

Сучасні дієти й особливості застосування вітамінно-мінеральних комплексів

Л.А. Вигівська

Харківський національний медичний університет

Харчування необхідне для підтримання життя і здоров'я живого організму, а також нормального перебігу фізіологічних процесів життєдіяльності.

У даній статті розглянуто поняття вегетаріанства і описані усі види вегетаріанських дієт. Проаналізований їхній вплив на організм жінки під час вагітності та у період лактації і розвитку внутрішньоутробного плода. Надані рекомендації щодо вибору і застосування вітамінно-мінеральних комплексів, зокрема препарату Елевіт Пронаталь.

Ключові слова: вегетаріанство, вітаміни, вагітність, Елевіт Пронаталь.

Харчування – підтримання життя і здоров'я живого організму за допомогою їжі, а також нормального перебігу фізіологічних процесів життєдіяльності. Це основа життя людини. Продукти харчування – це джерела енергії та будівельного матеріалу для організму. Їжа є корисною лише тоді, коли організм відчуває в ній потребу і виникає відчуття голоду. Водночас їжа може бути небезпечною для здоров'я, якщо насичення певним продуктом стає надмірним або, навпаки, недостатнім. Усе це може призвести до порушення обміну речовин. І тому різні варіанти вегетаріанської дієти стають актуальними [1].

За останнє десятиліття на Заході спостерігається підвищення інтересу до вегетаріанства – часткового (лактоово-вегетаріанство) або повного (веганство). Чотири відсотки населення США дотримуються вегетаріанської дієти. Раніше вегетаріанство здебільшого вважалось дієтою, яка не здатна забезпечити організм людини необхідними речовинами у повному обсязі. Рекомендації лікарів зводилися до того, що потрібно добре подумати, перш ніж відмовлятися від м'ясних продуктів. На сьогодні ставлення дієтологів до вегетаріанства суттєво змінилося. Тепер усе більше людей відмовляються від м'яса в надії поліпшити своє здоров'я, оскільки дослідження останніх років підтверджують дані, що перевантаження організму тваринним білком, калоріями і насиченими жирами підвищує ризик розвитку низки захворювань [2].

Щороку у світі збільшується чисельність вегетаріанців. Близько 80% вегетаріанців проживає в Індії [3], де такий спосіб харчування є традиційним; 8–10% прихильників вегетаріанського харчування мешкають у розвинених західних країнах – Великій Британії, Швеції та Німеччині, 6% – у Нідерландах і Швейцарії, 4% – у Франції. Оскільки в Україні не проводилися широкомасштабні дослідження, говорити про чисельність вегетаріанців у нашій країні складно. Існує думка, що серед українців кількість вегетаріанців менша, ніж у європейських країнах, але виражено збільшується, якщо виходити з посилення інтересу до цього питання, появи магазинів вегетаріанських продуктів і ресторанів з відповідним меню (таблиця) [4].

З давніх часів триває дискусія: що для людини природніше – споживати м'ясо чи ні. Окремі вчені витрачають велику кількість грошей на проведення досліджень, намагаючись відповісти на це питання, але отримують суперечливі результати [5]. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), споживати продукти тваринного походження необхідно, але при цьому слід обмежувати обсяг цього споживання (наприклад, їсти не більше 170 г м'яса на день), а також регулярно контролювати рівень холестерину у крові. Багато

фахівців (дієтологи, гастроентерологи та ін.) дійшли висновку, що доросла людина (крім вагітних і літніх) може сісти на вегетаріанську дієту, але при цьому необхідно ретельно стежити за своїм раціоном і самопочуттям [6].

Жінки під час вагітності та у період лактації потребують додаткового надходження поживних речовин. Так, посилене харчування необхідне вагітним, щоб забезпечити основними нутрієнтами свій організм й організм внутрішньоутробного плода, а протягом усього періоду лактації жінка повинна забезпечити здоров'я своїй новонародженій дитині [7].

Європейське регіональне бюро ВООЗ у навчальному курсі для працівників охорони здоров'я зазначає: «Дієта суворого вегетаріанців, що повністю виключає їжу тваринного походження, з більшою імовірністю містить недостатню кількість низки важливих поживних речовин. Дефіцит поживних речовин, який може виникнути під час вагітності та лактації в тих, хто дотримується вегетаріанської дієти, негативно відбивається як на здоров'ї матері, так і на рості та розвитку плода / новонародженого» [1].

Основною відмінністю вегетаріанської дієти від звичайного харчування є виключення з раціону продуктів тваринного походження, у деяких випадках – споживання рослинних продуктів виключно у сирому вигляді. На сьогодні значно змінилася кількість обмежених вегетаріанством продуктів. Так, виключено споживання м'яса, риби, птиці, але дозволено споживання молока, сметани, сиру, масла й низки інших молочних продуктів [1].

Кількість вегетаріанців у світі за країнами

Країна	Кількість прибічників вегетаріанства	Кількість вегетаріанців від загальної чисельності населення країни, %
Бельгія	204 000	2
Австрія	324 000	3,5
Чехія	204 000	1,5
Франція	1 172 000	2
Німеччина	6 560 000	8
Індія	До 800 000 000	До 80
Ірландія	220 000	6
Італія	2 900 000	5
Норвегія	180 000	4
Польща	380 000	1
Португалія	200 000	2
Румунія	1 000 000	4
Словаччина	54 000	1
Іспанія	788 000	2
Швеція	616 000	7
Швейцарія	639 000	9
Нідерланди	790 000	5
США	11 132 000	4
Велика Британія	5 950 000	10

Види вегетаріанства

Веганство. Один з найсуворіших різновидів вегетаріанства. Веганство виключає споживання усіх продуктів тваринного походження (усі види м'яса та риби, молоко і яйця). Крім того, багато веганів відмовляються від носіння шкіряних і хутряних речей. До раціону такої дієти включено зернові та бобові продукти, овочі, фрукти, гриби, горіхи, зерна, рослинні олії. Вміст білка низький, тваринні жири відсутні.

Лактоовегетаріанство. Менш суворий вид вегетаріанства. Прихильники цієї дієти не їдять м'яса та риби, при цьому яйця й молочні продукти включено в раціон. Білок надходить в організм під час споживання яєць і молочних продуктів, а також бобових.

Лактовегетаріанство. Найпоширеніший різновид вегетаріанства. Відмова від усіх тваринних продуктів, крім молочних. Вегетаріанці цього типу вважають яйця живою плоттю, ототожнюючи їх із пташиними зародками, тому відмовляються і від яєць, але водночас споживають молоко. У цьому раціоні присутні молочні продукти, зернові, бобові, овочі, фрукти, гриби, горіхи, зерна, рослинні олії, соєві продукти. Характерним є суворе обмеження продуктів тваринного походження і їхня заміна на рослинні.

Сироїдіння. Найбільш категоричний різновид веганства. При сиροїдінні з раціону виключено будь-які продукти тваринного походження. Усі продукти вживають тільки у свіжому, сирому вигляді без термічного оброблення. До раціону включено овочі, фрукти, зернові, бобові, горіхи, насіння, мед, рослинні олії – усе, що можна споживати у сирому вигляді. Переходити на сиροїдіння потрібно поступово, щоб не спровокувати негативної реакції організму. Основою раціону сиροїди є пророщені зерна, овочі й фрукти, а також горіхи, зелень.

Фрукторіанство. Один з найбільш жорстких видів сиροїдіння. Продукти обмежені до мінімуму. У раціоні тільки фрукти, іноді горіхи (не всі фрукторіанці вживають горіхи та насіння).

У низці наукових досліджень доведено, що веганство і сиροїдіння мають як позитивні, так і негативні сторони. Усі види вегетаріанства істотно знижують ризик серцево-судинних захворювань, пов'язаних із споживанням жирної смаженої їжі. Є дослідження, автори яких стверджують, що онкологічні захворювання, зокрема травного тракту, у вегетаріанців також розвиваються значно рідше.

Однак останнім часом усе частіше з'являються докази того, що сиροїдіння має і негативний вплив на стан здоров'я. Проведене ще у 1995 році масштабне дослідження встановило, що близько 30% жінок, які застосовували сиροїдіння, страждали на аменорею, пов'язану зі зниженням маси тіла [8].

Вегетаріанцям дуже складно отримати достатню кількість калорій, тому прихильники таких дієт здебільшого втрачають у масі тіла. Знижений рівень жиру в організмі жінок негативно впливає на репродуктивну функцію. Як правило, виникає порушення оваріально-менструального циклу. На тлі мізерних і нерегулярних менструацій може виникати аменорея [9].

Недоліком веганської дієти є низький вміст кальцію, що спричиняє розвиток остеопорозу. Незважаючи на те що кальцій міститься у великій кількості у продуктах рослинного походження, він дуже важко засвоюється. Рослинні продукти багаті на фітинову кислоту, яка утворює з кальцієм нерозчинні комплекси, при цьому погіршуючи його засвоюваність. Унаслідок цього розвивається остеопороз, що знижує щільність кісткової тканини, збільшуючи ризик появи переломів.

Багато веганів мають проблеми з кровотворенням. Причиною цього є низьке засвоєння заліза, яке міститься в овочах і фруктах, порівняно із залізом у продуктах тваринного походження. У рослинах часто містяться біологічно активні речовини, що зв'язують залізо і не дають йому засвоюватися [10, 11].

Рослинна їжа характеризується дуже низькою кількістю білка, який погано засвоюється, оскільки у рослинах він зв'язу-

ється в насінні та добре захищений спеціальними ферментативними сполуками від соків, що виробляються травною системою ссавців. Тому прихильники вегетаріанства регулярно відчують дефіцит білка у раціоні. Амінокислотний склад рослинного білка не є ідеальним для харчування людини [12]. Засвоюваність білка може підвищитися тільки за допомогою термічного або хімічного оброблення їжі [13].

За даними ВООЗ, у раціон слід включати продукти як рослинного, так і тваринного походження, сирі і приготовлені (залежно від виду продукту). Необхідно обмежувати такі продукти: м'ясо, жири, цукор, сіль. Крім того, до раціону слід максимально залучати овочі та фрукти. Харчування повинно бути різноманітним і достатнім. Тільки у цьому разі можливо отримати всі потрібні мікроелементи та поживні речовини [14].

Вагітність – це особливий стан організму жінки, за наявності якого в її репродуктивних органах перебуває та розвивається ембріон або плід. Це період, що супроводжується значними функціональними змінами в організмі жінки, які необхідні як для задоволення власних потреб, так і для забезпечення інтенсивного росту і розвитку плода. У край важливим у цей час є адекватне надходження макро- і мікроелементів. А недоїдання або надмірне харчування підвищують ризик розвитку акушерських і перинатальних ускладнень [15]. Харчування жінки повинно бути оцінено на етапі прегравідарної підготовки. Необхідно виділяти пацієнок групи високого ризику за формуванням дефіциту макро- і мікронутрієнтів [16].

Доведено, що збалансовані вегетаріанські дієти не мають негативного впливу на перебіг вагітності [17]. Однак такі жінки належать до групи ризику розвитку нутритивного дефіциту і потребують додаткового живлення заліза, вітаміну D, вітаміну E, кальцію, вітаміну B₁₂ і поліненасичених жирних кислот [18].

При виборі полівітамінно-мінеральних комплексів під час вагітності важливо урахувати:

- збалансованість складу;
- відповідність вмісту компонентів комплексу рекомендованої добової норми споживання для жінок у період вагітності;
- біодоступність компонентів, що входять до складу комплексу, сумісність і їхню взаємодію;
- безпеку.

Не слід забувати, що тривале вживання вітамінів, особливо жиророзчинних, може призвести до розвитку гіпервітамінозу, який проявляється токсичним впливом на організм вагітної і внутрішньоутробного плода [19]. Передозування можуть виникнути здебільшого під час вживання жиророзчинних вітамінів A, D, E.

Гострий гіпервітаміноз вітаміну A виникає у разі перевищення рекомендованого добового вживання, як мінімум, у 20 разів. Хронічна токсичність у дорослих розвивається у разі вживання 25–50 тис. МО/добу протягом декількох тижнів, місяців, років. Одним з найважливіших проявів токсичної дії високих доз вітаміну A є його ембріотоксичність і тератогенність. Особливо небезпечними є гормональна форма вітаміну A (ретиноєва кислота) і її синтетичні аналоги, у зв'язку з чим застосування останніх не рекомендується у період вагітності. Рекомендована доза вітаміну A під час вагітності становить 3000–3600 МО.

Провітаміни A (b-каротин та інші каротиноїди) менш токсичні, оскільки їхнє перетворення на ретинол в організмі людини регулюється і гальмується у разі досягнення оптимального рівня ретинолу у плазмі крові. Тому при призначенні вітаміно-мінеральних комплексів вагітним слід вибрати комплекси, що містять b-каротин або його поєднання з вітаміном A [20].

Кальцифероли у разі передозування також є високотоксичними, що спричиняє розвиток D-гіпервітамінозу з гіперкальціурією і кальцифікацією внутрішніх органів і тканин. Рекомендована доза вітаміну D під час вагітності – 500 МО.

Під час проведення вітамінотерапії у період вагітності необхідно пам'ятати, що наявність високих концентрацій аскорбінової кислоти у сечі може впливати на результати тестів на вміст у ній глюкози, зумовлюючи хибнонегативні результати. Вітамін С також впливає на визначення сироваткових трансаминаз і лактатдегідрогенази; під дією аскорбінової кислоти знижується концентрація білірубину, що може маскувати захворювання печінки. Відомі хибнонегативні результати проб на приховану кровотечу після вживання високих доз вітаміну С.

Високі дози (понад 100 мг) піридоксину у крові можуть підвищувати рівень серотоніну у плаценті і порушувати матково-плацентарний кровообіг. Тривале лікування нікотиновою кислотою може мати діабетогенний ефект або спричинити декомпенсацію раніше стабільного цукрового діабету, а також дещо підвищувати рівень сечової кислоти [20, 21, 22].

Современные диеты и особенности применения витаминно-минеральных комплексов Л.А. Выговская

Питание необходимо для поддержания жизни и здоровья живого организма, а также нормального течения физиологических процессов жизнедеятельности. В данной статье рассмотрено понятие вегетарианства и описаны все виды вегетарианских диет.

Проанализировано их влияние на организм женщины во время беременности и в период лактации и развития внутриутробного плода. Даны рекомендации по выбору и применению витаминно-минеральных комплексов, в частности препарата Элевит Пронаталь.

Ключевые слова: вегетарианство, витамины, беременность, Элевит Пронаталь.

Застосування вітамінно-мінерального комплексу Елевіт Пронаталь сприяє надходженню в організм усіх необхідних вітамінів і мікроелементів у біодоступній формі. Завдяки вмісту підвищеної дози фолієвої кислоти (800 мкг), заліза і вітаміну D цей комплекс забезпечує правильний розвиток серця і головного мозку внутрішньоутробного плода.

ВИСНОВКИ

Хотілося б зауважити, що під час вибору вітамінно-мінерального комплексу слід звернути особливу увагу на його склад, відповідність вмісту компонентів комплексу рекомендованій добовій нормі вживання для жінок під час вагітності та безпеку. Усім цим вимогам відповідає препарат Елевіт Пронаталь, який необхідно вживати як у період прекоцепції, так і протягом усієї вагітності, постійно і без перерв.

Modern diets and features of the use of vitamin-mineral complexes L.A. Vyhovskaya

Nutrition is necessary to maintain the life and health of a living organism, as well as the normal course of physiological processes of life activity.

This article discusses the concept of vegetarianism and describes all types of vegetarian diets.

Their influence on the woman's body during pregnancy and during lactation and the development of the fetus is analyzed.

Recommendations on the choice and use of vitamin-mineral complexes, in particular the drug Elevit Pronatal, are given.

Key words: vegetarianism, vitamins, pregnancy, Elevit Pronatal.

Сведения об авторе

Выговская Людмила Анатольевна – Кафедра акушерства, гинекологии и детской гинекологии Харьковского национального медицинского университета, 61000, г. Харьков, ул. О. Яроша, 3-Б. E-mail: liudmilavygovskaya@gmail.com

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

- Гроздова Т.Ю. Механизм вегетарианства [Электронный ресурс] / Т.Ю. Гроздова // Практическая диетология. – 2013. – № 3. – Режим доступа: <https://praktik-dietolog.ru/article/139.html>
- Марголина А. Вегетарианство и здоровье / А. Марголина // Наука и жизнь. – 2010. – № 4. – С. 97–101.
- Роузен С. Вегетарианство в мировых религиях. Трансцендентная диета / С. Роузен. – 3-е изд. – М., 2013. – 176 с.
- Вегетарианство: виды, мотивы, особенности рациона [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://zdorovo.by/article/5932/vegetarianstvo-vidy-motivy-osobennosti-ratsiona>; Сколько в мире вегетарианцев [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://greenelk.ru/club/skolko-v-mire-vegetariantsev/>
- Медкова И.Л. Всё о вегетарианстве / И.Л. Медкова, Т.Н. Павлова, Б.В. Брамбург. – М.: Экономика, 1992. – 288 с.
- Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.who.int/dietphysicalactivity/diet/en/>
- Brzezinska M. Vegetarian diets in the nutrition of pregnant and breastfeeding women / M. Brzezinska, A. Kucharska, B. Sinska // Pol Merkur Lekarski. – 2016. – Vol. 40 (238). – P. 264–8.
- Львова Л. Веганы, сыроеды и другие / Л. Львова // Фармацевт-практик. – 2013. – № 1. – С. 56–57.
- Сидорова Е.С. Нутриентная недостаточность питания женщин фертильного возраста и пути ее преодоления / Е.С. Сидорова // Научные записки ОрелГИЭТ. – 2014. – Вып. 1. – С. 347–352.
- Семенов В.В. Энциклопедия вегетарианства / В.В. Семенов. – М.: АСТ-ПРЕСС, 2005. – 368 с.
- Козлов А.И. Естественно ли для человека быть вегетарианцем? [Электронный ресурс] / А.И. Козлов. – Режим доступа: <http://antropogenez.ru/interview/348/>
- Тихомиров Е. Типичные болезни вегетарианцев [Электронный ресурс] / Е. Тихомиров. – Режим доступа: https://vegetarian.ru/interview/naturopat-evgeniy-tikhomirov-tipichnye-bolezni-vegetariantsev.html?fbclid=IwAR16H2XtMcyMJBb3eoEWHzTrTP92p383hi nMZ_fbfK5lZZ44-Z_UPUvoqus
- Вегетарианство VS веганство: различия, особенности [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://ecoclub.ua/article/vegetarianstvo-vs-veganstvo-razlichija-osobennosti/>
- Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.who.int/dietphysicalactivity/diet/en/>
- Nutrition During Pregnancy: Part I Weight Gain: Part II Nutrient Supplements. – Washington (DC): National Academies Press (US), 1990. – 480 p.
- Roseboom T. The Dutch famine and its long-term consequences for adult health / T. Roseboom, S. de Rooij, R. Painter // Early Hum Dev. – 2006. – Vol. 82. – P. 485.
- Vitamin A supplementation during pregnancy for maternal and newborn outcomes / M.E. McCauley, N. van den Broek, L. Dou, M. Othman // Cochrane Database Syst Rev. – 2015. – Vol. 10. – CD008666/25.
- Vegan-vegetarian diets in pregnancy: danger or panacea? A systematic narrative review / G.B. Piccoli, R. Clari, F.N. Vigotti et al. // BJOG. – 2015. – Vol. 122. – P. 623–633.
- Nutritional value of the diet in healthy pregnant women. Results of a nutrition survey of pregnant women / J.A. Irlés Rocamora, E.M. Iglesias Bravo, S. Aviles Mejias et al. // Nutr Hosp. – 2003. – Vol. 18. – P. 248–252.
- Ших Е.В. Клинико-фармакологические аспекты применения витаминно-минеральных комплексов у женщин в период беременности / Е.В. Ших, Л.И. Ильенко. – М.: Медпрактика, 2007. – 80 с.
- Витамины и микроэлементы в клинической фармакологии / В.А. Тутельян, В.Г. Кукес, В.П. Фисенко. – М.: Палей-М, 2002. – 560 с.
- Ших Е.В. Витаминотерапия в период беременности: целесообразность и эффективность / Е.В. Ших, Л.Ю. Гребенщикова // Гинекология. – 2009. – № 6. – С. 16–20.

Статья поступила в редакцию 28.05.2019