РОЛЬ И МЕСТО НУТРИЦИОННОЙ ПОДДЕРЖКИ В РЕАБИЛИТАЦИИ БОЛЬНЫХ И СПОРТИВНОЙ МЕДИЦИНЕ

© *Хорошилов Игорь Евгеньевич, Вершинин Геннадий Петрович*

Северо-Западный государственный медицинский университет имени И.И.Мечникова, 191015, Санкт-Петербург, улица Кирочная, д. 41. E-mail: ighor1@yandex.ru

Ключевые слова: нутриционная поддержка, реабилитация, спортивная медицина.

Нутрициология — одно из быстро развивающихся направлений современной медицины. Факторы питания играют большую роль в возникновении и профилактике многих алиментарно-зависимых заболеваний (сердечно-сосудистых, болезней обмена веществ, суставов и т.д.). Возможности нутриционной поддержки для профилактики и лечения многих видов патологии сегодня используются кардиологами, гастроэнтерологами и другими специалистами, в том числе и по спортивной медицине.

Использовать пищевые нутриенты в качестве лекарственных препаратов (фармаконутриенты) предложили независимо друг от друга Нобелевский лауреат Лайнус Полинг (1968) и российский академик А.А.Покровский, создавший представление о «фармакологии пищи» (1976).

Нутриционная (или нутриционно-метаболическая) поддержка — это использование специализированных продуктов, метаболических препаратов и фармакологических недопинговых средств с целью оптимизации состава тела и его функций, ускорения процессов восстановления и улучшения спортивных результатов.

В задачи нутриционной поддержки входят поддержание оптимальной массы и структуры тела, предупреждение развития утомления и перетренированности, обеспечение быстрого восстановления после травм и заболеваний.

Нутриционно-метаболическая поддержка может оказывать влияние на процессы мышечного анаболизма, анаэробный и аэробный обмены, проявлять антиоксидантное и иммуномодулирующее действие. К числу средств нутриционно-метаболической поддержки относятся специализированные продукты клинического питания, витаминно-минеральные комплексы, метаболические препараты. На различных этапах реабилитационного процесса могут применяться специализированные продукты (Нутрикомп дринк плюс, Ресурс оптимум и др.) Для профилактики, а также в составе комплексного лечения травм или заболеваний опорно-двигательного аппарата у спортсменов могут использоваться лечебные продукты, обогащенные хондропротекторами и артронутрицевтиками. Они существенно сокращают сроки реабилитации после травм и оперативных вмешательств.

Применение недопинговых метаболических средств повышения работоспособности, в частности, L-карнитина, может способствовать увеличению мышечной массы тела и снижению содержания жира. Это способствует профилактике и лечению саркопении, увеличению мышечной силы, ускоряет процессы восстановления.

Для контроля эффективности нутриционно-метаболической поддержки в настоящее время используются такие инструментальные методы как биоимпедансометрия и метаболография. По динамике мышечной и жировой массы тела, а также энергообмена можно судить об эффективности реабилитационных мероприятий и уровне подготовленности спортсмена к соревнованиям.

Таким образом, нутриционная поддержка сегодня может эффективно использоваться как в реабилитации больных, так и в спортивной медицине.