

**Телешук А.С., Богданович Е.А.**  
**ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С ЦЕЛИАКИЕЙ**  
**Научный руководитель: ст. преп. Полещук А.Ю.**  
*Кафедра общей гигиены*  
*Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск*

Целиакия – это хроническое, иммунно-опосредованное заболевание (аутоиммунная энтеропатия), возникающее у генетически предрасположенных лиц при употреблении в пищу продуктов, которые содержат глютен (растительный белок, присутствующий в пшенице, ржи, ячмене, овсе и других злаках). Классическая форма целиакии характеризуется множеством различных симптомов, среди которых нарушение аппетита, вздутие и боль в животе, диарея или запор, потеря веса, хроническая усталость, депрессивные состояния и др.

Заболевание развивается у лиц любого возраста и пола, однако особый интерес и важность представляет диагностика целиакии у детей. Выявление целиакии на начальной стадии позволяет предотвратить развитие ряда серьезных осложнений со стороны желудочно-кишечного тракта, в том числе связанных с недостаточным усвоением питательных веществ. В связи с широким разнообразием симптомов диагностика целиакии затруднена и требует тщательного подхода к каждому случаю.

На современном этапе эффективным методом лечения целиакии у детей и взрослых является пожизненное использование безглютеновой диеты, главный принцип которой заключается в исключении из рациона продуктов, являющихся источником глютена. Важно отметить, что к этим продуктам относятся не только сами злаки и продукты их переработки, а также продукты промышленного производства, содержащие "скрытый глютен" (например, соусы, копчености, кофе, шоколад, мороженое). Также ограничиваются или исключаются из рациона сильные стимуляторы пищеварительной секреции, желчеотделения, моторной активности кишечника, продукты и блюда, усиливающие процессы брожения и гниения в кишечнике.

В организованных коллективах детям с целиакией назначается лечебное (диетическое) питание. Безглютеновый рацион составляется индивидуально, с учетом сопутствующей пищевой интолерантности, возраста, тяжести состояния и периода заболевания и должен соответствовать нормам физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии. Обязательно присутствие в рационе углеводного компонента (рис, гречиха, пшено и другие переносимые крупы, картофель, бобовые, овощи, ягоды, фрукты), а также полноценное поступление белка и жиров (мясо, яйцо, рыба, молочные продукты, масла). Режим питания предполагает 5-6 приемов пищи в сутки; рекомендуется использование блюд, приготовленных на пару, отварных или запеченных.

При соблюдении на протяжении всей жизни безглютеновой (аглиадиновой) диеты возможно уменьшение клинических проявлений заболевания, а также их полный регресс. Рациональная безглютеновая диета создает условия для обеспечения организма нутриентами (что особенно важно в детском и подростковом возрасте), восстановления структуры и функций тонкой кишки и предупреждения иммунопатологических проявлений целиакии.