. Усенко Н.А.

Донецк - 2025

Синдром раздраженного кишечника (СРК) –

- наиболее распространенное функциональное расстройство желудочно-кишечного тракта (ЖКТ)

GBD 2017 Inflammatory Bowel Disease Collaborators (2020)

- встречается у 13,5% детей во всем мире

Rhys-Jones D. (2022)

- Причина снижения качества жизни детей

Aasbrenn M. (2017), Федорин М.М. (2021)

СРК и ожирение/избыточная масса тела

- распространенность СРК у лиц с ожирением в 3 раза выше, чем в общей популяции

Aasbrenn M. (2017), Федорин М.М. (2021)

- более широкая распространенность СРК у лиц с ожирением, чем у лиц с нормальным индексом массы тела (ИМТ)

Aro P. (2005)

- 28,6% больных с ожирением страдают от запоров

Федорин М.М. (2021)



Классификация СРК

с преобладанием диареи (СРК-Д)

с преобладанием запоров (СРК-З)*

с чередованием диареи и запоров –
смешанный вариант (СРК-С)

**40-45% всех СРК*



Клинические проявления СРК-3

СРК с преобладанием запоров

- **твёрдый или фрагментированный стул в $\geq 25\%$, жидкий или водянистый стул $< 25\%$ всех актов дефекации**
- **урежение стула**
- **боль в животе**
- **вздутие живота**
- **метеоризм**
- **кал плотной консистенции**
- **болезненная дефекация**

Диф.диагностика СРК-3 и функциональных запоров

Функциональный запор	СРК-3
<p>Симптомы в течение ≥ 6 месяцев и ≥ 2 следующих симптомов при $> \frac{1}{4}$ дефекации в течение последних 3 месяцев:</p> <p>Натуживание</p> <p>Комковатый или твердый стул</p> <p>Ощущение неполной эвакуации</p> <p>Ощущение аноректальной обструкции</p> <p>Менее 3 дефекаций в неделю</p> <p>Жидкий стул отсутствует.</p>	<p>Рецидивирующая боль или дискомфорт в животе не менее 3 дней в месяц в течение последних 3 месяцев:</p> <p>Улучшение при дефекации</p> <p>Начало заболевания связано с изменением частоты формы (внешнего вида) стула</p> <p>$< 25\%$ испражнений - жидкие.</p>

Связь ожирения/избыточной массы тела и СРК

1. Гормоны ЖКТ

Концентрация
клеток,
секретирующих
серотонин у
пациентов с СРК
ниже, чем у
здоровых



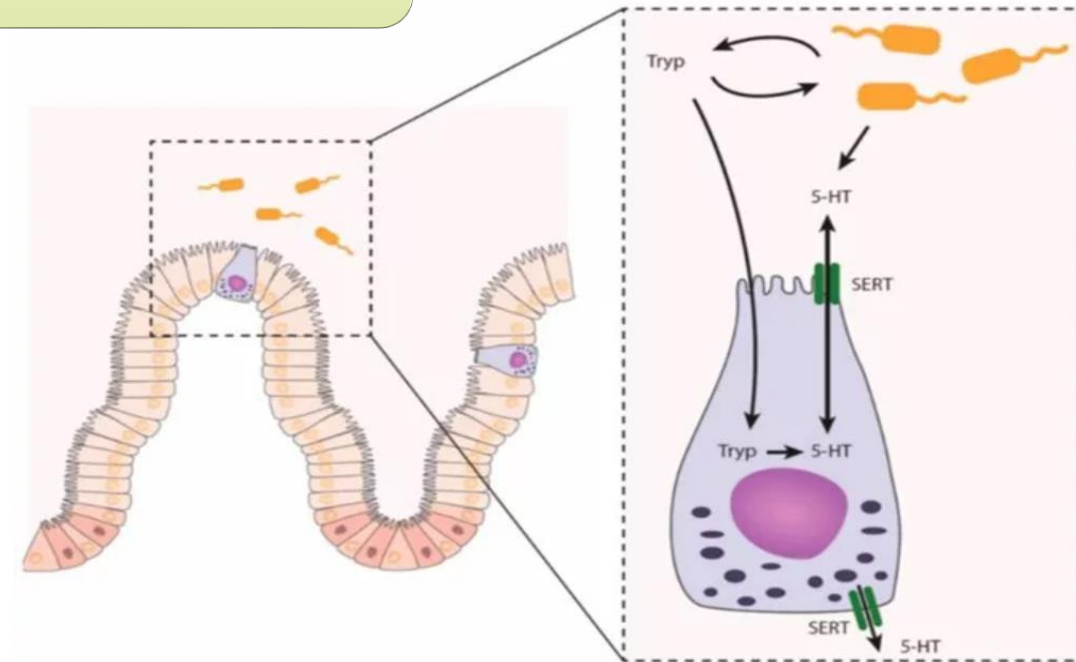
Снижение
выработки
серотонина



Повышение
аппетита,
снижение
чувства
насыщения

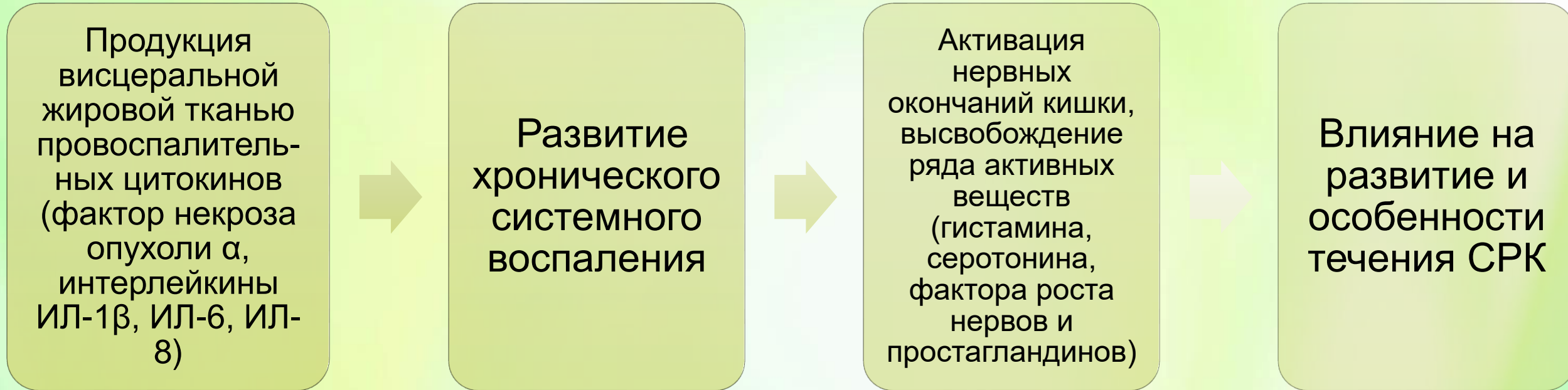


Увеличение
массы тела



Связь ожирения/избыточной массы тела и СРК

2. Системное воспаление



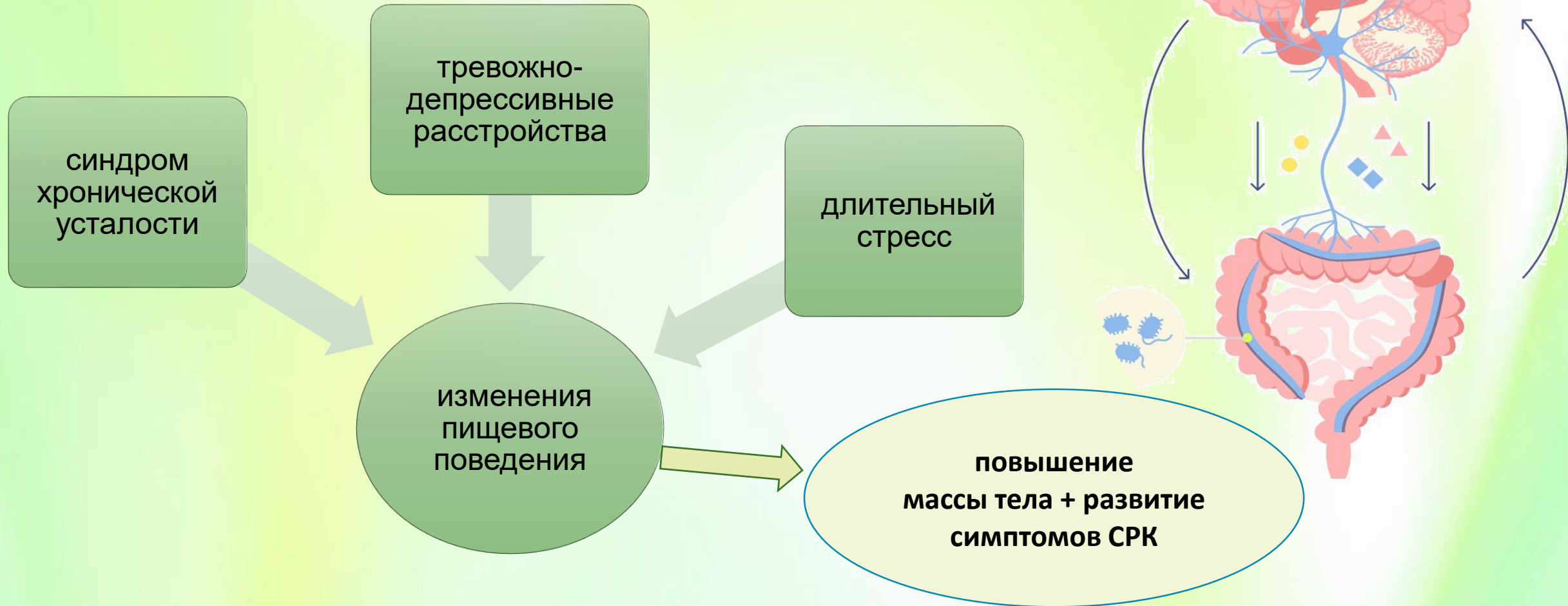
Связь ожирения/избыточной массы тела и СРК

3. Кишечная микробиота



Связь ожирения/избыточной массы тела и СРК

4. Психологические факторы



Связь ожирения/избыточной массы тела и СРК-3

5. Пищевое поведение

- ❖ Провоспалительная диета
- ❖ Низкое содержание клетчатки
- ❖ Высокая концентрация рафинированных углеводов

способствуют
развитию
ожирения и
СРК-3



Лечение СРК-3

- Немедикаментозные методы лечения;
- Пробиотики, пребиотики, синбиотики;
- Спазмолитики для купирования боли;
- Слабительные;
- Клетчатка;
- Препараты, увеличивающие объем стула.

Немедикаментозное лечение



**Нормализация
питания**



**Увеличение
физической
активности**



Снижение стресса

Диетические мероприятия при СРК-3

Правильный режим питания

- 5 раз в день

Диета, обогащенная растворимой клетчаткой

- Фрукты: бананы, апельсины, груши, грейпфрут, черника, инжир.
- Овощи: брокколи, авокадо, морковь, баклажаны, помидоры, брюссельская капуста.
- Бобовые: фасоль, нут.
- Цельное зерно: овес, ячмень, киноа.
- Семена: семена чиа, семена льна, семена подорожника.

Достаточное количество жидкости

- Вода, соки, супы.

Пробиотики —

Пробиотики – препараты, которые содержат полезные бактерии.

В зависимости от состава препарата, пробиотики подразделяют на следующие группы:

Монокомпонентные – содержат только один штамм бактерий (Бифидумбактерин, Лактобактерин, Колибактерин и др.);

Поликомпонентные – содержат несколько разновидностей бактерий: Бифилонг, Бифинорм, Ацилакт, Аципол, Бифидин, Линекс, Бифиформ, Полибактерин;

Комбинированные (синбиотики) – содержат бактерии нормальной микрофлоры и какие-либо вещества, создающие оптимальные условия для данных микроорганизмов, например, Кипацид (лактобациллы + иммуноглобулины), Бифилиз (бифидобактерии + лизоцим), Биофлор (кишечная палочка + экстракт сои и прополиса);

Сорбционные – содержат бактерии нормальной микрофлоры в сочетании с энтеросорбентами (Бифидобактерин-форте, Пробиофор, Бификол форте, Экофлор);

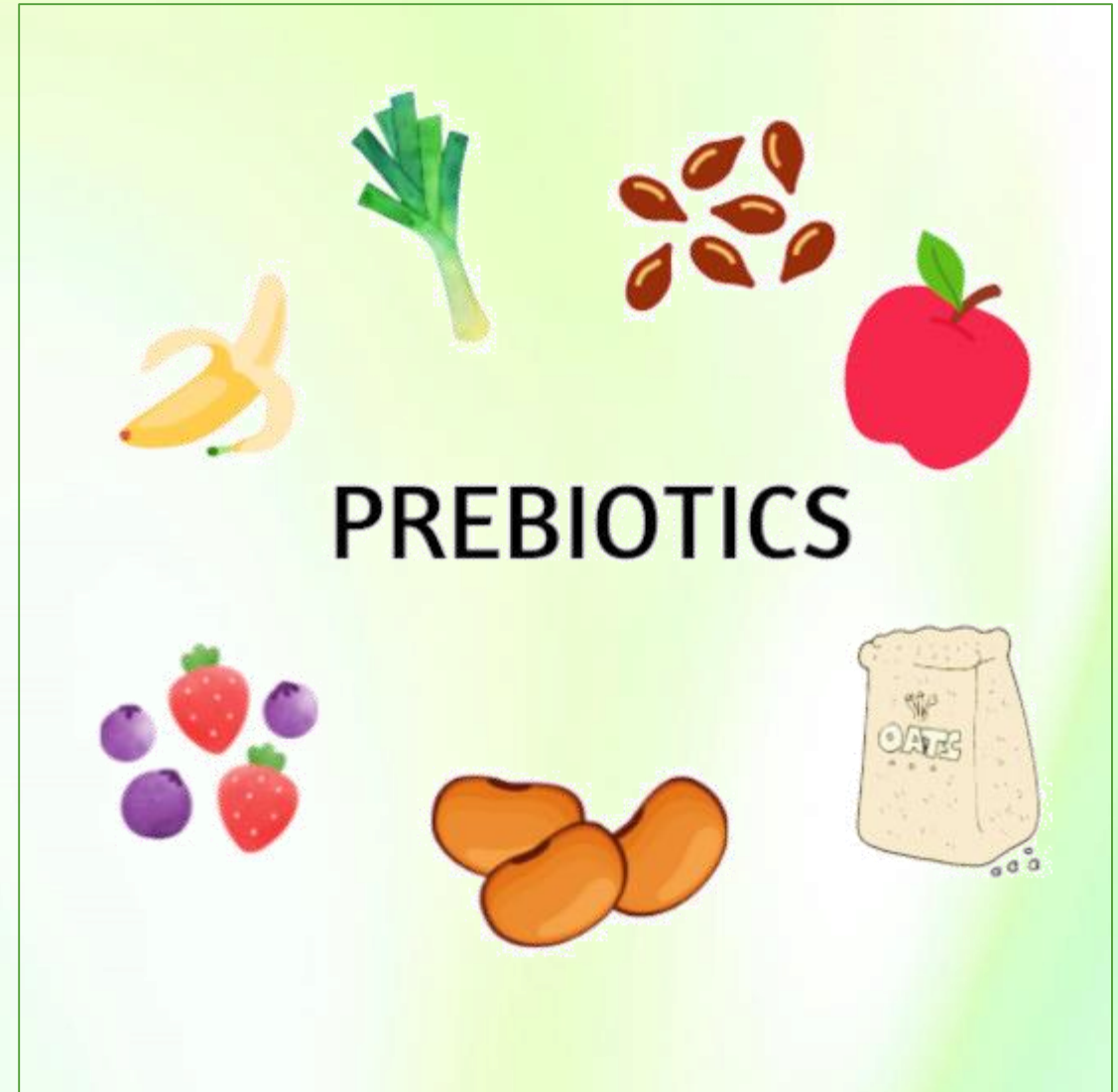
Рекомбинантные – содержат генно-модифицированные бактерии, которым вживлен ген с определенными характеристиками (Субалин).

Пребиотики

Пребиотики – вещества немикробного происхождения, которые не всасываются в тонкой кишке, но создают благоприятные условия для роста нормальной микрофлоры толстого кишечника.

- **Лактулоза** – Гудлак, Дюфалак, Лактусан, Нормазе, Ромфалак, Прелакс, Порталак.
- **Лактулоза и лигниновый сорбент** – Лактофильтрум и Лактофильтрум-Эко
- **Лактитол** – Импортал, Экспортал
- **Клетчатка** – Эубикор, Псиллиум
- **вещества, вырабатываемые в процессе жизнедеятельности кишечными палочками, лактобактериями и непатогенными стрептококками** – Хилак форте
- **олигофруктоза, инулин, витамины Е, С, РР, В, микроэлементы селен и цинк** – Стимбифид
- **Инулин**

Пребиотики



Синбиотики

Синбиотики – препараты, содержащие одновременно пробиотики и пребиотики.

- **Альгибиф** (бифидобактерии и альгинат натрия);
- **Альгилак** (лактобактерии и альгинат натрия);
- **Бион-3** (лактобактерии, бифидобактерии, витамины и микроэлементы);
- **Биофлор** (кишечная палочка + экстракт сои и прополиса);
- **Бифидумбактерин 1000** (бифидобактерии + лактулоза);
- **Бифилар** (бифидобактерии, лактобактерии, фруктоолигосахариды);
- **Бифилиз** (бифидобактерии + лизоцим);
- **Бифистим** (бифидобактерии, витамины, пектин, МКЦ, фруктоза);
- **Бифэйнол** (бифидобактерии, эйкозапентаеновая, докозагексаеновая жирные кислоты, витамины А, D, E);
- **Витабс Био** (Лактобактерии, бромелайн, рутин, клетчатка облепихи);
- **Витабс Био** (Бифидобактерии, бромелайн, рутин, клетчатка облепихи);
- **Кальсис** (лактобациллы, селен, витамины E и C, отруби овса, клетчатка цитрусовых);

Синбиотики

- **Кипацид** (лактобациллы + иммуноглобулины);
- **Максилак** (бифидобактерии, лактобактерии, фруктоолигосахариды);
- **Наринэ форте** (бифидобактерии, витамины С, РР и В, аминокислоты);
- **Нормобакт** (бифидобактерии, лактобактерии, фруктоолигосахариды);
- **Нормофлорин-Б** (бифидобактерии, лактит);
- **Нормофлорин-Д** (бифидобактерии, лактобактерии, лактит);
- **Нормофлорин-Л** (лактобактерии, лактит);
- **Сеньор** (бифидобактерии, витамины, микроэлементы);
- **Флора-Дофилус+ФОС** (лактобактерии, бифидобактерии, фруктоолигосахариды);
- **Эвиталия** (лактобактерии, молочнокислый стрептококк, пропионобактерии);
- **Эубикор** (*Saccharomyces cerevisiae*, пищевые волокна и витамины).

Благодарим
за
внимание!

