

## КОНЦЕПЦІЯ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ, ДРУЖНЬОГО ДО ДОВКІЛЛЯ (SUSTAINABLE DIET), СТАЄ ВСЕ БІЛЬШ ПОПУЛЯРНОЮ Й ОБГОВОРЮВАНОЮ

За сприяння ініціативи @YogurtNutrition відбувся симпозиум, присвячений цій надзвичайно важливій темі. Адже, за прогнозами, до 2050 р. світове населення зросте до 10 мільярдів осіб, а попит на споживання їжі тваринного походження зросте на 70 % порівняно з 2010 роком.

Безумовно, це стане причиною низки економічних та екологічних наслідків. Серед них — необхідність збільшення площ пасовищ, а відповідно — загроза руйнування природних екосистем, збільшення викидів, небажані зміни клімату.

Іншим важливим аспектом, що супроводжує цю тенденцію, є небажані впливи нездорових харчових звичок на здоров'я населення.

У ситуації, що складається, критично необхідним є ретельний перегляд нашого раціону з метою оцінки його за критеріями поживної цінності, калорійності та впливу на довкілля. У такій оцінці необхідно взяти до уваги регіональні моделі харчування згідно з культурними, соціальними, релігійними та логістичними факторами.

Важливими напрямками підтримки здорового харчування, дружнього до довкілля (sustainable diet), є зменшення втрат при виробництві продуктів і при їх споживанні, адже, згідно з підрахунками, ці втрати сягають однієї третини від загальної кількості виробленої харчової продукції. Втрати на виробничих етапах більш притаманні для країн, що розвиваються, а на етапі споживання — для розвинених країн. Іншими важливими напрямками є підвищення ефективності ведення сільського господарства й ефективного використання водних і земельних ресурсів.

Широке інформування людей про вплив їх харчових звичок на здоров'я та довкілля є ключовим аспектом для імплементації здорового харчування, дружнього до довкілля. За даними опитувань, сьогодні більше ніж 40 % населення занепокоєні проблемою зміни клімату та зацікавлені в сприянні поліпшенню цієї ситуації.

Основними бажаними змінами у раціоні є збільшення споживання овочів, фруктів, бобових, горіхів, насіння, риби, цільнозернових, ненасичених жирів та зменшення споживання червоного й обробленого м'яса, рафінованих зернових, солодких напоїв, алкоголю та насичених жирів.

У даному випадку молочні продукти займають особливу нішу, адже є найбільш нутрієнтно багатими та доступними серед усіх продуктів тваринного походження. Молочні продукти є важливим джерелом гарно засвоєного білка, кальцію, фосфору, магнію, вітамінів D та A. А сучасні фермерські практики істотно зменшують використання природних ресурсів і вплив на довкілля.

Посилання на запис симпозиуму:  
<https://twitter.com/YogurtNutrition/status/1267795960551182341> ■

## МЕНЕДЖМЕНТ ПАЦІЄНТА З КСЕРОЗОМ ШКІРИ

**МКХ-10** визначає ксероз шкіри (L85.3) як окремих діагноз. Ксероз шкіри (суха шкіра, ксеродерма) визначається як дефіцит гідроліпідів у шкірі. Стан характеризується зниженою кількістю і/або якістю ліпідів і/або гідрофільних речовин (природного зволожуючого фактора), що може призводити до виникнення тріщин, свербіння й приєднання шкірних інфекцій. Ксероз шкіри є одним з найбільш поширених станів, що спостерігаються дерматологами й лікарями загальної практики в буденній клінічній практиці. Він впливає на якість життя пацієнтів і у зв'язку з порушенням шкірного бар'єра є фактором ризику розвитку атопічного або алергічного дерматиту та інших шкірних захворювань. Перед хворими на цукровий діабет ця проблема стоїть ще гостріше, адже внаслідок підвищеної концентрації цукру в крові й накопичення токсичних продуктів вони часто страждають від надмірної сухості, а також мають схильність до шкірних грибкових і бактеріальних інфекцій. Без належного догляду ледь помітні мікротріщини на стопах із часом можуть перетворитись на глибокі болючі рани й призвести до утворення виразок, стати джерелом серйозних запальних процесів.

Одне з ключових запитань при лікуванні ксерозу: які чинники впливають на вибір інгредієнтів і які є наукові дані? Відповідь дає група провідних німецьких дерматологів у погоджувальному документі з діагностики й лікування ксерозу шкіри (Augustin M., Wilsmann-Theis D., Körber A. et al. Positionspapier: Diagnostik und Therapie der Xerosis cutis. JDDG. 2018).

Більшість основних використовуваних засобів були схвалені згідно з Європейським регламентом з косметики (VKVO). Метою регулювання зовнішніх засобів є забезпечення ефективності й безпеки використовуваних продуктів, для чого потрібна вагома доказова база. Ці дослідження були розглянуті під час розробки погоджувального документа й узяті до уваги в процесі прийняття рішень.

У документі зазначено, що регулярне використання комбінації місцевих засобів для лікування ксерозу шкіри, які зволожують шкіру й відновлюють ліпіди, має розглядатися не тільки як догляд за шкірою; цей підхід є одним із головних компонентів лікування, спрямованого на відновлення бар'єрної функції шкіри. Ці місцеві засоби також називають основними терапевтичними засобами при ксерозі.

Використання основних продуктів для догляду за шкірою є загальновизнаним у всьому світі підходом до лікування ксерозу шкіри. Основний догляд за шкірою при лікуванні ксерозу має на меті гідратацію шкіри, компенсацію нестачі бар'єрних ліпідів і покращання бар'єрної функції шкіри. Отже, комбінація гідрофільних і ліпофільних компонентів є найкращою (100% консенсус). Оптимальне лікування включає подачу вологи у формі природного зволожуючого фактора (NMF), поповнення захисних ліпідів і запобігання втраті води через утворення ліпідного шару на поверхні шкіри.

Гідрофільні інгредієнти переважно включають низькомолекулярні речовини, що зв'язують воду. Найкращу доказову базу має сечовина. Через низьку молекулярну масу вона здатна проникати через роговий шар, де бере на себе роль NMF. Сечовина збільшує поглинання води ороговілими ділянками шкіри, сприяє активному зволоженню сухої шкіри й підвищує її проникність для вітамінів, а також захищає від зовнішніх впливів навколишнього середовища. Вона легко проникає в глибокі шари епідермісу й служить провідником для інших активних компонентів; чинить кератолітичну, ранозагоювальну й бактеріостатичну дію.

Прикладами ефективних засобів, що застосовуються для лікування ксерозу, є бальзами для ніг БАЛЬЗАМЕД АКТИВ і БАЛЬЗАМЕД ІНТЕНСИВ (esparma GmbH, Німеччина), що містять сечовину (10%) і мають збалансований склад життєво важливих вітамінів і пом'якшувачів

рослинних олій. До складу БАЛЬЗАМЕД АКТИВ окрім базових компонентів додатково входить молочна кислота, яка ще інтенсивніше зволожує шкіру, стимулює відновлення здорових клітин, покращує еластичність і тонус шкіри. Завдяки цьому БАЛЬЗАМЕД АКТИВ має більш потужні відлущувальні властивості. Додатково до базового складу БАЛЬЗАМЕД ІНТЕНСИВ входить лінолева кислота, що сприяє більш ефективному живленню шкіри. Завдяки цьому БАЛЬЗАМЕД ІНТЕНСИВ чинить більш інтенсивну відновлювальну дію, сприяє загоєнню дрібних тріщин.

Лікувальний комплекс БАЛЬЗАМЕД може застосовуватися як у комплексній терапії з протизапальними глюкокортикостероїдними препаратами, так і самостійно — як засіб для щоденного догляду за шкірою. Щоб домогтися максимального позитивного результату, рекомендується щоденно наносити бальзам на шкіру стоп, особливо на ділянки, що піддаються тиску й тертю, втираючи легкими масажними рухами. За рахунок легкої текстури БАЛЬЗАМЕД АКТИВ швидко поглинається шкірою, не залишаючи слідів на одязі, тому його доцільно застосовувати вранці й протягом дня. БАЛЬЗАМЕД ІНТЕНСИВ — лікувальний бальзам більш щільної і насиченої текстури, тому його рекомендовано застосовувати на ніч.

Регулярний догляд за шкірою стоп із використанням лікувального комплексу БАЛЬЗАМЕД дозволить запобігти появі лущення, почервоніння й подразнення на стопах, виникненню натоптенів і мозолів, додасть еластичності й пружності шкірі.

Ксероз шкіри зазвичай має циклічний характер, тому лікувальний комплекс БАЛЬЗАМЕД є основною ланкою як лікувального, так і профілактичного догляду за шкірою стоп і дозволяє повністю впоратися з проблемою сухості шкіри, особливо в пацієнтів із цукровим діабетом.

Підготувала Тетяна Брандис ■

**БАЛЬЗАМЕД**

- *Актив*
- *Інтенсив*

НІМЕЦЬКА ЯКІСТЬ ДОСТУПНА ЦІНА

ІНТЕНСИВНИЙ ДОГЛЯД ЗА СТОПАМИ  
**BALSAMED® Intensiv**  
 Для вразливої шкіри стоп, схильної до подразнення та утворення тріщин

АКТИВНИЙ ДОГЛЯД ЗА СТОПАМИ  
**BALSAMED® Aktiv**  
 Для сухої загрубілої шкіри стоп, схильної до утворення мозолів та натоптенів

- надійно видалляє натоптені
- запобігає утворенню мозолів
- активно захищає стопи від пересихання
- постачає комплекс вітамінів і необхідних живильних компонентів

БАГАТОРІЧНИЙ ДОСВІД ЗАСТОСУВАННЯ ОСОБЛИВО ПРИ ЦУКРОВОМУ ДІАБЕТІ

esparma