

СКОРАЯ ПОМОЩЬ



СКОЛЬКО МОЖНО ЕСТЬ?!

Праздник в нашей культуре – это обязательно застолье с батареей спиртного и обилием острых и жирных закусок. Если праздничные дни идут чередой, как, например, зимние, печени и желудку можно только посочувствовать. О том, как облегчить жизнь органов ЖКТ и восстановить их работу после праздничных излишеств, нам рассказала врач-педиатр высшей категории, кандидат медицинских наук, доцент кафедры госпитальной педиатрии № 1 Днепропетровской медицинской академии МЗ Украины Людмила Вакуленко.



Наш консультант – врач-педиатр высшей категории, кандидат медицинских наук, доцент Людмила Вакуленко

– Людмила Ивановна, чревоугодие – один из семи смертных грехов. Чем, кроме нерадушных перспектив в загробной жизни, грозит переедание – систематическое и эпизодическое?

– То, что переедать вредно, отлично понимали еще наши далекие предки, а о тех, кто слишком много ест, говорили: «Обжора роет себе могилу зубами». Однако понимание проблемы ничуть не уменьшило ее масштаб: переедание по праву можно

поставить в один ряд с наиболее распространенными болезнями XXI века.

Существует ошибочное мнение, будто редкие приступы обжорства (например, по праздникам) особого урона здоровью не нанесут. На самом деле эпизодическое чревоугодие не менее вредно, чем систематическое. Ведь обильный прием еды нарушает привычный режим работы системы пищеварения, которая не успевает приспособиться к возросшей

“ Важен интервал между приемом пищи и сном. В среднем, в зависимости от кислотности желудочного сока, пища переваривается в желудке 3-4 часа. Если этот промежуток меньше, нарушается и качество сна, и пищеварение ”

нагрузке, а это приводит к нарушению функционирования всего желудочно-кишечного тракта. Важно помнить, что сигнал мозга о насыщении приходит с небольшой задержкой в 20 мин, поэтому чтобы избежать переедания, нужно вставать из-за стола с небольшим чувством голода.

В первую очередь пищевые излишества усложняют жизнь желудка. Дело в том, что этот орган имеет складки, которые разглаживаются, когда его наполняет пища. В таком состоянии значительно ухудшается кровоснабжение желудка. Возникают отек, воспаление слизистой, а из-за большого количества еды нарушаются переваривание и моторика. В перспективе это грозит возникновением гастрита, язвенной болезни, холецистита, панкреатита, колита. Кроме того, поступившие в организм лишние калории неминуемо превращаются в жир.

– Но особенно вредно есть по ночам или непосредственно перед сном. И наверное, дело не только в накоплении лишних килограммов...

– Есть такое понятие, как биологические часы... Наш организм привык к соблюдению определенного ритма сна и бодрствования. Соответственно, ближе к ночи процессы обмена веществ замедляются. Активность желудочно-кишечного тракта – слюноотделение, выработка желудочного сока, ферментов, моторика – в ночное время у людей снижена. Но если человек решил перекусить ближе к полуночи, его организм, который уже настроился на отдых, должен снова включиться в работу. Кроме того, важно соблюдать интервал между приемом пищи и сном. В среднем, в зависимости от кислотности желудочного сока, пища переваривается в желудке 3-4 ч. Если этот промежуток меньше, человек ложится спать с полным желудком, а его пищеварительная система вместо отдыха вынуждена активно работать. В результате нарушается и качество сна, и пищеварение. Как итог – утром нет ощущения полноценного отдыха.

Более того, необходимо учитывать, что наша пищеварительная система работает правильно только в вертикальном положении. Если сразу же после приема пищи лечь спать, органам пищеварения придется работать в условиях повышенной сложности. В результате нарушаются желчевыделение, моторика желудочно-кишечного тракта, что вызывает забросы содержимого желудка в верхние отделы. Это проявляется изжогой, ощущением тяжести в желудке и провоцирует заболевания органов системы пищеварения.

Ну и появление лишнего веса – тоже неизбежный побочный эффект привычки покушать на ночь глядя. Принятая непосредственно перед сном пища не расходуется, а усваивается организмом, происходит ее преобразование в жир и, как итог, лишние сантиметры на талии.

– Какие праздничные блюда самые вредные для желудка?

– За стандартным праздничным столом мы, как правило, видим разнообразие салатов с майонезом («оливье», «мимоза», селедка «под шубой» и т. д.). Надо заметить, что майонез – это жир практически в чистом виде. А над переработкой мяса и жира желудку приходится трудиться дольше всего! Соленые, острые блюда, холодец еще больше стимулируют аппетит. Алкогольные возлияния – дополнительная нагрузка для органов пищеварения. Алкоголь подавляет работу центральной нервной системы, что, в свою очередь, замедляет обмен веществ. Сочетание спиртных напитков с высококалорийной пищей способствует тому, что организм сжигает меньше жира и начинает больше его откладывать. В дополнение ко всему возникают изжога, отрыжка, ощущение переполнения и тяжести в желудке, спазмы и вздутие живота.

– Какие послепраздничные обострения желудочных проблем самые распространенные?

– Самое распространенное наказание за чревоугодие – приступ острого панкреатита. Эта болезнь характеризуется постепенно нарастающей, интенсивной, часто опоясывающей болью в области верхней части живота или левого подреберья. Впрочем, люди, склонные к неумеренности в еде, имеют, как правило, слабую пищеварительную систему. У «хроников» возможны обострения уже имеющихся проблем со стороны органов пищеварения: гастрита, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, холецистита, панкреатита, колита. К сожалению,

СКОРАЯ ПОМОЩЬ

результатом праздничных переяданий являются не только желудочно-кишечные расстройства. Обострение аллергии, проблемы сердечно-сосудистой системы, в первую очередь гипертоническая болезнь, обменные нарушения с артритами, особенно подагрическими, отеки и другие нарушения работы почек – вот неполный перечень возможных проблем.

– Сегодня очень популярны и широко рекламируются таблетки «для обжорства». Выходит, принял такую спасительную капсулу – и можно есть без ограничений?

– Действительно, современный фармацевтический рынок предлагает целую линейку средств, спасающих от последствий обжорства. На самом же деле они только маскируют последствия, усыпляя внимание. Употребляемые во время пищи ферментные средства восполняют дефицит ферментов поджелудочной железы, расщепляя белки, жиры и углеводы. Таким образом, дополнительно принятые ферменты улучшают процесс переваривания пищи и, что самое главное, ее усвоение. Но нужно ли все усваивать? Ведь в конечном итоге расщепленные с помощью ферментативных препаратов вещества включаются в метаболизм, откладываются «про запас», формируя ожирение, создают дополнительную нагрузку на все органы и системы.

Кроме того, большинство ферментных препаратов действуют в кишечнике, в то время как проблемы переядания начинаются уже в желудке. К сожалению, переядание всегда фатально для организма – с ферментными средствами или без них. На мой взгляд, правильнее принять препарат, который, нормализуя перистальтику желудочно-кишечного тракта, спасет от изжоги, отрыжки и тяжести в желудке, защитит от боли и воспаления, а самое главное – поможет пище быстрее продвигаться по пищеварительному каналу, не включаясь в метаболизм и не откладываясь на боках.

Речь идет о комплексном препарате Иберогаст, который вдобавок ко всем перечисленным преимуществам имеет еще и растительное происхождение. Иберогаст уникален тем, что оказывает двойное действие на состояние мышечной стенки желудка и кишечника: одновременно повышает тонус, благодаря экстракту иберийки, и устраняет спазм (этому способствуют экстракты ромашки, мяты, дягиля). А входящие в состав этого фитосредства тмин, расторопша, чистотел уменьшают газообразование. Иберогаст снимает и воспаление, оказывает обезболивающее действие, благодаря содержанию экстрактов солодки, чистотела, мяты и тмина.

– Но если гости пришли поздно вечером и без праздничного стола не обойтись, какое меню будет наименее безопасным?

– Предпочтение следует отдать натуральной свежей пище, исключив из перечня продукты острые, копченые, соленые, жирные и жареные. Блюда, приготовленные к вечернему столу, должны быть с низким содержанием жира, прежде всего, нужно ограничить долю мясных (такие усваиваются особенно долго). Следует также отказаться от приема продуктов, стимулирующих желудочную секрецию, – газированных и кислотосодержащих напитков, кофе, черного чая, алкоголя на голодный желудок. Острые приправы лучше заменить на душистые пряности, а блюда из овощей и фруктов станут не только отличным украшением стола, но и сохранят здоровье. Поддержат работу желудка вода, зеленый чай, некислые фруктовые соки, компоты. Из алкогольных напитков оптимально легкое белое вино. Из продуктов животного происхождения предпочтение следует отдать диетическому белому мясу курицы, кролика, приготовленной на пару или запеченной рыбе. Необходимо выбирать продукты с низким содержанием углеводов и низкой пищевой ценностью. Но если уж приходится есть ночью, побольше двигайтесь! Движение не только оградит от переядания, но и поможет поддержать работу желудочно-кишечного тракта.

– Что делать, если обострение все-таки случилось? Какие средства скорой помощи облегчат состояние?

– При боли, изжоге, тяжести в желудке, нарушении работы кишечника для меня препаратом № 1 является растительный препарат Иберогаст. Тщательно подобранный состав экстрактов девяти ценных лекарственных растений, быстрое действие и отличная переносимость обеспечивают эффективное облегчение состояния. Иберогаст быстро устраняет боль, снимает воспаление, защищает слизистую, устраняет спазмы и нормализует моторику желудка и кишечника. Фитопрепарат подходит как взрослым, так и детям с 3-х лет, что еще раз доказывает не только его эффективность, но и безопасность. В дальнейшем, после консультации с врачом, прием Иберогаста можно продолжить, сочетая его при необходимости с другими лекарственными средствами. Ведь Иберогаст является как препаратом скорой помощи, так и планового лечения желудочно-кишечных заболеваний. **R**

Беседовала **Виктория Куриленко**