|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Мiнiстэрства аховы здароўяРэспублiкi Беларусь |  | Министерство здравоохраненияРеспублики Беларусь |
| **Установа аховы здароўя****«Асiповiцкi раённы****цэнтр гiгiены i эпiдэмiялогii»** |  | **Учреждение здравоохранения  «Осиповичский районный****центр гигиены и эпидемиологии»** |
| вул. Акцябрская,24, 213761, г. АсiповiчыТэл. 8(02235) 26279, факс 8(02235) 52435e-mail: osip@cge.byР/р BY97AKBB36041172500087100000в ЦБП № 722 ААТ «ААБ Беларусбанк» г. Асiповiчы,BIC AKBBBY2Х УНП 700004797 ОКПО 05566746 |  | ул. Октябрьская, 24, 213761, г. ОсиповичиТел. 8(02235) 26279, факс 8(02235) 52435e-mail: osip@cge.byр/с BY97AKBB36041172500087100000в ЦБУ № 722 ОАО «АСБ Беларусбанк» г. Осиповичи, BIC AKBBBY2Х УНП 700004797 ОКПО 05566746 |

29.03.2022г. №1-8/1220

 Главному редактору газеты «Асіповіцкі край»

 Корбаль В.М.

 С целью реализации мероприятий в рамках профилактического проекта “Осиповичи – здоровый город” прошу опубликовать статью врача-интерна Осипёнок Ольги Сергеевны «Пищевая непереносимость».

Главный врач Е.М.Мукалова

Пищевая непереносимость

 Пища влияет на нашу повседневную жизнь во многих отношениях. К сожалению, некоторые непереносимые продукты могут быть причиной различных заболеваний. Большинство нежелательных пищевых реакций у взрослых возникают из-за различных форм пищевой непереносимости, которые являются иммунологическими реакциями.

Пищевая непереносимость - это иммунная реакция организма на тот или иной продукт. Как правило, она проявляется внешне - сыпь, зуд, крапивница, отек и крайняя степень – анафилактический шок. Последний связан с серьезным затруднением дыхания и может привести к летальному исходу. Пищевая непереносимость появляется, когда организм не может переваривать определенный продукт (например, молоко, яйца) из-за отсутствия или недостатка фермента, отвечающего за его усвоение.
Это проявление также называют синдромом leaky gut – «дырявой кишки», или синдромом раздраженного кишечника (СРК). Так, желудок перестает усваивать полезные вещества и возникают проблемы с пищеварением. Непереносимость встречается гораздо чаще, чем аллергия.

В здоровом организме продукты расщепляются без усилий и отправляются в кровь. В случае пищевой непереносимости расщепление продуктов происходит не до конца и в кровь попадают крупные макромолекулы. В итоге возникают заболевания ЖКТ, аллергические реакции. Часто причины пищевой непереносимости кроются в имеющихся проблемах с желудочно-кишечным трактом, частых стрессах. Причиной этого заболевания могут быть также качество продуктов, а именно искусственные красители и добавки, содержащиеся в них.

Симптоматика пищевой непереносимости сложная и неспецифичная. Специалисты выделяют основные симптомы, возникающие в первые несколько часов после употребления продукта. Это системные аллергические реакции и кожные.

К системным относятся: зуд кожи, онемение языка, отечности слизистой рта, резкое падение артериального давления, запоры или диарею, спазмы и колики в животе, симптомы раздраженного кишечника, появление неприятных ощущений во рту, тошнота и рвота, анафилактический шок.

Кожные реакции похожи у детей и взрослых. Как правило, у младенцев первичная реакция на продукт-аллерген - высыпания на коже, зуд, опрелости. У взрослых пищевая непереносимость сопровождается крапивницей или атопическим дерматитом. Продукты, которые чаще всего вызывают непереносимость:

 1. Глютеносодержащие злаки: пшеница, рожь, ячмень. Глютен - это белок, который также называют клейковиной. Клейковина в огромном количестве содержится в зерновых и крупах – пшенице, ржи, ячмене. Целиакия – непереносимости глютена, является конечной стадией всего аутоиммунного спектра чувствительности к глютену. Сегодня можно сделать анализы и определить, есть ли у вас непереносимость. Можно месяц соблюдать безглютеновую диету и понаблюдать за своим самочувствием.
 2. Овощи семейства пасленовых. Помидоры, перец, баклажаны, картофель содержат алкалоиды, провоцирующие воспаление у некоторых людей. Эти овощи также содержат в своей кожуре, семенах и листьях лектины - высокотоксичные белки.
 3. Бобовые. Фасоль, чечевица, нут, эдамаме - нередко являются основой питания у тех, кто придерживается растительной диеты. В бобовых с большом количестве содержатся лектины, которые организм некоторых людей усваивает с большим трудом.
 4. Яйца. Белок яиц может вызывать непереносимость и воспаления.
 5. FODMAP. Данная аббревиатура переводится как «вызывающие брожение олигосахариды, дисахариды, моносахариды и полиолы». Эти сахара не полностью перевариваются в кишечнике и ферментируются (проходят процесс брожения) кишечными бактериями. В процессе ферментации выделяются газы – водород и метан, что может привести к растяжению кишечника и вызывать такие симптомы как боль, газы, вздутие живота, запоры, диарея. Большая часть продуктов с высоким FODMAP полезна. Но, что подходит одному человеку, может не подходить другому. Это список продуктов, которые нужно исключить или строго ограничить, в случае появления симптомов раздраженного кишечника: овощи (артишоки, спаржа, свекла, сельдерей, чеснок, лук, лук-порей, савойская капуста, сладкий горох, кукуруза); фрукты (яблоки, манго, нектарины, персики, груши, сливы, арбуз); молочные продукты; пшеница; рожь; орехи: (кешью, фисташки).

 6. Молочные продукты. Казеин - белок, содержащийся в молочных продуктах, очень часто вызывает повышенную чувствительность. Дело в том, что коровам на больших молочных фермах как правило дают антибиотики и гормоны, они питаются комбинированным кормом вместо травы. Молоко обычно пастеризуют и обезжиривают. Недостаток питательных веществ восполняется синтетическими витаминами. Ферментированные молочные продукты (кисломолочные) такие как кефир и йогурт, обычно переносятся лучше.
 7. Орехи и семена. Эти продукты также богаты лектинами. Кроме того, орехи, реализуемые магазинами, обычно покрыты соевым или рапсовым маслами, содержащими частично гидрогенизированные трансжиры. Эти жиры дешевые и вредные. Поэтому орехи лучше покупать сырыми, замачивать и употреблять в разумных количествах.

 Когда стоит обратиться к специалисту?

* Избыточный вес при нормальном, рациональном питании, без учета заболеваний эндокринной системы и гормональных изменений.
* Невозможность набрать вес, при достаточном количестве пищи.
* Постоянное чувство усталости, апатии, нежелание заниматься какой-либо деятельностью. Ощущение, что пища не заряжает организм энергией, а наоборот, как будто расходует ее.
* После приема определенных продуктов появляется слабость в теле, головокружение, возникают проблемы с желудком.
* Возникновение кожных реакции.
* Отечность, боли в мышцах и суставах.

Правильная диагностика и лечение помогут справиться с пищевой непереносимостью. После определения нежелательного продукта нужно исключить его из своего рациона. Нередко, это сразу несколько продуктов. Или, например, бобовые. В таком случае нужно исключить рациона все продукты этой группы. Ведь продукт, вызывающий пищевую непереносимость становится не только бесполезным, но и опасным. По этой причине очень важно вовремя диагностировать причину пищевой непереносимости и изъять из рациона аллерген.

Врач-интерн О.С.Осипёнок

8(02235)27608