



Tervise  
Arengu  
Instituut



**Простые рекомендации  
по питанию для людей,  
восстанавливающихся после  
чрезмерного употребления  
алкоголя**

---

2021



Это издание предназначено для тех, кто длительное время употреблял алкоголь в чрезмерных количествах, но хочет уменьшить или прекратить его употребление. Выработка и закрепление здоровых привычек и забота о собственных потребностях – важные составляющие этого процесса. Питание играет важную роль в поддержании как физического, так и душевного здоровья. Здоровые пищевые привычки, сбалансированное и разнообразное питание могут улучшить физическое и душевное состояние и помочь двигаться к поставленным целям.

Употребление алкоголя имеет ряд последствий, связанных с питанием:

1. Продолжительное чрезмерное употребление алкоголя отрицательно сказывается на функции пищеварительного тракта и препятствует усвоению организмом питательных веществ даже при здоровом питании.
2. Рвота или диарея, связанные с чрезмерным употреблением алкоголя, также приводят к выведению питательных веществ и дисбалансу жидкости.
3. Чрезмерное употребление алкоголя в сочетании с неправильным питанием особенно вредно для печени, пищеварительного тракта, легких и мозга.
4. Употребление алкоголя увеличивает уровень триглицеридов (жиров) в крови. Высокое содержание триглицеридов в крови является фактором риска развития сердечных заболеваний и связано с ожирением печени.
5. Алкоголь влияет на кроветворение и может увеличить всасывание железа (в отличие от других питательных веществ). Избыток железа в организме связан с повреждением различных органов.
6. Употребление алкоголя влияет на микробиом человека от полости рта до толстой кишки:
  - ◆ увеличивается количество болезнетворных бактерий во рту;
  - ◆ увеличивается количество тех бактерий в пищеварительном тракте, которые могут привести к активации воспалительных процессов или развитию синдрома раздраженного кишечника. В случае синдрома раздраженного кишечника у людей, употребляющих слишком много алкоголя, мало бактерий, которые вырабатывают слизь для защиты полостей тела и (внутренних) органов от вторжения бактерий;

- ◆ у людей, употребляющих слишком много алкоголя, снижена доля бактерий, которые контролируют воспалительные и противораковые процессы и участвуют в гормональных процессах, включая регуляцию аппетита.
7. Алкогольные напитки дают энергию, но не содержат необходимых питательных веществ (белков, жирных кислот, клетчатки, минералов, витаминов).



В 1 грамме чистого этанола содержится 7 ккал. Некоторые напитки также содержат разные виды сахара, которые обеспечивают дополнительную энергию. Например, 200 ккал содержится в:

- ◆ в 1 бутылке (500 мл) пива с содержанием алкоголя 5%
- ◆ в 2 бокалах (примерно 150 мл) вина с содержанием алкоголя 10%
- ◆ чуть больше чем в 1,5 рюмке (примерно 40 мл) крепкого ликера
- ◆ чуть больше чем в 2 рюмках (примерно 40 мл) водки
- ◆ в одной порции (80 мл) виски

В зависимости от частоты и способа употребления, количества и типов напитков, алкоголь может как повышать, так и понижать аппетит, а также влиять на рацион питания. Таким образом, длительное чрезмерное употребление алкоголя может привести как к недостаточной, так и к избыточной массе тела.

- ◆ **Нормальная или недостаточная масса тела**, как правило, возникает в тех случаях, когда человек употребляет много алкоголя (в основном, крепких спиртных напитков), в то время как его рацион – скудный и однообразный. Иногда ограничение в рационе питания также является сознательным решением избежать увеличения веса. Когда человек ест слишком мало, он не получает достаточно энергии, также возникает дефицит многих питательных веществ.

- ◆ **Избыточная масса тела или ожирение** более вероятны, когда употребляется много алкоголя (скорее пива и вина, а иногда и более крепкие напитки) при нормальном или обильном питании. В этом случае потребление энергии будет выше рекомендуемого уровня, но при таком питании все равно велика вероятность дефицита основных питательных веществ.

Независимо от характера употребления алкоголя, рацион питания обычно не включает все необходимые группы продуктов, что приводит к **гипотрофии**. Гипотрофия может развиваться даже у человека с нормальным весом.

Гипотрофия означает недостаточное поступление энергии в организм и длительный дефицит одного или многих питательных веществ.

**Алкоголь влияет на получение из пищи всех питательных веществ, особенно витаминов и минералов, и, следовательно, на их количество в организме.** Кроме того, алкоголь влияет на работу мозга и выработку гормонов, душевное здоровье и вызывает нарушения цикла сна. Для того, чтобы организм получал достаточное количество всех необходимых ему питательных веществ, важно питаться сбалансированной и разнообразной едой из всех основных групп продуктов питания:

- ◆ крахмалистые продукты – злаковые продукты и картофель
- ◆ овощи и фрукты, ягоды
- ◆ молоко и молочные продукты
- ◆ рыба, мясо птицы, яйца, мясо и изделия из них
- ◆ добавляемые пищевые жиры, орехи, семена и масличные культуры

Пять основных пищевых групп изображены в виде пищевой пирамиды. Пищевая пирамида показывает примерное количество каждой группы продуктов, которое человек должен съедать в неделю, если он тратит около 2000 ккал энергии в день.



Разнообразное и сбалансированное питание помогает восстановиться после чрезмерного употребления алкоголя и вести более здоровый образ жизни, а также поддерживает организм в получении необходимых ему веществ, а именно:

- ◆ улучшаются защитные силы организма
- ◆ снижается риск возникновения новых заболеваний или обострения существующих
- ◆ улучшается сон и повышается уровень энергии
- ◆ улучшается настроение, уменьшаются перепады настроения, тревожность и агрессия
- ◆ уменьшается вероятность срывов

В результате чрезмерного употребления алкоголя чаще всего возникает дефицит витаминов А, С, Е, D и витаминов группы В (например, фолатов), а также цинка, магния, селена, железа и калия. В таблице приведены питательные вещества и их наиболее важные источники. Пищевые добавки следует принимать только по рекомендации врача. Часто люди пытаются стимулировать организм с помощью различных препаратов для «очистения печени». Важно знать, что с научной точки зрения эффективность таких препаратов часто спорна.

**Поэтому пища является основным и самым безопасным источником поддержания организма и получения им питательных веществ.**



## Необходимые питательные вещества и продукты, из которых их можно получить

Список источников приведен в соответствии с содержанием питательных веществ, продукты с более высоким содержанием расположены выше.

Питательное вещество	Источники
Белки	молочные продукты (особенно сыр, домашний сыр, творог), яйца, рыба, нежирное мясо (птицы), бобовые (фасоль, чечевица), семечки (например, тыквенные), орехи (например, арахис), зерновые продукты
$\alpha$ -линоленовая кислота (незаменимая жирная кислота)	рыба, семена чиа и льняные семечки, грецкие орехи и полученные из них масла, рапсовое масло
Клетчатка	цельнозерновые продукты, овощи (особенно бобовые, овощи, капуста, листовые и стеблевые овощи), ягоды, семечки, орехи, фрукты
Витамин А (включая $\beta$ -каротин)	печень (в т. ч. печеночный паштет), рыбий жир, некоторые виды рыбы (например, радужная форель, скумбрия, сельдь), сливочное масло, яйца, большинство сыров, желтые, красные или оранжевые фрукты, овощи и ягоды (например, морковь, ягоды шиповника, тыква), сладкий картофель, зеленые овощи (например, листовая капуста, шпинат, зелень)
Витамин D	(жирная) рыба, яйца, печень и молочные продукты, обогащенные витамином D <sub>3</sub>
Витамин E	масла (особенно масло зародышей пшеницы, а также подсолнечное масло), семечки (например, подсолнечные), орехи (например, миндаль, фундук и арахис), лосось, часть ягод (особенно сушеные, но также необработанные, например, ягоды шиповника и облепихи, морошка, черная смородина), хлеб (особенно хлеб с семечками)



Питательное вещество	Источники
Витамин В <sub>1</sub> , или тиамин	семечки (например, льняные, кунжутные, подсолнечные), орехи (например, макадамия, арахис, пекан, бразильские орехи), зародыши пшеницы, дрожжи, свинина, каша (например, пшеничная, овсяная, хлопья из нескольких злаков с семечками), цельные макаронные изделия, хлеб, субпродукты (язык, почки, печень), мясо птицы, цельнозерновой рис, лосось, бобовые
Витамин В <sub>2</sub> , или рибофлавин	печень (в т. ч. печеночный паштет), дрожжи, миндаль, яйца, сыры, грибы (например, боровики, рыжики), орехи (например, фундук), семечки (например, тыквенные), свинина, листовая капуста, шпинат, цельнозерновой хлеб, хлеб с семечками, сушеные фрукты и ягоды (например, абрикосы, сливы), салака, горох
Ниацин, или витамин В <sub>3</sub>	орехи (особенно арахис), печень, рыба, мясо птицы, дрожжи, семечки (например, кунжутные, подсолнечные), свинина и говядина, кама, яйца, цельнозерновой рис, сыр, творог, домашний сыр
Витамин В <sub>6</sub> , или пиридоксин	орехи (например, фисташки, грецкие орехи), семечки (например, кунжутные, подсолнечные), печень, дрожжи, мясо птицы, рыба (например, лосось), паприка, бананы, капуста (например, листовая капуста), свинина и говядина, цельнозерновой хлеб и хлеб с семечками, желток
Фолаты, или витамин В <sub>9</sub>	дрожжи, печень, бобовые (например, бобы эдамаме), зародыши и отруби пшеницы, зеленые овощи (например, листовая капуста, шпинат, брокколи), орехи (например, арахис), семечки (например, подсолнечные), свекла, кольраби, цельнозерновой хлеб и хлеб с семечками

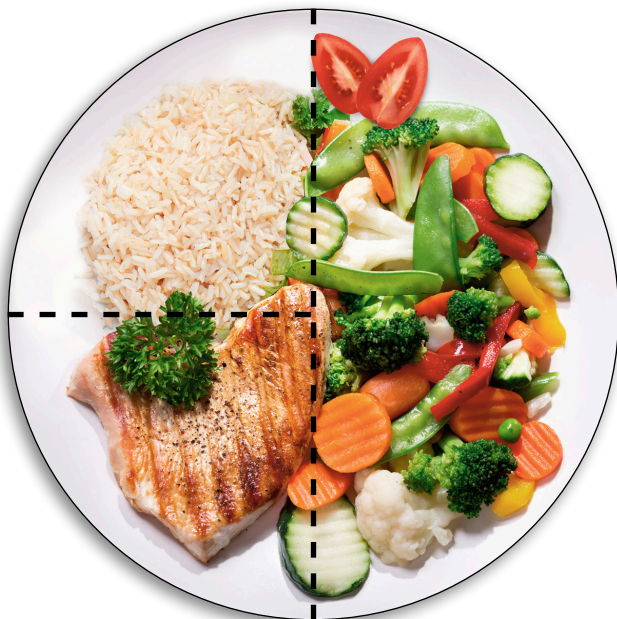
Питательное вещество	Источники
Витамин В <sub>12</sub> , или кобаламин	печень и другие субпродукты, рыба (например, салака, сельдь, лосось), мясо (особенно мясо дичи, птицы, баранина и говядина), яйца, сыр, молоко, творог
Аскорбиновая кислота или витамин С	ягоды (например, ягоды шиповника, черная и красная смородина, ягоды облепихи, морошка, клубника, крыжовник), фрукты (например, цитрусовые, киви, персик, нектарин) и овощи (например, паприка, брокколи, листовая, цветная капуста, кольраби, шпинат, репа), соки (например, апельсиновый, гранатовый)
Калий	сушеные фрукты и ягоды (например, абрикосы, папайя, изюм), орехи (например, фисташки, миндаль), семечки (например, подсолнечные), бобовые, топинамбур, зеленые овощи (например, шпинат), редис, свекла, капуста (например, брокколи), кама, цельнозерновой хлеб и хлеб с семечками, картофель, сладкий картофель, морковь, бананы, смородина, мясо дичи и птицы, рыба, субпродукты
Кальций	молоко и молочные продукты, рыба (особенно с костями), темно-зеленые части растений, орехи (например, миндаль, бразильские орехи), семечки (например, маковые, чиа), бобовые
Магний	семечки (например, кунжутные и подсолнечные), орехи (например, бразильские и кешью), цельнозерновой хлеб и хлеб с семечками, кама, шпинат, бобовые, гречка, цельнозерновые продукты, свинина и курица, бананы
Железо	печень (особенно свиная печень) и печеночный паштет, кровяная колбаса, почки, постное мясо дичи, птицы, говядина и свинина, яйца, семечки (например, тыквенные), орехи (например, кешью), цельнозерновой хлеб и хлеб с семечками, цельнозерновые продукты, гречка, бобовые, курага

Питательное вещество	Источники
Цинк	мясо дичи, печень, семечки (например, кунжутные, подсолнечные, тыквенные), орехи (например, кешью), дрожжи, сыр, мясо, цельнозерновой хлеб и хлеб с семечками и др. зерновые продукты, морепродукты (например, раки, крабы, ряпушка, салака, рыбные консервы), бобовые, яйца
Медь	печень (особенно говяжья печень), орехи (например, кешью), семечки (например, подсолнечные), зерновые продукты (например, гречка и другие каши, хлеб, цельнозерновой рис), грибы, сушеные фрукты и ягоды, бобовые, морепродукты (например, крабы, раки, лосось)
Йод	водоросли, рыба (особенно морская), ракообразные, йодированная соль
Селен	бразильские орехи, почки, печень свинины, морепродукты (например, консервированный тунец, улитки, устрицы, сельдь, лосось), семечки (например, кунжутные, подсолнечные, семена чиа), мясо птицы, мясо, яйца, некоторые сыры

## Рекомендации по поддержанию и восстановлению вашего здоровья

- ◆ Ешьте сбалансированно и разнообразно. Ежедневно употребляйте в пищу продукты из пяти основных групп. Так вы можете быть уверены, что получите достаточно энергии и все питательные вещества, необходимые для жизни.
- ◆ Ешьте регулярно и сделайте это привычкой – три основных приема пищи в день и при необходимости один или два перекуса. Всегда начинайте день с завтрака. Регулярный и разнообразный рацион питания предотвращает чувство голода, колебания уровня сахара в крови и кусочничество. Это снижает перепады настроения и риск срывов.

- ◆ При ежедневном комбинировании обеда и ужина следует соблюдать правило тарелки:
  - ◇ разные салаты или термически обработанные овощи должны составлять половину тарелки
  - ◇ рыба или мясо (птицы) – около четверти тарелки
  - ◇ гарнир, такой как гречка, картофель, рис, макаронные изделия и т. д., – также примерно четверть



- ◆ Научитесь читать этикетку на упаковке пищевых продуктов и по возможности готовьте еду сами. Повышение осведомленности и приготовление еды дома будет способствовать формированию здоровых привычек. По сравнению с покупкой полуфабрикатов, фаст-фуда или готовой еды домашняя еда обычно более выгодная по цене.
- ◆ Не заменяйте употребление алкоголя поеданием сладостей. Чем меньше сладостей (например, конфет, шоколада, булочек, творожков, пудингов, подслащенных молочных продуктов и т. д.), тем лучше для вашего организма. Если у вас очень сильная тяга к сладкому, ешьте вместо сладостей фрукты и ягоды (в т. ч. максимум 60 г, или 6 ст. л. сушеных фруктов и ягод в неделю).

- ◆ Ограничьте потребление кофе и энергетических напитков, так как они могут вызывать тревожность, колебания настроения и уровня энергии.
- ◆ Покупая продукты питания, по возможности выбирайте продуктовый магазин, где алкогольные напитки отделены от других товаров перегородкой. Перед походом в магазин составьте список покупок и придерживайтесь его, чтобы избежать импульсивных покупок
- ◆ По возможности избегайте алкоголя. Имейте в виду, что некоторые безалкогольные напитки, такие как безалкогольное пиво, сидр, вино и т. д., могут содержать небольшое количество алкоголя. Если вы решили полностью отказаться от алкоголя, выбирайте только такие безалкогольные напитки, на этикетке которых четко указано, что содержание алкоголя в них составляет 0%.
- ◆ Следите за тем, чтобы в вашем рационе было много жидкости (включая фрукты и овощи, супы, тушеные блюда и т. д.), и выпивайте не менее трех стаканов воды в день, чтобы вредные вещества, образующиеся при чрезмерном потреблении алкоголя, выходили из организма. Пейте еще больше воды при физических нагрузках или в жаркую погоду



- ◆ В период отвыкания может быть трудно придерживаться нормального здорового питания, поэтому в это время:
  - ◇ пейте много воды, в том числе минеральной
  - ◇ чаще ешьте легкие блюда, которые также содержат витамины и минералы для поддержания организма, например суп(пюре), смути
  - ◇ по возможности больше отдыхайте
  - ◇ по возможности будьте физически активными (легкая и умеренная нагрузка) каждый день

- ◆ После начального периода отвыкания постепенно увеличивайте физическую активность. Если вы чувствуете себя хорошо, будьте физически активными не менее 30 минут в день (желательно на свежем воздухе), из которых два с половиной часа (150 минут) каждую неделю с умеренной интенсивностью (легкая одышка) или один час и 15 минут (75 минут) с сильной интенсивностью (сильная одышка).
- ◆ Сразу после прекращения употребления алкоголя вы можете испытывать неприятные симптомы, такие как тошнота или запор. В случае запора ешьте больше фруктов, овощей и цельнозерновых продуктов. Если симптомы мешают здоровому питанию, проконсультируйтесь с врачом или терапевтом по питанию.
- ◆ Принимайте витамин D в качестве пищевой добавки, особенно в зимние месяцы. Принимайте другие пищевые добавки только по рекомендации врача.
- ◆ Употребление новых блюд, приготовление пищи, движение и изучение потребностей своего организма – это не только поддержание вашего здоровья, но и хорошая замена алкоголю.
- ◆ Если вы подозреваете, что у вас расстройство пищевого поведения, обязательно обратитесь к своему семейному врачу. Признаками расстройства пищевого поведения могут быть преднамеренная рвота, импульсивное переедание, чередование переедания и ограничения в еде, чувство вины, связанное с приемом пищи, и т. д.
- ◆ При желании вы можете вести дневник питания в программе питания NutriData ([tap.nutridata.ee](http://tap.nutridata.ee)). Она бесплатная и дает вам полное представление о том, получаете ли вы достаточное количество всех необходимых питательных веществ.

Более достоверную информацию о здоровом питании вы можете найти на сайте [toitumine.ee](http://toitumine.ee).



