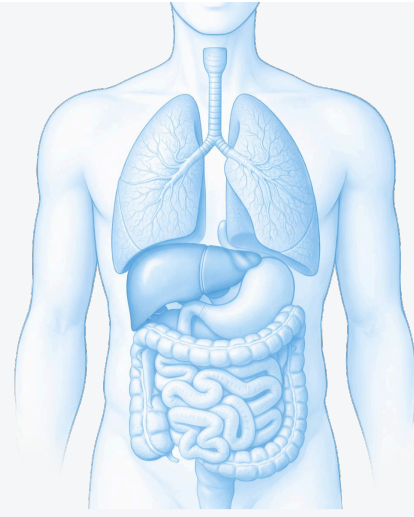


# ДИЕТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ, ПОЛУЧАЮЩИХ НИНТЕДАНИБ. УПРАВЛЕНИЕ ДИАРЕЕЙ

## Что такое нинтеданиб и почему он может вызывать диарею?

Если Вам назначен **нинтеданиб** и Вы **столкнулись с нежелательным явлением в виде диареи**, обратите внимание на следующую информацию.

В большинстве случаев диарея имеет легкую или умеренную степень тяжести и возникает в первые три месяца лечения<sup>1-5</sup>. **Механизм развития диареи** многофакторный и преимущественно связан с особенностями воздействия нинтеданиба на клетки кишечного эпителия<sup>6-8</sup>.



## Основные принципы питания при диарее

**Ешьте часто и небольшими порциями:**

- Принимайте пищу **5-6 раз в день небольшими порциями** (каждые 2-3 часа)<sup>9-11</sup>
- **Большие объемы пищи могут плохо переноситься** при раздраженном кишечнике<sup>10</sup>



**Диета BRAT и модифицированная «белая диета»:**

» Эта диета включает **легкоусвояемые продукты**, которые помогают сформировать стул<sup>9-12</sup>:

**B** Bananas (Бананы)

**R** Rice (Рис, особенно белый)

**A** Applesauce (Яблочное пюре)

**T** Toast (Тосты из белого хлеба)

**Дополнительно:** лапша, отварная курица, белая рыба, яйца, мягкий тофу, творог, простой йогурт<sup>9</sup>

**Продукты, богатые растворимой клетчаткой:**

» Растворимая клетчатка впитывает воду и образует гелеобразную консистенцию, что помогает **уплотнить стул и замедлить его прохождение** через кишечник<sup>10,13,14</sup>:

Овсяная каша (овсянка)

Картофель и сладкий картофель без кожуры

Очищенные яблоки или яблочное пюре

Авокадо

Бананы

Груши (без кожуры)

Арахисовое масло (гладкое, без кусочков)

Мягко приготовленные овощи и фрукты без кожуры и семян

Ячмень

Морковь (хорошо проваренная)

## Продукты, которых следует избегать

**Нерастворимая клетчатка:**

» стимулирует кишечник и может ухудшить диарею<sup>10,13,14</sup>:

Листовые зеленые овощи и сырые овощи

Цельные орехи и семена

Белокочанная капуста, брюссельская капуста, брокколи

Цельнозерновые продукты, пшеничные и кукурузные отруби

Овощи и фрукты с жесткой кожурой или семенами

Сухофрукты (финики, чернослив)

**Другие продукты, которых следует избегать:**

- **Жирная, жареная и острая пища**<sup>9,11</sup>
- **Продукты, содержащие лактозу** (молоко, сливки, мороженое) — при непереносимости лактозы используйте безлактозные продукты<sup>9</sup>
- **Продукты с кофеином** (кофе, крепкий чай, кола)<sup>11</sup>
- **Алкогольные напитки**<sup>12</sup>
- **Продукты с высоким содержанием сахара**<sup>11</sup>
- Жевательная резинка и конфеты без сахара, **содержащие сорбитол или маннитол** — могут вызвать диарею<sup>9,11</sup>
- **Продукты с высоким содержанием клетчатки**, которые трудно переварить<sup>11</sup>

## Дополнительные рекомендации по питанию

- **Добавляйте соль в пищу** для восполнения потерь электролитов<sup>10</sup>



- **Имбирь** может помочь при тошноте (в виде чая, капсул или печенья)<sup>11,15</sup>



\*Данная информация предназначена для общего образования и не заменяет консультацию с квалифицированным медицинским работником. Всегда обращайтесь к своему врачу за профессиональной медицинской консультацией, диагностикой и лечением.

Источники:

1. Enhancing Outcomes in Chronic Fibrotic Interstitial Lung Disease Through Aggressive Management of Nintedanib-Induced Adverse Drug Reactions: A Retrospective Analysis. *Drugs - Real World Outcomes*. 2024. URL: <https://link.springer.com/10.1007/s40801-024-00443-0>
2. Patient Profile-Based Management with Nintedanib in Patients with Idiopathic Pulmonary Fibrosis. *Pulmonary Therapy*. 2024. URL: <https://link.springer.com/10.1007/s41030-024-00271-1>
3. Early clinical experiences with nintedanib in three UK tertiary interstitial lung disease centres. *Clin Respir J*. 2017. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5670096/>
4. Safety, tolerability and appropriate use of nintedanib in idiopathic pulmonary fibrosis. *Respir Res*. 2015. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4581488/>
5. Gastrointestinal adverse effects of nintedanib and the associated risk factors in patients with idiopathic pulmonary fibrosis. *Sci Rep*. 2019. URL: <https://www.nature.com/articles/s41598-019-48593-4>
6. Nintedanib-Induced Colitis Treated Effectively With Budesonide. *Cureus*. 2020. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7398725/>
7. Nintedanib-Induced Colitis Treated Effectively With Budesonide. *Cureus*. 2020. URL: <https://www.cureus.com/articles/37294-nintedanib-induced-colitis-treated-effectively-with-budesonide.pdf>
8. Nintedanib-Induced Colitis Treated Effectively With Budesonide. *Cureus*. 2020. URL: <https://www.cureus.com/articles/37294-nintedanib-induced-colitis-treated-effectively-with-budesonide>
9. Diarrhea during chemo- and radiation-nutrition management. URL: <https://stanfordhealthcare.org/content/dam/SHC/programs-services/cancer-nutrition/docs/diarrhea-during-chemo-and-radiation-nutrition-management.pdf>
10. Fiber and Lactose: Foods to Avoid, Managing Side Effects, Tips. *GoodRx*. 2024. URL: <https://www.goodrx.com/ofev/ofev-tips>
11. Nutrition Management of Diarrhea. *Alberta Health Services*. URL: <https://www.albertahealthservices.ca/assets/info/nutrition/if-nfs-nut-mgmt-of-diarrhea.pdf>
12. Nintedanib in Advanced NSCLC: Management of Adverse Events. *Lung Cancer Management*. 2016. URL: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.2217/1mt.15.33>
13. Taking Ofev: Foods to Avoid, Managing Side Effects, Tips. *GoodRx*. 2024. URL: <https://www.goodrx.com/ofev/ofev-tips>
14. Fiber and Lactose. *UCSF Health Patient Education*. 2024. URL: <https://www.ucsfhealth.org/education/fiber-and-lactose>
15. Nintedanib Patient Information. *North Bristol NHS Trust*. URL: <https://www.nbt.nhs.uk/our-services/a-z-services/respiratory-medicine/respiratory-patient-information/nintedanib>