

12-18 февраля Неделя профилактики заболеваний ЖКТ



Желудочно-кишечный тракт — это система органов, куда поступает пища и где она расщепляется, откуда всасываются вещества, необходимые для жизнедеятельности организма, и выводятся не усвоившиеся остатки пищи. Если желудочно-кишечный тракт работает слаженно и питание сбалансировано, то человеку обеспечено хорошее самочувствие и работоспособность.

Проявления заболеваний желудочно-кишечного тракта (ЖКТ) многообразны и зависят от того, какой именно орган поражен. К симптомам (признакам) заболеваний ЖКТ относятся: боль в животе (разного характера, локализации, интенсивности), нарушение аппетита, отрыжка, изжога, тошнота и рвота, снижение веса, расстройства стула, изменение цвета кала и наличие примесей в нем, метеоризм.

Мало кто хочет страдать от неприятных симптомов, подвергаться обследованиям, постоянно принимать лекарства и годами ограничивать прием определенных продуктов. Появление болезней системы пищеварения влечет за собой все перечисленное, поэтому лучше не допустить их развития, чем потом страдать от хронических заболеваний.

Эти простые рекомендации помогут избежать значительных проблем со здоровьем. В этой статье мы подробнее поговорим о рациональном питании — здоровье ЖКТ зависит от характера питания в первую очередь. Имеют значение все нюансы повседневного рациона: и режим приемов пищи, количество еды, набор продуктов, кулинарная обработка блюд и т.д.

Для предотвращения возможных проблем с пищеварением специалисты рекомендуют:

- упорядочить режим питания (регулярные приемы пищи в установленное время синхронизируют процессы выделения пищеварительных соков и двигательную активность органов пищеварения, готовят организм к приему пищи);
- питаться дробно — есть часто и небольшими порциями — не менее 4 раз в сутки и так, чтобы объем разовой порции помещался в сложенные вместе ладони;
- распределять суточную энергоценность пищевого рациона следующим образом: съесть 25% — на завтрак; 15-20% — на 2-й завтрак или полдник; 30-35% — на обед и 20-25% — на ужин;
- избегать еды всухомятку (недостаток жидкости может стать толчком к появлению запоров, густой желчи, моторным расстройствам желудка), желательно, чтобы в сутки организм получал объем жидкости не менее 1,5 литров;
- не есть слишком горячую или излишне холодную еду (она раздражает чувствительную слизистую органов желудочно-кишечного тракта);
- ограничивать продукты с большим количеством тугоплавких животных жиров (жирного мяса, жирных молочных изделий, кондитерских кремов и др.), которые расслабляют клапаны между пищеводом и желудком, желудком и двенадцатиперстной кишкой, ухудшают двигательную активность желудка, ослабляют сокращения желчного пузыря, усиливают моторику кишечника, способствуют жировым накоплениям в тканях печени и поджелудочной железы и при жарке становятся потенциальными канцерогенами (веществами, способными спровоцировать рак);
- избегать избыточного приема простых углеводов (сладости, сдоба, белый хлеб и др.), которые способны вызвать изжогу, запоры, повышенное газообразование и даже привести к перенапряжению поджелудочной железы;
- не злоупотреблять продуктами, которые богаты эфирными маслами (редька, чеснок, зеленый и репчатый лук, редис, брюква, горчица, хрен и др.) и острыми блюдами (маринады и др.), они усиливают выработку

пищеварительных соков и при постоянном употреблении могут привести к заболеваниям пищевода ЖКТ;

- быть осторожными с копченостями (в процессе копчения образуются канцерогены), продуктами с обилием химических консервантов, красителей, стабилизаторов (они пагубно влияют на сохранность кишечной микрофлоры, печеночные клетки, слизистую всей пищеварительной трубки);
- применять растительные масла, усиливающие желчеобразование и ее выделение, двигательную способность кишки, сохранность мембран всех клеток пищеварительного тракта;
- принимать пищу с высоким содержанием пищевой клетчатки (фрукты, ягоды, зерновые, овощи, листовая зелень, отруби и др.), которая предотвращает запоры, стимулирует размножение полезной кишечной флоры, улучшает химический состав желчи, нормализует холестеринный обмен, выводит токсины, радиоактивные соединения, канцерогены, пестициды;
- использовать кисломолочные продукты (простоквашу, айран, кефир, творог, кумыс, сметану, ацидофилин и др.), которые улучшают антиоксидантную способность печени, подавляют гнилостные процессы в кишке, улучшают кишечную моторику (интересно, что свежий кефир устраняет запоры, а тот же напиток 3-дневной давности, напротив, закрепляет стул);
- включать в свое повседневное питание нерыбные морепродукты, являющиеся замечательным источником пищевого йода, питательного белка, улучшающие параметры жирового обмена (его нарушения ведут к жировой дистрофии поджелудочной железы, печени, сгущению желчи, рефлюкс-эзофагитам);
- отказаться от приема алкоголя — этиловый спирт и вещества, которые образуются из него в организме, негативно воздействуют на органы ЖКТ и многие процессы (они являются токсинами для печени и поджелудочной железы, вызывая их дистрофические изменения — гепатиты, панкреатиты, цирроз; ведут к химическому изменению сока, вырабатываемого поджелудочной железой (он становится очень густым, из-за этого в панкреатических протоках возникают своеобразные пробки, нарушающие отток этого сока и ведущие к панкреатиту); повреждают слизистую пищевода, желудка, кишечника; нарушают обмен жиров, усугубляя жировое перерождение печеночной ткани; приводят к опухолевым процессам органов ЖКТ).

Выводы:

1. Для профилактики заболеваний ЖКТ необходимо соблюдать принципы рационального питания.



2. При появлении симптомов со стороны ЖКТ, не откладывая, обратитесь к врачу для постановки диагноза и назначения лечения.
3. [Проходите диспансеризацию и профилактические осмотры](#)