

где ранее такой тенденции не было. Кроме того, увеличивается частота дебюта ВЗК у детей. Перспективной является разработка профилактических мероприятий, в том числе путём модификации питания.

**Базы данных.** Проанализированы результаты поисковых запросов в базе данных PubMed. В анализ включены метаанализы и систематические анализы.

**Результаты.** По запросу «inflammatory bowel disease nutrition» получено 53 результата. Приводим обобщённую информацию. Грудное вскармливание длительностью не менее 6 мес признано фактором профилактики ВЗК. Большой защитный эффект достигается при продолжительности грудного вскармливания более 12 мес. Чаще ВЗК диагностировались у людей, придерживающихся так называемого западного стиля питания с высоким содержанием переработанного мяса, животных жиров и легкоусвояемых углеводов. Сообщается о профилактическом действии клетчатки, увеличении соотношения  $\omega 3$ -/ $\omega 6$ -жирных кислот. Потребление сахаросодержащих безалкогольных напитков признано фактором риска ВЗК. Потребление красного мяса повышает риск дебюта язвенного колита (ЯК), но не болезни Крона (БК). Доля домашней птицы в рационе не влияет на риск развития ВЗК, а поступление более 30 г рыбы в сутки снижает риск БК, но не ЯК. Эмульгаторы и переработанные продукты повышают риск БК, влияние их на заболевание ЯК пока не ясно. Не выявлено значимой связи между потреблением большинства источников пищевого белка и заболеваемостью ВЗК. Среди диетических источников белков риск ВЗК увеличивался только с увеличением общего потребления мяса, а потребление белка из молочных продуктов оказалось защитным фактором против риска ВЗК. Гликоалкалоиды, содержащиеся в овощах семейства пасленовых (помидоры, картофель, баклажан, болгарский перец), возможно, усугубляют воспаление при ВЗК и пищевой аллергии, вероятно, за счёт активации тучных клеток.

**Заключение.** Грудное вскармливание продолжительностью 6–12 мес и приверженность здоровому питанию (потребление достаточного количества клетчатки, рыбы,  $\omega 3$ -/ $\omega 6$ -жирных кислот; отказ от сахаросодержащих безалкогольных напитков и ограничение переработанных продуктов) предлагается в качестве возможных мер профилактики ВЗК.

\*\*\*

\*\*\*

## ПИТАНИЕ В ПРОФИЛАКТИКЕ ВОСПАЛИТЕЛЬНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ КИШЕЧНИКА

**Ненартович И.А.**

Белорусский государственный медицинский университет,  
Минск, Республика Беларусь

**Ключевые слова:** питание; воспалительные  
заболевания кишечника; грудное вскармливание

**Актуальность.** В последние 20 лет отмечается значительный рост заболеваемости воспалительными заболеваниями кишечника (ВЗК) во всём мире, в том числе в странах,