

Диететика в жизни и жизнь в диетологии

Факты о питании – напрямую и откровенно – в диалоге с видным ученым-диетологом, профессором Наталией Вячеславовной Харченко



Н.В. Харченко

Садиться за стол, чтобы жить, а не жить, чтобы питаться, необдуманно и хаотично – эта важнейшая и вместе с тем очень простая истина благополучия личности, а в социальном обобщении кардинально звучащая норма для миллионов на самом деле во многом драматично перечеркнута. Причем ее иллюзорность, грозный разрыв между наукой и обыденностью становятся, если вдуматься, опасными антипостулатами биологического и нравственного оптимума человеческой популяции в XXI ст. Что же происходит? Казалось бы, экономический и индустриальный прогресс в плодотворном синтезе аграрных даров как основного биологоэнергетического депо жизнедеятельности в единстве с техническими инновациями и возможностями, но с обязательными вердиктами современных знаний и предпочтений в переработке пищевых составляющих с полезными свойствами – «золотая нива» эпохи.

Между тем реалии вокруг самыми привычными стереотипами в портрете общества неопровержимо свидетельствуют: подобная нива не укрепилась и не возникла. Наоборот, натиск «болезней цивилизации» в значительной и даже угрожающей степени обусловлен неправильным в своем тактическом и стратегическом построении, а зачастую просто вредным для организма питанием.

Итак, насколько каждому из нас нужна и показана диета (греч. *diata* – режим питания), иначе говоря, разумный распорядок в такой постоянной цикличности в жизни и быту как здорового, так и больного человека.

Мы беседуем с членом-корреспондентом НАМН Украины, доктором медицинских наук, профессором Наталией Вячеславовной Харченко – одним из просвещенных специалистов в сфере диетологии и, что, быть может, особенно важно, страстным побудителем возвращения всего многовекторного социума к азбуке здорового питания, к новому ее освоению и усвоению. Необходимо добавить, что профессор Н.В. Харченко заведует кафедрой гастроэнтерологии, диетологии и эндоскопии Национальной медицинской академии последиplomного образования им. П.Л. Шупика (г. Киев) и является вице-президентом Украинской гастроэнтерологической ассоциации.

Разумеется, тема нашего многоаспектного разговора предстает животрепещущей, хотя в чем-то является вечной. Вместе с тем его смысловые, а значит, и эмоциональные аспекты заключены прежде всего в этическом, а не только научном кредо моего визави. Достаточно сказать, что как раз в основном по инициативе профессора Н.В. Харченко в конце мая в знаменитом Одесском оперном театре, в чем-то символизируя стремление общества к социальной устойчивости и миру, с успехом прошла конференция «День здорового питания», собравшая научную и врачебную аудиторию. Темой мероприятия, синхронно проводящегося более чем в 50 странах мира, было состояние, процессы пищеварения и кишечная микробиота с позиции гастроэнтерологии. И именно Наталия Вячеславовна основала Национальную школу гастроэнтерологов и гепатологов Украины, инициировав проведение традиционного международного конгресса «День здорового питания». В этом году конгресс в нашей стране состоялся уже в шестой раз. Профессор Н.В. Харченко возглавляет деятельность секции по диетологии Украинской гастроэнтерологической ассоциации, является членом Всемирной и Европейской ассоциаций гастроэнтерологов, организатором курсов последиplomного образования, проводимых в нашей стране Комитетом по образованию Европейской ассоциации гастроэнтерологов, диетологов и эндоскопистов.

Нельзя не отметить, что до недавнего времени Наталия Вячеславовна как интеллектуальный лидер направления и специалист яркого делового плана являлась главным внештатным специалистом Министерства здравоохранения Украины по специальности «Гастроэнтерология», настойчиво реализуя линию профессионального единения своих коллег, а это не только гастроэнтерологи, но и семейные врачи, диетологи, терапевты, эндокринологи, педиатры, врачи-гигиенисты. Вот почему разговор наш становится острым и интересным. В его ключе в уяснении позиции Н.В. Харченко в научном и общественном пути выбора уместно, пожалуй, привести такое изречение Д.И. Писарева: «Для того чтобы один человек открыл плодотворную истину, надо, чтобы сто человек испепелили свою жизнь в неудачных поисках и печальных ошибках».

? Наталия Вячеславовна, чтобы объемнее увидеть маршрут нашего предстоящего научного путешествия, обратимся к истории возглавляемой Вами кафедры и, разумеется, к Вашим научным истокам.

– В структуре Киевского института усовершенствования врачей союзного диапазона, предшественника НМАПО, кафедра была организована в 1965 г. именно как кафедра диетологии. Ее возглавила профессор М.С. Говорова, эффективно руководившая группой

энтузиастов в актуальной проблематике. На кафедре проходили подготовку врачи по новому профилю из ряда союзных регионов, а не только из Украины.

Были опубликованы 67 научных работ, ряд монографий по организации и внедрению рационального питания. В 1971 г. в соответствии с приказом МЗ СССР этот авангардный в научной диетологии комплекс получил новое наименование – кафедра гастроэнтерологии и диетологии. Ее возглавил в 1974 г. профессор П.С. Федьшин, в 1990-1997 гг. во главе кафедры была профессор И.И. Дегтярева. Научно-практический профиль кафедры определялся так: лечение и диагностика язвенной болезни, хронических гастритов, панкреатита, диффузных заболеваний печени, дисбактериозов кишечника; лечебное питание при гастроэнтерологической патологии. В 1996 г. кафедра обрела уточненное название – кафедра гастроэнтерологии и диетотерапии, а с 2006-го стала кафедрой гастроэнтерологии, диетологии и эндоскопии.

Руководство кафедрой было доверено мне в 1998 г. Я воспитанница Луганского медицинского института, получила здесь врачебный диплом с отличием в 1976 г. Меня как студентку и врача наиболее интересовала терапия в преломлении лечебных и реабилитационных возможностей и задач врача-интерниста. Именно в таком подходе во врачебной деятельности в 1993 г. я защитила докторскую диссертацию «Современные фармакопрепараты в сочетании с немедикаментозными методами лечения в комплексной терапии больных, страдающих язвенной болезнью». Думается, название диссертации в определенной мере отражает и мою врачебную идеологию.

Сегодняшние основные направления научных и врачебных исследований формулируются следующим образом: разработка методов лечения пациентов с патологией печени и кишечника, в том числе протоколы лечебного питания больных с метаболическим синдромом, нарушением водно-солевого обмена, гипертонической болезнью, патологией почек, на основе критериев доказательной медицины. Так, нами изучены влияние диеты на структурно-функциональное состояние эритроцитов у больных с неалкогольным стеатогепатитом, осложненным гипертонической болезнью, и обоснованы определенные потенциалы редукции в таких случаях. Разработаны и внедрены в практику варианты индивидуального питания у больных с приобретенными дислипидемиями как предшествующим ряду соматических болезней состоянием. Последовательно занимаюсь вопросами профилактического питания как компонента профилактической медицины. Являюсь автором более 350 научных работ, в том числе 4 монографий, 14 пособий, 2 учебников. Подготовила 3 докторов и 14 кандидатов наук.

? Рене Декарту принадлежит мысль: изложите четко суть проблемы, и получите путеводную нить в ее постижении. В Вашем докладе «Вопросы здорового питания. Нерешенные проблемы», прозвучавшем не так давно в рамках заседания президиума НАМН Украины, абсолютно оригинально представлена формула здоровья. В Уставе ВОЗ она сформулирована достаточно стереотипно: «Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недугов», Вы весьма удачно дополнили этот меседж: «Здоровье – динамическое состояние организма, которое характеризуется адекватными реакциями адаптационных систем людей разного возраста к изменениям окружающей и внутренней среды, стойкостью к воздействию патогенных факторов, способностью компенсировать патологический процесс благодаря оптимальным резервам энергетического, пластического и регуляторного обеспечения всех органов и систем». Это, по сути, философский дагеротип здоровья, но в мире он, увы, очевидно не осознается должным образом.

– Исходя из максимы Декарта Вы правы – здоровье сегодня можно сбересть лишь его истинным осмыслением.

В прамбуле к нашей беседе уже было упомянуто о так называемых болезнях цивилизации. Их становится все больше: болезни сердца, сосудов, онкологические, аллергические заболевания, ожирение как следствие метаболического синдрома, сахарный диабет, гепатиты различной природы, неврологические кризисы, а с другой стороны – сохраняющаяся и множась инфекция патология. По данным ВОЗ, эти массивы имеют тенденцию к росту в значительной степени из-за нарушений в питании. Так, Национальный институт здоровья США связывает с данным фактором 51% заболеваний, а к 2020 г. прогнозируется увеличение их доли до 60%. Мы утратили уважение к жизни как к неповторимому чуду. Разве не об этом говорят ухудшение состояния окружающей среды, химизация сельскохозяйственного и промышленного производства, высокая степень урбанизации, сопровождающаяся внедрением современных технологий выращивания, хранения, переработки сырья и продуктов питания, использования большого числа искусственных вкусоароматических и других пищевых дополнений, некачественным питанием, отсутствием и невежественным искажением культуры питания – фактическими реалиями сегодняшнего дня.

При этом фатально нарастают лекарственная экспансия, злоупотребление лекарствами, что, в свою очередь, является одной из причин поражения внутренних органов, в частности печени – нашей ценнейшей внутренней лаборатории. А ведь «лекарствами надо лечить тогда, когда нельзя не лечить», учил великий врач Б.Е. Вотчал. Собственно, это и Гиппократова наука, ее мудрые константы, но фармацевтическая индустрия, ее олигархи прямо заинтересованы в интенсивном производстве и потреблении лекарств, а аптеки стали городским символом. В итоге на здравоохранение выделяется в развитых странах все большая доля валового внутреннего продукта (в США – 14%). И это замкнутый круг: экономика лекарственного лоббирования вытесняет принципы безмедикаментозной профилактики заболеваний, в первую очередь с помощью разумного, здорового питания, на второй план. Противостоять этому трудно, однако совершенно необходимо. Так что законам профилактической медицины надо учиться и учиться.

? Человек – это его гены, врожденные обменные нормы, адаптированные к определенному образу жизни. Очевидно, и здесь нас атакуют нутритивные деформации?

– Что же, рост болезней индустриальных эпох связан с этими привнесенными временем катаклизмами. Ведь миллионы лет для человека была привычной нерафинированная, целостная пища, а изменения стиля жизни, концентрируясь так или иначе и на питании, охватили цивилизованный мир лишь на протяжении последних 100-150 лет. Плюсы эволюции налицо, продукты, с большой степенью переработки, часто в виде полуфабрикатов, стали более доступными. Но гигантским бумом потребления, ошибочной мотивацией «я хочу сегодня, я хочу сейчас» мы перешагнули черту невозпроизводства ресурсов земли, а галолирующие имитации качеств и естественного ассортимента пищевых ингредиентов истощают возможность обеспечения людей качественной водой и пищей, отвечающей генной природе человека.

? В прологе нашей беседы мы как бы резюмировали: правильное питание равноценно защищенной жизни. Наверное, стоит, исходя из Вашей работы еще раз подчеркнуть величайшую значимость такой позиции.

– Человечество, возможно интуитивно, осознавало: полноценность питания, его ритм, сочетаясь с адекватной физической нагрузкой, определяют гармонию тела и духа. Наука все это совершенно объективно подтверждает: продукты питания обладают не только калорийной ценностью и квотой, но и тонко регулируют множество физиологических функций и биохимических

реакций организма, являясь биосинтетическим материалом и постоянным фондом жизненных эликсиров животного и растительного происхождения, источником энергетических, пластических и обменных реакций как исходной биологической палитры жизнедеятельности. В этом смысле 60 тонн различных продуктов, съедаемых в среднем человеком в течение жизни, если подойти к ним как к первозданной индивидуальной и общественной ценности, подойти и впрямь рационально и разумно, могут надежно обеспечить этот заданный каждому пробег жизни в его возрастных фрагментах без лекарств, вне химических воздействий. Во всяком случае так, в своеобразной биохимической колыбели, жили наши далекие предки, если отбросить эпидемии. Показательно, что пища жителей отдельных регионов, которых пока мало коснулась современная цивилизация, отвечает этим сегодня утраченным пищевым идеалам: она богата ненасыщенными жирными кислотами, естественными минеральными солями, растворимыми пищевыми волокнами, витаминами А, В, С и другими микро- и макроэлементами в адекватных пропорциях. И у аборигенов этих местностей, которые, как пел В. Высоцкий, «съели Кука», в 8-10 раз реже, чем в нашем «благословенном» обществе, встречаются заболевания сердечно-сосудистой системы и сахарный диабет. Данные исследований, проводившихся в последние десятилетия применительно к 17 этническим группам в разных уголках земного шара, говорят о том, что подобный рывок назад – на самом деле шаг вперед.

? Но шаг назад отлично замаскирован множеством изощренных пищевых технологий. И каковы итоги?

– Рацион жителя цивилизованных стран, а Украина несомненно относится к таковым, содержит излишнее количество жиров, прежде всего насыщенных жирных кислот, поваренной соли, преформированных углеводов. Можно сказать, это наша повседневная пищевая нагрузка, по крайней мере у многих. По данным ряда клиник и кафедр (Институт кардиологии им. Н.Д. Стражеско, Институт терапии им. Л.Т. Малой, НМАПО им. П.Л. Шупика, Институт педиатрии, акушерства и гинекологии, Институт геронтологии, наши собственные исследования), в Украине отмечается резкое увеличение употребления в пищу рафинированных продуктов (сахара, растительного и сливочного масел, очищенных от оболочки зерен и семян растений, крепких алкогольных напитков и т. д.). Рафинируя продукты питания, убирая так называемые балластные вещества, общество на протяжении ряда десятилетий агрессивно проводило модификацию пищи, обогащая ее легко усвояемыми углеводами и при этом лишая многих витаминов, естественных растительных волокон и других, крайне необходимых компонентов. Количество годового потребления сахара возросло до 45 кг на душу населения, а это огромное количество лишних калорий. Современное питание характеризуется резким уменьшением присутствия спектра молочнокислых бактерий, снижением потребления качественных молочных и белковых продуктов. Критическая сторона – явное ухудшение качества растительного компонента пищи. До 70% фруктов и овощей обладают мощным антимуtagenным эффектом благодаря наличию в их составе различных биофлавоноидов. Однако их технологические процессы, интенсификация промышленной составляющей, истощение почвы, кулинарная обработка способствуют тому, что количество витаминов и микроэлементов в овощах и фруктах значительно снизилась. Так, за последние 20-30 лет количество витамина С в клубнике уменьшилось почти наполовину, железа в шпинате и яблоках – более чем в 10 раз.

? Нельзя говорить о рациональном, а тем более здоровом питании без обеспечения качества и безопасности пищевых продуктов. Пища – это не только и не столько удовлетворение голода, продукты призваны служить элементом сохранения физического и духовного здоровья. Что в свете Вашей формулы здоровья следует сказать о категории биологически активных добавок?

– Эту сторону современной жизни не следует ни отбрасывать, ни драматизировать. В последние десятилетия рынок БАДов – биологически активных, а проще говоря, пищевых добавок – демонстрировал бурный рост. Так, в США данный экономический сегмент как рынок «здоровой пищи» оценивается более чем в 25 млн долларов. БАДы – давно не новинка и в Украине. Вопрос в том, какие из них у нас употребляются? И тут, опять-таки, есть существенные изъяны. Гигиенический сертификат МЗ Украины, обязательный для реализаторов БАДов, не предусматривает анализа активного биологического компонента, заявленного на рекламной этикетке, а оценивает только некоторые аспекты биологической безопасности товара. Какого же эффекта можно ожидать? Предварительные результаты научных исследований,

проводимых по решению НАМН Украины в одной из сертифицированных лабораторий, свидетельствуют, что из 10 произвольно взятых в аптеке БАДов 6 оказались фальсифицированными, т. е. заявленные активные вещества (витамины, аминокислоты и т. п.) отсутствовали. Налицо явное несовершенство законодательной базы для данной «околопищевой» линии. Но это очень выгодный бизнес, чтобы подобные несоответствия были быстро устранены.

Вообще, говоря о качестве и безопасности продуктов питания, следует отметить, что многое профессионально делается в таких учреждениях, как Институт гигиены и медицинской экологии им. А.Н. Марзеева, Институт экологии и токсикологии им. Л.И. Медведя, кафедра гастроэнтерологии, диетологии и эндоскопии НМАПО им. П.Л. Шупика, и в других организациях. Есть и документальные предпосылки для улучшений. В Верховную Раду Украины подан проект Закона Украины «Про внесення змін та доповнень до деяких законодавчих актів України щодо безпечності та якості харчових продуктів», однако он до сих пор не рассмотрен. Ряд нормативных документов утвержден МЗ Украины однако реально такие документы начинают действовать через 2-3 года после принятия. Некоторые нормативно-правовые акты в указанной сфере требуют пересмотра.

? Есть ли здесь обнадеживающие альтернативы?

– Большую и важную работу по вопросам качества и безопасности продуктов проводит Национальная комиссия по Кодексу Алиментариус, созданная в 2006 г.; ее возглавляет член-корреспондент НАМН Украины, видный ученый-гигиенист Н.Г. Проданчук. Кодекс Алиментариус – сборник международных стандартов продуктов питания, разработанный экспертами ВОЗ, продовольственной и сельскохозяйственной организации ООН (FAO). Естественно, диетологи-профессионалы готовы сотрудничать с этой авторитетной комиссией.

? В Украине, как мы уже говорили, увеличивается число заболеваний, развитие которых в значительной степени зависит от дефектов питания. Что вызывает особенно глубокую тревогу диетологии как дисциплины, в задачи которой входят изучение и распространение принципов рационального питания здорового и больного человека, включая недостаточные позиции лечебного питания?

– Для большинства населения страны характерно явное несоответствие таких принципов и факторов повседневной жизни: излишне высокое потребление жиров, углеводов, особенно простых, при недостатке в рационе мяса, рыбы, качественных молочных продуктов, овощей, фруктов, ягод, что приводит к избыточной массе тела и ожирению с наличием метаболического синдрома. Увеличивается риск развития сахарного диабета и кардиальной патологии. Особая зона риска – нерациональное, избыточное питание беременных, о чем свидетельствует увеличение количества новорожденных с высоким весом. Вследствие алиментарных дефектов в питании женщин часто дети в возрасте до 6 мес находятся не на грудном вскармливании, а это также негативный фактор. Многие дети младшего и школьного возраста абсолютно нерационально питаются. Распространение взамен здорового питания получили сладкие газированные напитки, чипсы, кондитерские изделия, сосиски, колбасные изделия низкого качества. Значительная часть работающего населения лишена возможности соблюдать должный режим питания (нет условий), и это касается ряда малых и средних предприятий. Взамен – перекусы, еда без должной витаминизации, на скорую руку, экспансия потребления кофе.

? В своих тезисах, которые, пожалуй, можно назвать диетологическим рецептом для Украины, среди отрицательных влияний компонентов пищи на здоровье Вы выводит на первое место трансжиры. Это, очевидно, некий «тройной конь» в шестивии болезней?

– Вы знаете, здесь нет преувеличения. Большую проблему в задачах диетологии представляет необходимость осознания системой пищевой промышленности и потребления, что трансжиры – искусственные изомеры жирных кислот, с которыми в эволюции ранее не сталкивался организм человека, – должны подвергнуться резкому ограничению. Трансжиры, образующиеся при гидрогенизации растительных масел, могут спровоцировать многие заболевания и синдромы – от сахарного диабета до маловесности плода. Они, если хотите, являются биохимической «пятой колонной», снижая иммунитет и повышая концентрацию липопротеинов низкой плотности, что негативно сказывается на функции сердечно-сосудистой системы. Употребление продуктов, содержащих трансжиры, кормящими матерями, приводит через, казалось бы,

неизмеримо ценное материнское молоко к патологии ребенка. В мире проблему трансжиров воспринимают все серьезнее, на маркировках указывают их долю с ограничением до 2%. На наших этикетках можно порой встретить информацию о том, сколько насыщенных жиров содержится в продукте, но нет сведений о трансизомерах жирных кислот, а проверить это очень сложно, таких лабораторий у нас единицы. Между тем специалисты отмечают, что доля трансжиров в ряде украинских продуктов может достигать 40%. Одна из причин таких скрытых биологических опасностей – замена значительной части молочного жира при производстве современных молочных продуктов суррогатом на основе пальмового масла, самого дешевого из растительных масел. В развитых странах его используют в качестве биотоплива или основы недорогих сортов мыла. Есть выражение Петрония: «Все лучшее в природе принадлежит всем вместе». Я бы перефразировала его – все лучшее в продуктах питания должно принадлежать всем.

? Пожалуйста, несколько слов о глутаматах и сое в контексте Вашего доклада.

– Синтетические глутаматы широко используются как усилители вкуса, а фактически как факторы вкусового обмана, скажем, в колбасах, пельменях, сосисках. Частое и, более того, регулярное употребление «обманок» вызывает нежелательные изменения в нервной системе. Глутаматы такого рода изменяют вкусовые ощущения, провоцируют переизбыток и пищевую зависимость, развивая тягу, особенно у детей и подростков, к фастфуду, чипсам и т. п.

Пора развенчать и благодетельность сои, которая совсем недавно рекламировалась как пищевая панацея. В рационе украинцев она не относится к традиционным продуктам. В сое действительно много белка, но он плохо усваивается из-за подавления активности естественных пищевых ферментов. Соя, по данным независимых исследований, ухудшает гормональный статус, прежде всего у мужчин, способствует возникновению нарушений со стороны функции щитовидной железы и др. Но и об этом общество не осведомлено. Ведь выращивание, производство и продажа сои – огромный бизнес, она входит в состав около 500 продуктов питания.

? Сущность изложенного (Вы особо подчеркнули, что сладкие газированные напитки – угроза для здоровья нации) воспринимается как меморандум врача и учено-диетолога. Как бы Вы сформулировали Ваше видение решения проблемы нерационального питания?

– Нам крайне важно возродить культуру питания, просвещенность населения в отношении к этой основе жизни, начиная со школьной скамьи. С другой стороны, улучшение питания населения Украины как решающей платформы здоровья невозможно без усовершенствования государственной политики в этих сферах: укрепления законодательной и материальной базы, создания современного производства действительно ценных и безопасных пищевых продуктов. И конечно же, в центре внимания должно находиться обеспечение полноценным питанием беременных и детей.

Необходимо также всесторонне изучать и развивать научную основу для персонализации назначения профилактического и лечебного питания. В настоящее время развиваются такие отрасли науки, как нутригеномика (наука о том, как продукты питания взаимодействуют с организмом) и нутригенетика (изучение влияния генов на расщепление и усвоение белков, жиров, углеводов и других питательных веществ).

? Осмысливая Вашу подвижническую научную миссию, когда Вы, в сущности, последовательно и смело раскрываете глаза общества на истинные плюсы и минусы питания, на его потаенные светотени, нельзя не оценить должным образом Вашу, Наталия Вячеславовна, высокую гражданскую позицию. Кто Ваши союзники?

– Позвольте завершить наш разговор возвращением к событиям конференции «День здорового пищеварения» в г. Одессе. Мои коллеги, профессора Г. Фадеенко, О. Бабак, И. Скрипник, Н. Драгомирецкая, С. Крамарев, доцент О. Швец, начальник управления общественного здоровья МЗ Украины А. Григоренко, более 300 участников конференции со всех регионов страны ощутили, что наш труд очень нужен обществу, что гастроэнтерологи, диетологи, семейные врачи в своем бескорыстии и правоте – самаритяне наших дней. Говорят, самые большие реки текут наименьшим руслом. Жизнь и судьба в диетологии – как раз такая, пусть и тихая, но великая река.