



**ARTICLE INFO**

Received: 29<sup>th</sup> November 2024

Accepted: 04<sup>th</sup> December 2024

Online: 05<sup>th</sup> December 2024

**KEYWORDS**

*Cirrhosis of the liver, dietary food, food products, diet.*

**EFFECTIVENESS OF A SPECIAL DIET ENRICHED WITH PROBIOTICS IN LIVER CIRRHOSIS**

**Mirzaev D.A.**

**Urinov A.M.**

**Yusupov A.P.**

"ALFRAGANUS UNIVERSITY" Non-governmental educational organization. Tashkent. Uzbekistan.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.14288143>

**ABSTRACT**

*The diet of patients with cirrhosis of the liver (CL) plays a crucial role in controlling the condition of the liver, since certain foods and nutrients can have both positive and negative effects on the liver. When working with a patient diagnosed with CL, it is very important to carefully plan their diet in order to maintain liver function and overall health. The inclusion of various fruits, vegetables, whole grains and low-fat proteins in the diet helps to provide the body with important nutrients. By following an individual and balanced diet, patients with cirrhosis of the liver can effectively manage their condition.*

**ЭФФЕКТИВНОСТЬ СПЕЦИАЛЬНОЙ ДИЕТЫ, ОБОГАЩЕННОЙ ПРОБИОТИКАМИ, ПРИ ЦИРРОЗЕ ПЕЧЕНИ**

**Мирзаев Д.А., Уринов А.М., Юсупов А.П.**

"ALFRAGANUS UNIVERSITY" Неправительственная образовательная организация Ташкент. Узбекистан.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.14288143>

**ARTICLE INFO**

Received: 29<sup>th</sup> November 2024

Accepted: 04<sup>th</sup> December 2024

Online: 05<sup>th</sup> December 2024

**KEYWORDS**

*Цирроз печени, диетическая пища, продукты питания, рацион питания.*

**ABSTRACT**

*Рацион питания пациентов с циррозом печени (ЦП) играет решающую роль в контроле состояния печени, поскольку определенные продукты и питательные вещества могут оказывать как положительное, так и отрицательное воздействие на печень. При работе с пациентом с диагнозом ЦП очень важно тщательно планировать его рацион питания, чтобы поддерживать функцию печени и общее состояние здоровья. Включение в рацион различных фруктов, овощей, цельного зерна и нежирных белков помогает обеспечить организм важными питательными веществами. Соблюдая индивидуальную и сбалансированную диету, пациенты с циррозом печени могут эффективно управлять своим состоянием.*

**ЖИГАР ЦИРРОЗИДА ПРОБИОТИК БИЛАН БОЙТИЛГАН МАХСУС  
ПАРХЕЗ ТАОМНИНГ САМАРАДОРЛИГИ****Мирзаев Д.А.****Уринов А.М.****Юсупов А.П.**

“ALFRAGANUS UNIVERSITY” Нодалат таълим ташкилоти

Тошкент, Ўзбекистон.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.14288143>**ARTICLE INFO**Received: 29<sup>th</sup> November 2024Accepted: 04<sup>th</sup> December 2024Online: 05<sup>th</sup> December 2024**KEYWORDS**

Жигар циррози, пархез таом,  
озиқ-овқат, овқатланиш  
рационни.

**ABSTRACT**

Жигар циррози (ЖЦ) билан оғриган беморларда пархезни истеъмол қилиш жигар ҳолатини бошқаришда ҳал қилувчи рол ўйнайди, чунки баъзи озиқ-овқат ва озуқа моддалари жигарга ижобий ва салбий таъсир кўрсатиши мумкин. ЖЦ ташҳиси қўйилган бемор билан ишлаганда, жигар фаолиятини ва умумий соғлиғини қўллаб-қувватлаш учун уларнинг пархезини диққат билан режалаштириш жуда муҳимдир. Рационга турли хил мевалар, сабзавотлар, тўлиқ донлар ва ёғсиз оқсилларни киритиш танани муҳим озиқ моддалар билан таъминлашга ёрдам беради. Шахсийлаштирилган ва мувозанатли пархезга риоя қилиш орқали жигар цирроз билан касалланган беморлар ўзларининг аҳолини самарали бошқаришлари мумкин.

**Кириш.** Ҳозирги вақтда жигар циррози билан оғриган кўплаб беморларда пархез чекловларига риоя қилмаслик аста-секин ўсиб бормоқда, шунингдек касалликнинг айниқса дастлабки босқичларида пархезга риоя қилиш эътиборсиз қолмаслиги лозимдир [ 1; 12-19-б, 2; 464-б., 3; 148-151-Б.]. Шунинг таъкидлаш керакки, жигар циррози билан хасталанган беморларда жигар фаолиятини қўллаб-қувватлаш учун пархезга ва тўғри овқатланишга эътибор қаратилмаса, унинг оқибати ўлимнинг асосий сабаблари бўлган жигар хужайралари дисфункцияси, энцефалопатия ва кома ривожланишига олиб келади. Юқоридагиларни инобатга олган ҳолда жигар циррози бўлган беморлар учун пробиотик киритилган миллий таомлардан тузилган пархез самарадорлигини аниқлаш профилактик тиббиётнинг энг муҳим вазифаларидан бири ҳисобланади [4; 2277-2292-б.].

**Тадқиқот мақсади:** Жигар циррозида махсус пархез таом самарадорлигини аниқлаш.

**Тадқиқот материаллари ва қўлланилган услублар:**

Тадқиқот 2020-2024-йилларда ЖЦ ташҳиси билан даволаш-профилактика ўтказган 89 нафар шахсдан иборат гуруҳ белгиланган тиббий эксперт комиссияси ҳулосасига асосан ўрганилди. Шунингдек, 2020-2024-йилларда Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлиги Вирусология ва иммунология илмий-



тадқиқот институтида амбулатор хизмат кўрсатиш ва касаллик тарихини таҳлил қилиш бўйича тадқиқот ўтказилди.

Беморлар жинси ва ёши бўйича қуйидаги тоифаларга гуруҳланган: эрта балоғат ёши, ўрта ёш, катта ёш ва қарилик (1-жадвал). Иштирокчиларни таҳлил қилганимизда эркаклар 46 нафарни (51,7%), аёллар сони эса 43 нафарни (48,3%) ташкил қилди. Беморларнинг энг кўп сони жиҳатидан аёллар учун 40-55 ёш ва эркаклар учун 40-60 ёш оралиғида бўлган, энг кам ҳолатлар эса 30-39 ёш гуруҳига тўғри келади.

Ташҳислар 2020 йилдан бошлаб жигар жароҳатларини ташҳислаши ва даволашнинг ягона клиник, клиник-инструментал ва лаборатория усулларидадан фойдаланган ҳолда клиник баённомалар асосида ўрганилди. Тадқиқотда Бутунжаҳон тиббиёт ассоциациясининг 1964 йилдаги Хелсинки декларацияси ва унинг 2008 йилдаги энг сўнгги янгиланиши билан белгиланган тиббий тадқиқотлар учун барча ахлоқий тамойилларга амал қилинди [5; 133-б.]. Беморларга махсус санитарик-гигиеник, клиник-инструментал, клиник-биокимёвий текширувлар ўтказилди.

Ташҳислар 2020 йилдан бошлаб жигар жароҳатларини ташҳислаши ва даволашнинг ягона клиник, клиник-инструментал ва лаборатория усулларидадан фойдаланган ҳолда клиник баённомалар асосида ўрганилди. Тадқиқотда Бутунжаҳон тиббиёт ассоциациясининг 1964 йилдаги Хелсинки декларацияси ва унинг 2008 йилдаги энг сўнгги янгиланиши билан белгиланган тиббий тадқиқотлар учун барча ахлоқий тамойилларга амал қилинди [5; 133-б.]. Беморларга махсус гигиеник, анкета-сўровнома, биокимёвий, тажриба ва статистик текширувлар ўтказилди.

### 1-жадвал

**Кузатув остидаги беморларнинг ёш гуруҳлари бўйича тақсимланиши, одамлар/%**

Ёши, йил	Аёллар, n= 43 нафар		Эркаклар, n=46 нафар		Жами, n=89 нафар	
	Беморлар (нафар)	%	Беморлар (нафар)	%	Беморлар (нафар)	%
30-39	3	6,96	8	17,39	11	12,36
40-55(аёл) 40-59 (эркак)	21	48,8	32	69,56	53	59,56
55< (аёл) 60< (эркак)	19	44,18	6	13,04	25	28,08

### Олинган натижалар ва мулоҳазалар:

ЖЦда қўлланиладиган терапевтик тадбирларнинг мураккаб мажмуасида парҳез овқатланиш олдинги ўринлардан бири ҳисобланади. Тавсия этилаётган чора-тадбирлар мажмуида овқатланиш тартиби, парҳез, витаминлар, минерал моддаларни ўз ичига олади ва касалликнинг қайси кечилишига қараб ўзгаради. Парҳез овқатланишни тузишда маълум бир жигар функциясининг бузилиш даражаси ҳам ҳисобга олинади. Рацион циррознинг турига қараб фарқланмайди, лекин касалликнинг оғирлигига қараб ўзгаради.

Цирроз касаллиги бор бўлган беморларга диетолог мутахассислар билан маслаҳатлашган ҳолда етти кунлик меню тузилди. Бунда беморларга тавсия



этилмайдиган ёғли гўшт маҳсулотлари, қора нон, дуккакдилар, карам, пиёз, саримсоқ пиёз, редиска, турп, кофе, какао маҳсулотлари чегераланди. Беморлар рационига ёғсиз гўшт ва сут маҳсулотлари, сариёғ, ёрмалар, турли хил сабзавот ва мевалар, шарбатлар киритилди.

Циррози бўлган беморларни даволашдаги асосий эътибор тузли овқатларни чегаралашга қаратилган бўлиши керак, чунки беморлар қорин ва оёқ бўғимларини шишига олиб келадиган асцитга (танада ортиқча сув тўпланиши) мойил бўлади. Организмда натрий ва сув миқдорини ортиши беморнинг артериал босимини кўтарилишига олиб келиши мумкин. Шу сабабли беморлар менюсига ош тузини кунига 2 г.дан кўп киритилмади.

Юқоридаги маълумотларни инобатга олган ҳолда, беморларга парҳез билан биргаликда Пробиотик 30 кун давомида кунига 2 маҳал капсула кўринишда (500 мг) берилди.

Беморларга таклиф этилаётган парҳезда 6 маҳал овқатланиш бўлиб, асосий қувватмандлик нонушта (21,32%), тушлик (36,67%), кечки овқатланиш (21,71%) пайтида берилган, қолган учтаси (иккинчи нонушта, толма чой, ётишдан олдин енгил овқатланиш) эса қўшимча овқатланиш кўринишида тавсия этилган (2-жадвал).

## 2-жадвал

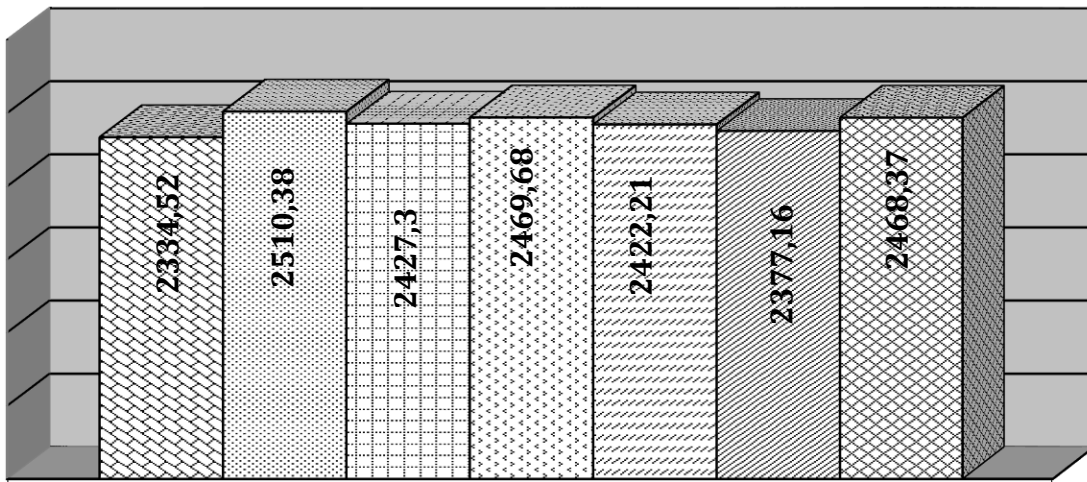
### Тавсия этилаётган олти маҳалли парҳезнинг тақсимланиши (%)

	Нонушта	Иккинчи нонушта	Тушлик	Толма чой	Кечки овқат	Енгил овқатланиш
1-кун	24,04	3,95	34,09	10,54	22,32	5,05
2-кун	19,73	5,07	33,88	12,02	24,59	4,7
3-кун	20,68	2,72	45,02	9,51	17,21	4,86
4-кун	21,16	3,52	34,78	13,85	21,93	4,78
5-кун	20,56	3,81	37,48	10,25	23,02	4,87
6-кун	21,26	5,36	35,84	14,57	18,12	4,96
7-кун	21,81	2,67	35,57	10,39	24,78	4,78
<b>Ўртача</b>	<b>21,32</b>	<b>3,86</b>	<b>36,67</b>	<b>11,59</b>	<b>21,70</b>	<b>4,86</b>

Овқат рационини қавватмандлиги 2334,52 дан 2510,38 ккал.гача бўлиб, ўртача 2429,95 ккал.ни ташкил қилган. Биз тавсия қилаётган овқат рационига оқсиллар миқдори кунига 91 дан 102 г.гачани, ўртача 95,89 г.ни ташкил этган бўлиб, шундан ҳайвон ва ўсимлик оқсиллари нисбати деярли тенг нисбатда (51,2 ва 48,8 %) эканлигини кўришимиз мумкин (1 - расм).



☐ 1-кун ☐ 2-кун ☐ 3-кун ☐ 4-кун ☐ 5-кун ☐ 6-кун ☐ 7-кун



1-расм. Парҳез қувватмандлиги (ккал).

Олимлар ёғ миқдорининг кунлик миқдори 70-80 г. дан ошмаслигини таъкидлашади, бу тавсияни инобатга олган ҳолда тавсия этилган парҳезда ёғ миқдори 62,34 дан 74,15 г., ўртача 66,72 г. ташкил қилган. Беморларга асосан ўсимлик ёғида тайёрланган таомлар тавсия этилди. Рациондаги углеводларнинг ўртача миқдори 383,32 г.ни ташкил этди.

М.И.Певзнер жигарда гликоген синтезини ошириш мақсадида цирроз билан касалланган беморлар учун рациондаги углеводлар миқдорини, айниқса шакар миқдорини оширишни таклиф қилган. Бироқ тадқиқот остидаги беморларнинг кўпчилигида ортиқча тана вазни бўлганлиги сабабли биз парҳезни тузишда ди- ва полисахаридларга асосий урғу бердик. Рациондаги углеводларнинг ўртача миқдори 383,32 г.ни ташкил этди.

Цирроз касаллиги бўлган беморларни парҳез усули билан даволашда муҳим омил бўлиб озиқавий рационнинг асосий таркибий қисмидаги талабларга риоя этишга нисбатан беморларнинг интизомлиги ҳисобланади. Шунинг учун беморларга парҳезнинг асл маъносини тушунтириш учун парҳез қоидаларини жиддий билувчи шифокор-терапевт ва шифокор-диетолог катта ёрдам кўрсатади. Бунинг учун парҳез тайинланган беморларга тавсия бериш учун уларга тавсия этиладиган ва таъқиқланган озиқ-овқат маҳсулотлари рўйхати, миллий таомлардан тузилган меню, пробиотикни қабул қилиш дозаси ва вақти кўрсатилган ҳолда тайёрланган маъсулотлар буклет шаклида қўлига тарқатилди (3 - жадвал).

### 3-Жадвал

**Циррози касаллиги бўлган беморлар (70 кг) учун тавсия этилаётган парҳез таркибидаги асосий озиқа моддалари**

Озиқа моддалари	1-кун	2-кун	3-кун	4-кун	5-кун	6-кун	7-кун
Оқсил, г	95,72	92,91	100,37	92,15	96,97	102,02	91,06
ҳайвон оқсил, г	48,96	40,15	50,20	49,38	54,53	58,21	42,0



Г							
Ёғ, г	64,50	62,34	65,64	71,11	74,15	64,60	64,68
Углевод, г	373,66	412,28	382,50	384,71	366,93	363,15	399,99

**Хулоса.** Меню таркибига киритилган озиқ-овқат маҳсулотлари барчаси маҳаллий ҳисобланади ва юқори озиқавий қийматга эга бўлган маҳсулотлардир. Тавсия этилаётган парҳез қувватмандлиги беморларни кунлик қувватмандликка бўлган эҳтиёжини тўлиқ қоплайди. Беморларда касаллик асоратларини камайтириш ва ҳаёт давомийлигини ошириш мақсадида беморларга рационал овқатланиш қоидалари, маҳсулотларни тўғри танлаш, овқатланишни тўғри тузиш бўйича тушунтириш ишлари олиб бориш лозим.

### References:

1. Гаус О. В., Ливзан М. А. Модуляция микробиоты кишечника как ведущий фактор патогенеза формирования фенотипов синдрома раздраженного кишечника //РМЖ. – 2023. – №. 5. – С. 12 – 19.
2. Закирходжаев Ш.Я., Азизов С.З., Мухамеджанов Н.З. Здоровое и лечебное питание ключ к активному долголетию. Ташкент, «Узбекистон», 2019. – 464с.
3. Холжигитова М.Б. Сафарова М.П. Самарқанд вилоятида яшовчи сурункали гепатит билан касалланган беморларда парҳез даволашнинг ўрни // Журнал кардиореспираторных исследований. Special Issue 1.1.(сборник статей) – 2022 – С.148 – 151.
4. Van Vugt J. L. A. et al. Systematic review and meta – analysis of the impact of computed tomography – assessed skeletal muscle mass on outcome in patients awaiting or undergoing liver transplantation //American Journal of Transplantation.2016. – Т. 16. – №. 8. – P. 2277 – 2292.
5. World Medical Association (2013). WMA Declaration of Helsinki – Ethical principles for medical research involving human subjects. Online. Retrieved 4 July 2021, from: <https://www.wma.net/policies-post/wma-declaration-of-helsinki-ethical-principles-for-medical-research-involving-human-subjects/>; World of Work Report 2013 – Repairing the economic and social fabric.2013. – 133p.