

# Профилактика заболеваний ЖКТ

**ГЭРБ (гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь)** – хроническое заболевание, обусловленное забросом желудочного содержимого (рефлюкс) в пищевод.  
**Изжога** – наиболее характерный симптом ГЭРБ.  
**Диагноз ГЭРБ** вероятен при изжоге с частотой 1-2 и более раз в неделю.

## Антирефлюксные рекомендации:

- Снизить содержание жира (сливки, сливочное масло, свинина, жирная рыба, утка, баранина и др.);
- Повысить содержание белка;
- Снизить объем пищи;
- Избегать раздражающих факторов (соки цитрусовых, томаты, кофе, шоколад, мята, лук, чеснок, алкоголь и др.);
- Спать с поднятым головным концом кровати не менее, чем на 15 см;
- Не есть перед сном, не лежать после еды;
- Избегать тесной одежды и тугих поясов, избегать глубоких наклонов и длительного нахождения в согнутом положении (поза «огородника»), поднятия тяжестей более 8-10 кг на обе руки, физических упражнений с перенапряжением мышц брюшного пресса;
- Избегать приема ряда лекарств: снотворных, транквилизаторов, антагонистов кальция, холинолитиков, теофиллина;
- Прекратить курение.

**Гастрит** – воспаление слизистой желудка.

## Симптомы:

**Острый гастрит:** боль в эпигастрии разной интенсивности, тошнота, отрыжка, рвота, ухудшение аппетита, учащение стула, слабость и снижение работоспособности.

## Хронический гастрит:

**При повышенной кислотности:** интенсивные боли в надчревной обл. через 20-30 мин. после еды, хронические запоры, изжога, отрыжка кислым, бессонница, повышенная утомляемость

**При сниженной кислотности:** боль незначительная или отсутствует, утренняя тошнота, тяжесть в желудке, чувство быстрого насыщения, диарея, метеоризм, горечь во рту, отрыжка воздухом, серый налет на языке, потеря массы тела.

**Язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки** – изъязвление слизистой оболочки в период обострения.

**Симптомы:** боль в эпигастрии и под мечевидным отростком грудины, обложенность языка, диспепсические явления (тошнота, рвота, изжога, метеоризм, неустойчивый стул).

**Осложнения:** кровотечения, перфорация, пенетрация, стеноз, малигнизация.

Полное [расписание и записи вебинаров](#) можно посмотреть на нашем сайте

Запись вебинара



 Наведите камеру Вашего телефона

### **Основные требования к питанию при заболеваниях пищевода, желудка и 12-перстной кишки в период обострения:**

дробное питание 5-6 раз в день, пища с ограничением химических и механических раздражителей, исключаются острые приправы, закуски и поваренная соль (6-8 г в день), блюда готовят в отварном виде или на пару, протертые или не протертые, пищу подают теплой, в полужидком или желеобразном виде.

**Желчекаменная болезнь** – характеризуется образованием камней в желчном пузыре или желчных протоках.

**Симптомы:** острая боль в правом подреберье режущего, колющего характера, чаще после употребления жирной, жареной, острой пищи, а также тошнота вплоть до рвоты.

**Панкреатит** – заболевание поджелудочной железы.

**Симптомы:** боль в верхней части живота или в левом подреберье, может быть опоясывающей, постоянной или приступообразной, тошнота, рвота, вздутие живота, неустойчивый стул, поносы могут чередоваться с запорами, снижение массы тела.

**Особенности питания:** отварные или запеченные после предварительной варки блюда, режим питания 5-6 раз в день.

### **Ось «кишечник-головной мозг»**

*Головной мозг может влиять на кишечную микробиоту, а кишечная микробиота может воздействовать на головной мозг и поведение.*

**Целиакия** – это генетическое нарушение, характеризующееся хроническим воспалением слизистой тонкого кишечника, возникающее в результате непереносимости глютена.

**Глютен** – это группа белков в эндосперме злаков (пшеница, ячмень, рожь и др.).

**Глютен содержится в следующих продуктах:** хлеб и любые изделия из пшеничной, овсянной, ячменной и ржаной муки, макаронные изделия, манная крупа, колбасы и сосиски, мясные и рыбные консервы, шоколад, мороженое, майонез и кетчуп, растворимый кофе и порошок какао, пиво, квас, водка.

**Причина:** дефицит ферментов, расщепляющих глютен.

**Симптомы:** диарея, запоры, потеря веса, вздутие живота, тошнота, рвота, боли. Нецелиакийная глютеновая непереносимость: есть симптомы, отрицательные тесты на целиакию, помогает диета без глютена, дозозависима

*У 92% людей, считавших, что у них есть непереносимость глютена, в исследовании она не подтвердилась.*

**Лактазная недостаточность** – неспособность расщеплять молочный сахар (лактозу) в связи со снижением активности или отсутствием фермента лактазы.

**Бывает первичной и вторичной** (при заболеваниях тонкой кишки: энтерит, ротавирусная инфекция, острые кишечные инфекции и др).

**Дисбиоз** – качественный и/или количественный дисбаланс между полезными и патогенными бактериями.

**Пробиотические микроорганизмы** – это микроорганизмы защитных групп нормального кишечного микробиоценоза и природных симбиотических ассоциаций, поступающие в составе пищевой продукции для улучшения биологической активности защитной микрофлоры кишечника.

**Пробиотики нужны при** любых проблемах пищеварительной системы, мочекаменной болезни, атеросклерозе, аллергии, воспалительных заболеваниях мужской и женской половой сферы, аутоиммунных процессах, слабом иммунитете.

**Пробиотики содержатся:** варенец, йогурт, мечниковская простокваша, простокваша, ряженка, айран, сметана, ацидофилин, кефир, кумыс, творог.

*Пробиотические микроорганизмы, употребляемые в адекватном количестве, приносят пользу здоровью, улучшая состояние микрофлоры.*

**Пребиотики** – пищевые вещества, избирательно стимулирующие рост и/или биологическую активность представителей защитной микрофлоры кишечника.

**Пребиотики содержатся:** гуммиарабик, корень цикория, артишок, зелень одуванчика, чеснок свежий, лук-порей сырой, лук, спаржа сырая, пшеничные отруби сырые, пшеничная мука приготовленная.

*Пребиотики – неусвояемый ингредиент продукта, стимулирующий рост и активность культуры пробиотиков или отдельного вида бактерий.*

## **Профилактика и восстановление нормальной функции ЖКТ:**

- Восстановление нормального рациона питания с включением пищевых волокон в рацион питания (овощи, фрукты, ягоды, гречневая, ячневая, овсяная, перловая каши, подсолнечное, оливковое, кукурузные масла, пшеничные отруби);
- Дробное питание, без больших перерывов между приемами пищи;
- Адекватная физическая активность;
- Устранение негативных эмоций, научитесь справляться со стрессом;
- Избегайте переедания;
- Не подавляйте естественный процесс дефекации;
- Утренняя гимнастика – имитация езды на велосипеде и самомассаж живота;
- Контролируйте массу тела; Откажитесь от алкоголя и курения;
- Ограничьте употребление газированных напитков и кофе.