

Популярні міфи про імунітет, харчування та дитяче здоров'я: де правда?

10-12 березня відбулася щорічна науково-практична конференція з міжнародною участю – VIII Академічна школа з педіатрії, що об'єднує професіоналів з усієї України. У рамках наукового заходу з особливо цікавою та актуальною доповіддю про популярні міфи щодо імунітету та дитячого здоров'я виступила завідувачка кафедри педіатричної гастроентерології та нутриціології Харківської медичної академії післядипломної освіти, доктор медичних наук, професор Ольга Юрївна Белоусова.

За ініціативи Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) щорічно 1 березня відзначається Всесвітній день імунітету. Метою цієї події є необхідність привернути увагу громадськості до проблем, пов'язаних із поширеністю різних імунних захворювань, залучити суспільство до створення умов для збереження і зміцнення імунітету.

Всесвітній день імунітету – це ще одна нагода підкреслити важливість та значущість здорового способу життя і збереження головного ресурсу людства – здоров'я. Адже саме міцний імунітет допомагає уникнути більшості захворювань та прожити тривале й повноцінне життя.

Сьогодні в інтернеті існує безліч ресурсів, де опубліковані найрізноманітніші поради щодо того, як покращити імунітет. На жаль, дуже часто ці поради надаються так званими нутриціологами, дієтологами та іншими експертами, які насправді не мають жодного відношення до медицини. Тому такий самотійний пошук може бути не лише некорисним, а й небезпечним. Як відомо, пропозиція формує попит, а попит є одним із факторів, що визначає структуру і обсяг пропозиції. Тому й не дивно, що сьогодні у поліклініці часто можна почути рекомендації зміцнювати імунітет або фрази на кшталт «у дитини знову вірусна інфекція – імунітет ослаблений» тощо.

✓ Чи можна зміцнити імунітет?

– Імунітет – надзвичайно складна система взаємодії між клітинами та спеціальними речовинами: цитокинами, гормонами, антитілами тощо. Окрім рідкісних випадків спадкових та імунних імунодефіцитів, в усіх дітей імунітет має приблизно однакові характеристики і дозволяє ефективно протидіяти більшості інфекційних збудників.

✓ Які фактори можуть погіршити функцію імунної системи?

– Стрес, хронічна втома, нерациональне харчування, куріння, вживання наркотиків та наявність хронічних вогнищ інфекції поступово порушують роботу імунної системи (ІС) та підвищують сприйнятливості організму до інфекційних захворювань. Ці фактори не є тригерами розвитку істинного імунодефіциту, проте можуть сприяти частішому розвитку інфекцій.

✓ Чи можна вплинути на ці фактори?

– Для того щоб холод не був стресовим чинником, доцільно проводити загартовування організму. Також необхідно відрегулювати режим сну і відпочинку, забезпечити раціональне та повноцінне харчування. Потрібно уникати контакту дитини з сигаретним димом (навіть із його залишками на одязі дорослих) та своєчасно проводити санацію хронічних вогнищ інфекції.

Застудні захворювання не є ознакою ослабленого імунітету, а виступають маркером першого знайомства ІС із різними інфекційними збудниками, що сприяє зміцненню імунного захисту. Часті застуди є фізіологічною особливістю дітей раннього та дошкільного віку і не свідчать про наявність у дитини імунодефіциту. Істинний імунодефіцит проявляється або розвитком опортуністичних інфекцій, або повторними бактеріальними ускладненнями, наприклад частим розвитком пневмоній, інфекційних уражень шкіри, гнійного отиту і синуситу або розвитком онкологічних та аутоімунних захворювань.

✓ Чи можна підвищити стійкість організму до інфекцій за допомогою імуномодуляторів та імуностимуляторів?

– У звичайному розумінні цих термінів – ні. Хоча якщо імуностимуляторами вважати вакцини, то, звісно, можна, адже у такому разі штучно створюється захисний титр антитіл проти деяких інфекцій. Також можна говорити про підвищення стійкості організму за допомогою імуномодуляторів, якщо такими вважати високі дози імуноглобулінів чи інтерферонів, що застосовують при тяжких станах, таких як агамглобулінемія, гепатит С, розсіяний склероз тощо. Що стосується звичайних безрецептурних препаратів, які начебто мають імуномодуляторні властивості, то суттєвого впливу на ІС ці засоби не спричиняють. Всесвітньо відомий імунолог Стенлі Прузінер, який у 1987 р. отримав Нобелівську премію за відкриття пріонів – нового біологічного джерела інфекції – та обґрунтування основних принципів їх дії, сказав: «Сучасна медицина навчилася пригнічувати роботу ІС (наприклад при аутоімунних захворюваннях), однак поки не існує способів безпечно її стимулювати».

✓ Чи існують дані, які вказують на знижений імунітет у вірусноносіїв? Чи потрібно дитину, яка часто хворіє, обстежувати на наявність прихованої інфекції, наприклад цитомегаловірусу, вірусу Епштейна – Барр, вірусу простого герпесу тощо?

– На міжнародному авторитетному ресурсі UpToDate проблемі впливу вірусів на функцію ІС присвячено всього один абзац із посиланням на публікацію 1990 р. Сьогодні доказової бази щодо «шкоди вірусносійства» для здорових дітей не існує. Окрім цього, Центри з контролю та профілактики захворювань у США не рекомендують проводити рутинну діагностику цих інфекційних захворювань в усіх дітей (<https://www.cdc.gov/cmv/overview.html>).

✓ Чи впливає на стан імунітету надмірно чисте середовище, в якому зростають сучасні діти?

– Відповідь на це питання – так. Результати багатьох досліджень підтверджують правомірність «гігієнічної теорії», згідно з якою для повноцінного розвитку та становлення ІС організм дитини повинен щоденно контактувати з різноманітними інфекціями, розпізнавати їх та виробляти захисні фактори, у тому числі через явно або приховано перенесене інфекційне захворювання. Наслідком того, що дитина постійно знаходиться у надмірно чистому середовищі, може стати надмірна реактивність організму на вплив звичайних подразників.

✓ Чи можна за допомогою корекції раціону харчування вплинути на ІС?

– Харчування дитини повинне бути повноцінним та різноманітним і містити достатню кількість вітамінів, макро- та мікроелементів. В Україні доцільним є вживання йодованої солі та суплементация вітаміну D. Усім дітям від народження і до шкільного віку рекомендовано приймати вітамін D у профілактичній дозі 800-1000 мг на добу. Корисним є включення засобів із вмістом риб'ячого жиру, але при їх виборі слід звертати увагу на якість продукту та сировини, з якої він виготовлений. Найбільшу користь має риб'ячий жир із невеликих риб, який збагачений великою кількістю омега-3 жирних кислот, не містить домішок важких металів і рекомендований до використання у дітей.

✓ Чи можна з раціону дитини повністю виключити деякі продукти (наприклад м'ясо)?

– Батьки повинні усвідомлювати всі ризики розвитку дефіцитних станів, що можуть виникнути у дитини за відсутності в раціоні певних продуктів. Мова йде про харчові групи, тому окремі продукти є взаємозамінними. Фахівці Американської академії харчування та дієтології та Американської академії педіатрії вважають, що добре спланована дієта без включення продуктів тваринного походження є адекватною для американських дітей, проте опис цієї дієти наводить на думку, що для виконання цих рекомендацій батьки повинні бути добре обізнаними у дієтології (<https://www.eatright.org/food/nutrition/vegetarian-and-special-diets/tips-to-keep-your-vegetarian-child-healthy>). Важливо пам'ятати, що повноцінний білок, який добре засвоюється та містить повний спектр незамінних амінокислот, – це білок тваринного походження. Білок рослинного походження не є повноцінним, адже не містить усіх необхідних людині амінокислот. І якщо доросла людина може самостійно обирати, чим їй харчуватися, то раціон дитини залежить від вибору батьків, яким повинна надаватися повна інформація щодо особливостей харчування дітей.

Та не лише білок, а й багато інших поживних речовин гірше засвоюються з продуктів рослинного походження. Тому наступним обмеженням цих рекомендацій є те, що у США більшість продуктів спеціально збагачені вітамінами та мінералами, чого може не бути в інших країнах, зокрема, нема й в Україні. Рекомендації шведських та ізраїльських спеціалістів щодо харчування дітей у вегетаріанських родинах містять широкий вибір збагачених продуктів, призначення спеціалістом додаткових джерел вітамінів і мінералів та, найголовніше, більш розширений раціон для дітей (<https://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/kostrad/barn-och-ungdomar/vegetarisk-mat-till-barn/AspxAutodetectCookieSupport=1>).

✓ Чи можна оцінити потребу у більшому калоражі раціону за зовнішнім виглядом дитини?

– Для об'єктивної оцінки маси тіла дитини, її відповідності зросту та віку існують різні інструменти (перцентильні таблиці, графіки ВООЗ). Здорові діти здатні самостійно регулювати кількість їжі, яку вони споживають, керуючись внутрішніми



О.Ю. Белоусова

сигналами голоду та насичення. Завданням батьків є не примусове годування дитини, а формування у неї здорових харчових звичок та здатності до саморегуляції. Стосовно формування здорового раціону, то варто звернути увагу на відмінності між пірамідою харчування, яка вважається стандартом в Україні, та пірамідами харчування багатьох інших країн, наприклад Австралії, Німеччини тощо. Так, основу вітчизняної піраміди становлять злаки, а далі йдуть фрукти та овочі, у той час як у більшості інших країн усе навпаки – основу раціону складають фрукти та овочі.

✓ Чи існують заборонені для дітей продукти харчування?

– Перш за все харчування повинно бути безпечним. Наприклад, при годуванні дітей раннього віку необхідно мінімізувати ризик потрапляння їжі в дихальні шляхи. Тому дітям раннього віку не можна давати продукти, які можуть спровокувати аспірацію. Вживати їжу дитина повинна під наглядом дорослих у стані спокою, а не під час гри.

✓ Яка кількість цукру є допустимою в раціоні дитини?

– Згідно з даними Американської академії педіатрії, дітям до 2 років вживання цукру не рекомендоване, а після дворічного віку допускається не більше 25 г цукру на добу, що складає приблизно 6 чайних ложок. Схожими є й британські рекомендації, згідно з якими допустима добова норма цукру для дітей віком від 7 до 10 років складає 24 г, а для дітей віком від 4 до 7 років – не більше 19 г (5 чайних ложок цукру). При цьому враховується не лише цукор, доданий до каші чи чаю, а й цукор у випічці та інших готових продуктах (меду, йогурті, фреші тощо).

✓ Як можна покращити стан здоров'я дитини у період застудних захворювань, зокрема й під час пандемії COVID-19?

– Насамперед дітей потрібно вакцинувати від поширених інфекційних захворювань. Серед неспецифічних заходів доцільною є профілактика недостатності вітаміну D та інших есенціальних вітамінів і мікроелементів. Із пандемією COVID-19 виникла необхідність у розробці додаткових стратегій підтримки імунної системи. Ще 5 березня 2020 р., на початку пандемії, Реєстр Європейського союзу заяв, що стосуються зниження ризику захворювань, розвитку і здоров'я дітей (EU Register on nutrition and health claims), схвалив застосування вітамінів А, В₆, В₁₂, С, D, а також фолатів та мікроелементів, зокрема цинку, заліза, селену та міді, як таких, що сприяють нормальній роботі ІС. Окрім цього, підтримці ефективної роботи ІС також сприяють омега-3 жирні кислоти, які мають здатність зменшувати вираженість запальних реакцій (P.C. Calder, 2012).

Таким чином, застосування вітамінів, мікроелементів та омега-3 жирних кислот є безпечним, ефективним та доступним способом усунення погіршеності у раціоні дитини, що допомагає підтримати оптимальну функцію ІС. А це означає зменшення ризику та наслідків тих інфекційних захворювань, з якими дитина так чи інакше буде стикатися.

✓ Чи існує на вітчизняному ринку комплексний засіб, який допоможе впоратися із цими завданнями?

– Такими засобами є **ОмегаБаланс Zn** та **ОмегаБаланс Zn ПЛЮС**, які на українському ринку представляє швейцарська компанія **ACINO**. **ОмегаБаланс Zn** та **ОмегаБаланс Zn ПЛЮС** є збалансованими комплексами омега-3 жирних кислот, вітамінів та мікроелементів, розробленими спеціально для підтримки нормального функціонального стану нервової, імунної, серцево-судинної систем, органів зору та розумових здібностей дітей і підлітків, а їх приємні смакові властивості та форма сиропу задовольняють смаки навіть найвибагливіших малюків. **ОмегаБаланс Zn** та **ОмегаБаланс Zn ПЛЮС** випускаються у вигляді сиропу у флаконах по 100 мл або у форматі зручних одноразових ложок по 5 мл. Можуть використовуватися у дітей віком від 3 років по 1 мірній ложці (5 мл) на добу під час їди.

Підготувала **Ольга Нестеровська**

Нарешті!

Смачний комплекс Омега-3 ЖК з вітамінами та Цинком

Рекомендована добова доза (5 мл) містить:	
Риб'ячий жир у т.ч. поліненасичені жирні кислоти	1750 мг
Омега-3	455,0 мг
- ейкозапентаєнова кислота (ЕПК)	175,0 мг
- докозагексаєнова кислота (ДГК)	280,0 мг
Цинк	1,88 мг
Вітамін С	7,5 мг
Вітамін В6	1,0 мг
Вітамін D	5,0 мг (200 МО)

Склад: риб'ячий жир, цукор, вода очищена, емульгатор (моно- та дигліцериди жирних кислот), ароматизатор лимонний, антиоксидант (альфа-токоферол), згущувач (карбоксиметилцелюлоза натрію), сульфат цинку (цинк), консервант (сорбат калію), L-аскорбінова кислота (вітамін С), ароматизатор полунишний, приріджен гідрохлорид (вітамін В6), холекальциферол (вітамін D).

Виробник: «Berko Ilac Ve Kimya Sanayi A.S.», Yulduzlu Mah. Cezayir Sok. No: 16-18 Ataşehir / İstanbul, Turkey.

Імпортер (прийняття претензій від споживачів): ТОВ «Асіно Україна», компанія Acino Group, бул. В. Гавела, 6, м. Київ, 03124, Україна, тел. +38 (044) 281-23-33.

acino Switzerland

Інноваційна форма ложки для зручності використання

Реклама дієтичної добавки. Не є лікарським засобом. Детальна інформація в листку-вкладиші

Виробник: Berko Ilac Ve Kimya Sanayi A.S., Туреччина

Представник в Україні: ТОВ «Асіно Україна», 03124, м. Київ, бул. В. Гавела, 6. 8.

Витяг: № 3/8- А- 3219-19- 67963Е

Інформація для спеціалістів Охорони Здоров'я.

UA-OMEG-PIM-092020-023

 **acino**
Switzerland