

ГАЙД: Комплексный подход к коррекции отеков

Часть 1. МЕДИЦИНСКИЙ ПРОТОКОЛ: Когда «стоп» для нутрициолога?

Прежде чем рекомендовать диету или БАДы, нужно исключить «красные флаги». Отеки — это не всегда застой лимфы или лишняя соль; в 15-20% случаев это симптом внутренней патологии.

На какие симптомы обратить внимание при сборе анамнеза?

При первичной консультации задайте клиенту эти 8 вопросов (адаптированный протокол):

1. Локализация: Где отекает? (Только ноги, лицо, живот, одна рука?).
2. Симметрия: Отекают обе ноги одинаково или только одна?
3. Динамика: Уходят ли отеки за ночь? (Если нет – подозрение на лимфедему или проблемы с сердцем).
4. Связь с дыханием: Появляется ли одышка при нагрузке или в горизонтальном положении? (Исключаем сердечную недостаточность).
5. Характер ямки: При надавливании на отек пальцем остается ли ямка? (Для сердечных и почечных отеков – да, для лимфатических – нет).
6. Прием лекарств: Пьет ли клиент НПВП (ибупрофен, диклофенак), гормоны (эстрогены), препараты от давления?
7. Аллергия: Случилось ли это внезапно после еды/укуса? (Отек Квинке – экстренно к врачу).
8. Цикл у женщин: Есть ли связь с менструальным циклом? (Предменструальный синдром).

Тревожные сигналы для НЕМЕДЛЕННОГО направления к врачу (кардиолог, флеболог, нефролог):

- Асимметрия (отекала одна нога — исключаем тромбоз!).
- Отеки в сочетании с одышкой, усиливающейся лежа.
- Асцит (живот как барабан) + отеки ног.
- Кровь в моче или пенистая моча.
- Даже если вы исключили эти причины — рекомендовать сдать анализы перед назначением БАДов обязательно!

Часть 2. ДИАГНОСТИКА: Какие анализы сдать клиенту?

Если острые состояния исключены, но отеки хронические, назначаем лабораторную диагностику. Этот профиль охватывает 90% причин отеков.

Базовый «Почечно-сердечный» минимум (Стандарт):

1. Общий анализ крови + СОЭ (исключить анемию и воспаление).
2. Общий белок и Альбумин (низкий белок = онкотические отеки).

3. Креатинин, мочеви́на, СКФ (скорость клубочковой фильтрации) — ключевой тест на работу почек.
4. Калий, Натрий, Хлор (электролитный баланс, влияет на задержку воды).
5. АЛТ, АСТ, билирубин (функция печени).
6. ТТГ (тиреотропный гормон) — гипотиреоз частая причина плотных отеков (микседема).
7. Общий анализ мочи (протеинурия – белок в моче, признак нефрита).

Дополнительно:

- Ферритин + трансферрин (дефицит железа может вызывать отеки из-за гипоксии тканей).
- Витамин D, B12 (поддержка сосудистой стенки).
- Гомоцистеин (высокий уровень разрушает сосуды и вызывает застой).

Часть 3. РАЦИОН ПИТАНИЯ: Анти-отечная тарелка

Основная стратегия: снизить натрий (Na), увеличить калий (K) и чистую воду.

Правило «Лимфодренажной тарелки» :

Жидкость (основа)

Обезвоживание вызывает компенсаторную задержку воды. Чистая вода 30 мл/кг, травяные чаи, клюквенный морс.

Калий (антагонист натрия)

Вытесняет натрий из тканей, заставляя почки выводить воду. Авокадо, шпинат, курага (⚠ 1/2 стакана = 23% нормы калия), бананы, запеченный картофель.

Натуральные диуретики

Мягкое мочегонное действие без потери калия. Сельдерей (сок), спаржа, петрушка, огурец, арбуз.

Омега-3 (противовоспалительные)

Убирают воспаление в капиллярах, снижая проницаемость стенок. Жирная рыба (скумбрия/сельдь), семена льна, чиа.

Специи

Ускоряют лимфоток. Куркума + черный перец (без жира не усваивается), имбирь.

Что категорически исключить на время работы с отеками:

1. Скрытая соль: Колбасы, сосиски, сыры, соевый соус (даже если «лайт»), консервы. Более 70% соли мы едим с готовыми продуктами.
2. Простые сахара и быстрые углеводы: Сахар повышает инсулин, который задерживает натрий.
3. Алкоголь: Вызывает обезвоживание -> компенсаторный отек лица на утро.

Пример меню на один день :

- Завтрак: Овсянка на воде с курагой и семенами чиа, зеленый чай.
- Обед: Салат из огурца, петрушки и авокадо (заправка – олив. масло + лимон).
Запеченная треска с ломтиком лимона.
- Ужин: Рагу из индейки с сельдереем и сладким перцем.
- Питье в течение дня: Морс из клюквы (без сахара) или вода с долькой грейпфрута.

Часть 4. НУТРИЦЕВТИКИ (БАДЫ): Что можно рекомендовать

Базовая схема (Нутрициологическая поддержка):

1. Магний (Цитрат или Глицинат):

- Зачем: Регулирует баланс калия/натрия. Дефицит магния = отек.
- Дозировка: 300-400 мг элементарного магния вечером.
- Противопоказания: Почечная недостаточность (высокий креатинин).

2. Калий (Дополнительно):

- Осторожно: Не назначаем одновременно с калийсберегающими диуретиками!
- Форма: Цитрат калия (порошок), если подтвержден дефицит по анализу крови (ниже 4.0 ммоль/л при верхней границе 5.1).

3. Витамин С + Рутин (Диосмин/Гесперидин - венотоники):

- Зачем: Укрепляют сосудистую стенку, снижают ее проницаемость.
- Применение: При венозной недостаточности (отеки к вечеру, тяжесть в ногах).

4. Омега-3 (EPA/DHA):

- Дозировка: 1000-2000 мг EPA/DHA в сутки для снятия системного воспаления.

5. Кверцетин (Натуральный флавоноид):

- Зачем: Стабилизирует тучные клетки (противоаллергический эффект), снижает «дырявость» капилляров при аллергических и воспалительных отеках.

«НЕ рекомендовать»:

- Диуретики (Мочегонные) растительные: Толокнянка, медвежьи ушки. Они агрессивны и вымывают калий. Лучше спаржа и клюква.
- L-Карнитин — в редких случаях может вызывать задержку жидкости.

Резюме для работы нутрициолога:

1. Правило «Старт»: Без анализов крови (альбумин, ТТГ, креатинин) мы работаем вслепую.
2. Правило «Стоп»: Если отек односторонний, болезненный или есть одышка — отправляем к терапевту/флебологу.

3. Правило «Рацион»: Убираем готовую еду (колбасы/соусы) — убираем 80% проблемы с отеками . Добавляем зелень и авокадо — ускоряем вывод соли.