

## ОГБУЗ «Детская клиническая больница» Профилактика развития 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.

О профилактике заболеваний желудочно-кишечного тракта можно прочитать здесь. 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: съедать 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 холестерин 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