

НОВИНИ МОЗ

МОЗ затвердило методичні рекомендації
щодо здорового харчування

Міністерство охорони здоров'я України розробило та затвердило Методичні рекомендації для консультування пацієнтів щодо основних засад здорового харчування. Відповідні поради мають бути взяті до уваги головними лікарями закладів охорони здоров'я, лікарями загальної практики – сімейної медицини, ректорами вищих медичних навчальних закладів, а також професійними медичними організаціями та асоціаціями.

Під час підготовки методичних рекомендацій фахівцями МОЗ були використані результати тих наукових робіт, які стосувалися вивчення раціонів харчування окремих груп населення, також було враховано глобальні та регіональні рекомендації Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) та досвід інших країн.

За словами розробників документу, головною концептуальною відмінністю сучасних рекомендацій від традиційних підходів є те, що харчування будь-якої людини, у тому числі дієтичне, базується на чотирьох головних складових: адекватності енергетичним витратам, збалансованості за вмістом найважливіших продуктів та нутрієнтів, безпечної їжі та максимально можливого збереженні задоволення від її споживання. При цьому, як зауважують лікарі, дієтичне харчування хворої людини повинно максимально відповідати цій концепції.

Згідно з рекомендаціями, лікар повинен докласти максимум зусиль для налагодження ефективного співробітництва з пацієнтом у питанні забезпечення нормальної маси тіла. Калорійність дієтичного харчування підраховується за допомогою складання анкети або щоденника харчування, в якому відтворюється раціон конкретної людини. Об'єктивним показником для оцінки вихідної енергетичної адекватності дієтичних витрат є визначення індексу маси тіла. Як відомо, його визначають за формулою: $I = \frac{m}{h^2}$, де I – індекс маси тіла, m – маса тіла (у кілограмах), h – зріст (у метрах). Цей показник обов'яз-

ково повинен бути визначений та внесений до медичної картки пацієнта, оскільки є ключовим показником для оцінки статусу харчування хворої або здорової людини.

У методичних рекомендаціях експерти визначили поради й щодо споживання трьох головних груп макронутрієнтів – вуглеводів, білків та жирів, що забезпечують енергетичні та пластичні потреби організму людини, а також мікронутрієнтів – вітамінів та мінералів. Крім того, було розроблено деталізовані рекомендації щодо щоденного споживання фруктів та овочів, злаків, молочних продуктів, м'яса та напоїв, у тому числі алкогольних.

Містяться також поради щодо дотримання пацієнтом певного виду дієти, залежно від його стану та анамнезу. Так, серед найбільш вивчених дієтичних підходів, спрямованих на збереження здоров'я, медики виділяють дієту з низьким вмістом жиру, дієту для контролю артеріальної гіпертензії, середземноморську дієту та вегетаріанську. Всі вони, як зауважують лікарі, мають достовірний позитивний вплив на організм хворих та здорових людей. При цьому кінцевою метою значених дієт не є лише зниження маси тіла. Так, наприклад, середземноморська дієта дозволяє зменшити ризики захворювання на рак, хворобу Паркінсона та Альцгеймера.

Розроблено також суто практичні рекомендації щодо здорового харчування. При цьому підрахунок загальних енергетичних потреб потрібно проводити з урахуванням віку, статі та рівня фізичної активності.

Згідно з Методичними рекомендаціями, рекомендованим добовим рівнем споживання солі для здорових людей є 6 г або 2,3 г натрію. Зменшення кількості солі в дієті асоційовано зі зниженням ризику серцево-судинних захворювань (ССЗ) та смертності від них. Усім без винятку рекомендовано вживання понад 300 г фруктів та 300 г овочів щоденно. Ці продукти являються важливим

джерелом харчових волокон. Збільшення рівня їх споживання призводить до зменшення смертності від усіх причин, ССЗ та інсульту.

Слід рекомендувати усім пацієнтам заміну у дієті рафінованих злаків на цільнозернові злаки, які містять значно більше харчових волокон. Домінування в раціоні харчування рафінованих злаків призводить до набору зайвої ваги. Необхідно також радити пацієнтам замінити молоко та молочні продукти з нормальним вмістом жиру на знежирені. Слід споживати 500-700 мл (або понад три порції) молочних та кисломолочних продуктів із низьким вмістом жиру щоденно.

Особливу увагу слід звернути на необхідність значного обмеження споживання червоного м'яса та виробів із м'яса. Риба, птиця, бобові, горіхи та насіння, а також знежирені молочні продукти повинні рекомендуватися в якості основного джерела білку. Слід також значно обмежити споживання насичених жирів та уникати вживання трансжирів, зважаючи на суттєве збільшення ризику атеросклерозу та інсульту.

Як зауважують медики, сучасні виклики глобальної охорони здоров'я пов'язані зі способом життя людей, дотриманням ними принципів здорового харчування, достатньою фізичною активністю, уникненням зловживання алкогольними напоями та курінням тютюнових виробів. Сьогодні чотири класи хвороб – серцево-судинні, злоякісні новоутворення, цукровий діабет, хронічні респіраторні захворювання – зумовлюють понад 80% випадків смертей у нашій країні та понад 70% захворюваності в цілому. Отже, постійне дотримання правил здорового харчування, вчасне звернення до фахового лікаря та дбайливе ставлення до власного здоров'я допоможуть людині вберегтися від численних ризиків та почувати себе здоровою та енергійною.

За інформацією прес-служби МОЗ України

НОВОЕ ОБ ИЗВЕСТНОМ

Противоопухолевое действие мелитина:
результаты экспериментальных исследований

Мелитин является одним из основных компонентов пчелиного яда, который традиционно используется в лечении хронических воспалительных процессов и раковых заболеваний. Тем не менее молекулярный механизм действия данного вещества до конца не изучен. В данном исследовании оценивали противоопухолевый эффект мелитина в сравнении с таковым ингибитора циклооксигеназы-2 (ЦОГ-2) NS398 в условиях эксперимента на животных и in vitro.

В ходе испытания мышам подкожно вводили мелитин в дозе 0,5 и 5 мг/кг. Было показано, что он существенно снижает риск возникновения метастазов рака легких (карциномы Льюис). Кроме того, мелитин препятствует образованию сосудов вокруг раковых клеток. Результаты экспериментов на мышах свидетельствуют о том, что онкопротекторная эффективность мелитина значительно превосходила таковую препарата сравнения NS398.

На втором этапе исследования был проведен эксперимент in vitro с применением эндотелиальных клеток пупочной вены человека. Обнаружено, что мелитин дозозависимо ингибирует пролиферацию эндотелиальных клеток пупочной вены человека, индуцированную VEGF-A. Кроме того, данное вещество снижает экспрессию VEGFR-2, а также ЦОГ-2 и простагландина E2. Эти эффекты сопровождалось уменьшением фосфорилирования внеклеточной сигналирующей киназы (ERK 1/2) и c-Jun N-терминальной киназы, а также увеличением фосфорилирования p38 митогенактивированной протеинкиназы (MAPK).

На основании полученных результатов ученые сделали вывод, что противоопухолевая активность мелитина, вероятно, связана с антиангиогенным действием, что проявляется ингибированием VEGFR-2 и воспалительных медиаторов, участвующих в MAPK-сигнальном пути.

*J Nat Prod. 2012 Oct 30. [Epub ahead of print]
Huh J.E., Kang J.W., Nam D., Baek Y.H. et al.*

Підготувала Ольга Татаренко

Влияние пчелиного яда на уровень глюкозы
и инсулина при сахарном диабете

Сахарный диабет – распространенное заболевание, характеризующееся нарушением обмена веществ, в основе которого лежит гипергликемия. Пчелиный яд содержит широкий спектр полипептидных веществ, в частности мелитин, который увеличивает секрецию инсулина β-клетками поджелудочной железы. Данное исследование было проведено в целях изучения возможного гипогликемического действия пчелиного яда в эксперименте с аллоксаниндуцированным диабетом у крыс-самцов.

В испытание включили 18 взрослых крыс мужского пола с массой тела 200±20 г. Случайным образом животных разделили на 3 группы: контрольную, крыс с аллоксаниндуцированным диабетом и животных с диабетом, которые получали пчелиный яд в течение 4 мес. Через 48 ч после последней инъекции пчелиного яда у грызунов производили забор крови, определяли уровень глюкозы, инсулина, триглицеридов и общего холестерина. Результаты показали, что в крови животных из группы, получавшей пчелиный яд, уровни глюкозы, триглицеридов и общего холестерина были значительно ниже, а уровень инсулина – достоверно выше ($p < 0,05$) в сравнении с аналогичными показателями в группе крыс с аллоксаниндуцированным диабетом ($p < 0,01$).

Таким образом, результаты испытания свидетельствуют о возможности использования пчелиного яда в лечении сахарного диабета. Вместе с тем необходимо проведение масштабных клинических исследований для подтверждения его эффективности у людей.

*Mousavi S.M., Imani S., Haghighi S. et al.
J Arthropod Borne Dis. 2012 Dec 6(2):136-43. Epub 2012 Dec 31.*

АПІЗАРТРОН®

УНІКАЛЬНЕ ПОЄДНАННЯ 3-Х ЕФЕКТІВ

- різнобічна зцілююча дія активних складових бджолоїної отрути
- протизапальна та знеболювальна дія метилсаліцилату
- посилення місцевого кровообігу та відволікаюча дія алізіотіоціанату

Р.П. МОЗ України № UA /8595/01/01 від 15.07.2008 р.

Інформація для медичних та фармацевтичних працівників. Склад та лікарська форма: 100 г мазі містять стандартизовану бджолоїної отрути 3 мг, метилсаліцилату 10 г, алізіотіоціанату 1 г. Завник: Еспарма ГмбХ, Німеччина. Виробник: Ліхтенфельд ГмбХ, Німеччина. Фармакотерапевтична група: Інші засоби для місцевого застосування при суглобовому і м'язовому болю. Показання для застосування: Запальні та дегенеративно-дистрофічні захворювання суглобів; міалгії та біль при травматичних ушкодженнях м'язів, суглобів, зв'язок; неврологічні захворювання (невралгії, неврити, ішіалгія, люмбаго і радикуліт); периферичні порушення місцевого кровообігу; як розігрівуючий засіб у спортивній медицині. Протипоказання: Підвищена чутливість до компонентів препарату. Захворювання шкіри, гострі запалення суглобів, ниркова недостатність, та інші. Дітячий вік до 6 років. Побічні ефекти: У поодиноких випадках можливі алергічні реакції, та інші. Повна інформація про лікарський засіб міститься в інструкції для медичного застосування. Представництво в Україні: 02002, Київ, вул. Р. Окіної, 117, www.esparma.com.ua

www.esparma.com.ua

Р.п. № UA/8595/01/01