



16+

№48 ноябрь 2025 г.

Выходит с мая 2007 года.
Распространяется бесплатно.

ДОКТОР Витамин



САМАЯ БОЛЬШАЯ ПОБЕДА - ЭТО ПОБЕДА НАД СОБОЙ



Заболевания
желудочно-
кишечного
тракта

<< СТР. 1



Спортсменам о
питании

<< СТР. 4



Любимая
газета-
в онлайн-
формате.
Переходите
в группу
по QR - коду.

Изображение от macrovector_official на Freepik

Изображение от macrovector_official на Freepik

Неделя профилактики заболеваний ЖКТ

Заболевания желудочно-кишечного тракта

Заболевания органов пищеварительной системы остаются важной проблемой здравоохранения и не теряют свою актуальность.

С чем это связано и как в последнее время изменилась профилактика и лечение заболеваний ЖКТ, рассказала исполняющий обязанности заведующего гастроэнтерологическим отделением ГБУ «Курганская областная клиническая больница», главный внештатный специалист гастроэнтеролог Департамента здравоохранения Курганской области Попова Ольга Анатольевна.

Заболевания желудочно-кишечного тракта встречаются у всех групп населения и являются одними из наиболее распространенных в сравнении с патологиями других органов. Статистические данные свидетельствуют о том, что около 95% населения в той или иной степени нуждается в консультации гастроэнтеролога.

Причины распространенности заболеваний органов пищеварения:

Образ жизни современного человека.

- Несоблюдение режима питания, режима труда и отдыха, большие психоэмоциональные нагрузки (постоянные стрессы, повышенные требования к себе и окружающим, банальняя нехватка времени для консультации врача);
- бесконтрольный прием лекарственных средств;
- нельзя забывать о вредных привычках, наследственных факторах, определяющих предрасположенность к развитию заболевания.



В последние годы значительно возросла доступность медицинской помощи, начиная от диспансеризации и заканчивая высокотехнологичной диагностической и лечебной помощью.

Ежегодно возрастает количество лабораторных, инструментальных исследований.

Если еще несколько лет назад эндоскопические исследования проводились с небольшим количеством взятия биопсии, и обследования на томог

рафе можно было ждать и ждать, то теперь эти исследования стали доступны. В разы возросло количество колоноскопии.

Другое дело, что из-за низкой осведомленности, санитарно-гигиенической грамотности населения люди не используют данные возможности, не могут пройти ежегодную диспансеризацию, углубленную диспансеризацию и профилактические осмотры. Население не знает элементарные симптомы опасности, за помощью обращаются к интернет-форумам, а не к специалистам.



С детства нам прививают правила здорового образа жизни. Практически все знают, как правильно питаться, но по каким-то причинам не соблюдают элементарные правила. Мы всегда находим отговорки для своих слабостей.

Итак, правила просты:

- Соблюдайте условия питания и его режим. Не пропускайте приемы пищи, особенно завтраки. Перед

едой обязательно необходимо тщательно мыть руки и все те продукты, которые не будут подвергнуты тепловой обработке. Это обезопасит ваш организм от проникновения в него болезнетворных микрорганизмов.

- Соблюдайте здоровый рацион питания.

Снижение или полный отказ от жареной, жирной, копченой, пересоленной еды. Увеличение в рационе содержания клетчатки (овощи и фрукты, хлеб с отрубями, каши). Употребление грубоволокнистой пищи, свежих салатов. Избегайте переедания. Стандартная порция пищи - 300-400 мл, если ее представить в жидком состоянии. Нельзя голодать, питаться необходимо упорядоченно и правильно.

- Увеличить потребление белка.

- Уменьшить потребление жира (сливки, сливочное масло, жирная рыба, свинина, гусь, утка, баранина, торты). Жирная пища долго задерживается в желудке, это сопровождается значительной секрецией кислоты.

- Исключить употребление очень острой, горячей или холодной еды и газированных напитков. Горячая пища травмирует слизистую пищевода и желудка. Холодная пища долго задерживается в желудке, т.к. адекватное пищеварение начинается только при согревании пищевого комка.

- Контролируйте массу своего тела. При избыточном ве-

се, снижение веса должно быть плавным.

- Отказ от алкоголя полностью или сведите его потребление к минимуму, это не повредило еще ни кому. Некачественные алкогольные напитки содержат различные красители, химические компоненты, избыточное количество сахара, консерванты и ароматизаторы.



- Откажитесь от курения. Никотин стимулирует выработку пищеварительных ферментов и факторов воспаления. В патогенезе некоторых заболеваний никотин играет большую роль, чем другие факторы (иногда даже большую, чем алкоголь)

- Научитесь справляться со стрессовыми ситуациями. Страйтесь не нервничать, гуляйте, отдыхайте и полноценно высыпайтесь. Подобные меры не только улучшат состояние пищеварительной системы, но и укрепят ваше здоровье в целом.

- Ограничьте употребление газированных напитков и кофе. Безопасная доза кофе составляет в день 300-400 мл гото-

вого натурального напитка (2-3 кофейные чашки).

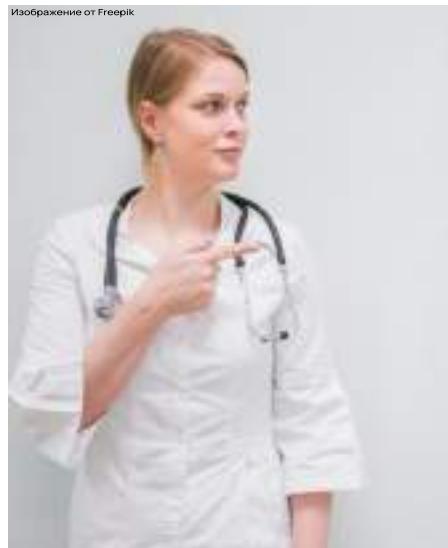
- Больше двигайтесь. В норме интенсивная двигательная активность взрослого человека должна составлять минимум 150 минут в неделю. При недостаточности этого показателя постараитесь его повысить, например, занявшись спортом.

Важна не только диета, но и так называемая «модификация образа жизни».

Очень важна мотивация пациента к выполнению рекомендации, и постоянный прием лекарственных средств с регулярным контрольным эндоскопическим исследованием для профилактики осложнений.

- Важно проходить диспансеризацию и профилактические осмотры для того, чтобы убедиться в отсутствии злокачественных новообразований желудка и толстой кишки.

Вы уверены в своем здоровье?



Многие заболевания развиваются и протекают с минимальными проявлениями или бессимптомно. Возможно, вы имеете предрасположенность к определенным заболеваниям. Полное обследование организма позволяет выявить возможные проблемы еще на самой ранней стадии. Именно поэтому специалисты рекомендуют для выявления серьезных заболеваний регулярно проходить обследования. Не нужно бояться эндоскопических исследований, современное оборудование позволяет безболезненно проходить диагностические процедуры (может и неприятные), но важно знать, что это единственная возможность выявить за-

болевание на ранней стадии и тем самым продлить себе жизнь.

Основные «Красные флаги» для выявления заболеваний ЖКТ на ранней стадии.

Проходить профилактические обследования ЖКТ (желудочно-кишечного тракта) нужно всем, а в особенности тем, кто замечал у себя:

- нерегулярный стул (запор или диарею)
- боли в животе
- изменения в цвете и форме кала
- примеси в кале (кровь, гной, непереваренные остатки пищи)
- тошноту, отрыжку, изжогу, горечь ворту
- вздутие живота
- пониженный/ повышенный аппетит, слабость, повышенная утомляемость
- боль при дефекации
- кожные проявления
- немотивированное снижение массы тела
- наличие у ближайших родственников заболеваний органов пищеварения и особенно злокачественных новообразований.

Что не надо есть натощак

Не все знают, что некоторые продукты не рекомендуется употреблять натощак. Сейчас разберемся, что можно есть утром, а что нежелательно.

Каким вы видите идеальный завтрак? Йогурт? Легкий салат с помидорами? Однако не все знают, что некоторые продук-



ты не рекомендуется употреблять натощак?

- **Сдобная выпечка.** Дрожжи раздражают стенки желудка, что вызывает повышенное газообразование.
- **Сладости.** Сахар увеличивает выработку инсулина, что является большой нагрузкой

для поджелудочной железы. В дальнейшем это может привести к развитию диабета.

- Кисломолочные продукты.

Находящаяся в желудке кислота «убивает» все кисломолочные бактерии, поэтому польза от такой продукции минимальна.

- Томаты. Они богаты дубильной кислотой, которая повышает кислотность желудочно-го сока. В результате это увеличивает вероятность возникновения язвы.

- Газировка. Она негативно влияет на слизистую и ухудшает кровообращение в желудке – из-за этого пищат же-



лее переваривается.

Поэтому в качестве завтрака рекомендуем различные каши. Например, овсяная каша обволакивает слизистую же-

лудка и защищает его от воздействия соляной кислоты. Клетчатка, которая содержится в овсянке, способствует снижению уровня холестерина. Гречневая каша стимулирует работу пищеварительной системы и насыщает организм белком, железом и витаминами. Также хорошим вариантом для завтрака будут яйца. Как заявляют ученые, яйца способны сдерживать потребности организма в углеводах, притупляя чувство голода.

По материалам портала Минздрава России takzdorovo.ru

Спортсменам о питании

Одна из главных задач питания спортсмена – возмещение энергетических потерь.

Как правильно питаться спортсменам, рассказала врач по спортивной медицине ГБУ «Курганский областной центр медицинской профилактики, лечебной физкультуры и спортивной медицины», главный внештатный специалист по спортивной медицине Департамента здравоохранения Курганской области Ефремова Валентина Александровна.

В организме человека непрерывно происходят процессы окисления (соединения с кислородом) различных пищевых веществ, сопровождающиеся образованием энергии и белка. Тепловая энергия также образуется и при деятельности мышечной системы. Чем больше мышечных движений производит человек, тем больше он потребляет кислорода и больше производит тепла, следовательно, увеличиваются его энергетические затраты, для покрытия которых необ-

ходима пища. Величины энергозатрат спортсменов разнообразны и зависят не только от вида спорта, но и от объема выполняемой работы. Энергозатраты могут колебаться в больших пределах для одного и того же вида спорта, в зависимости от периода и этапа подготовки. Расход энергии зависит еще и от собственно-го веса спортсмена.

Пища спортсмена должна быть сбалансированной и включать продукты питания 5



основных групп: хлеб и продукты из цельного зерна, фрукты и овощи, мясо и рыба, молочные продукты, животные и растительные жиры. Нужно знать, что 70% энергии в организме поступает от углеводного метаболизма. Резервы мышечного гликогена могут быть израсходованы в течение часа интенсивной тренировки. После этого источником для поддержания уровня глюкозы в крови, становится печёночный гликоген. После напряжённой тренировки пе-

чёночные и мышечные гликогены могут быть восполнены за счёт потребления 100-150 грамм углеводов. То есть, чем скорее пища, богатая комплексом углеводов, будет переварена после тренировки, тем выше уровень восстановленного гликогена. Ухудшение результатов во время выполнения тренировочной программы может быть связано с истощением мышечного гликогена. Приём 50 грамм углеводов за 5 минут до анаэробной нагрузки повышает работоспособность, а приём пищи с высоким содержанием сложных углеводов за 45 минут до нагрузки увеличивает работоспособность при продолжительной работе и предотвращает снижение уровня глюкозы крови. Источником углеводов является сахар, фрукты, шоколад, макаронные и кондитерские изделия, картофель, рис.



Углеводы участвуют не только в энергетическом обмене, но и в белковом, положительно влияя на синтез белка. Наш организм за один приём пищи усваивает 30-50 грамм белка.



Поэтому после тренировки рекомендуется принимать не менее 30 грамм белковой пищи вместе с углеводной (например, тарелка макарон с мясом, картофельное пюре с котлетой, пельмени с мясом).

Белки содержатся во всех видах мяса, рыбе, грибах, бобовых. Источником энергии являются также и жиры. Поэтому уменьшение потребления жиров на длительное время нежелательно, так как несёт серьёзную угрозу здоровью спортсмена. Снижение доли жиров в питании до 15% снижает выносливость и работоспособность и увеличивает содержание лактата в организме. Являясь источником энергии для мышц сердца, жиры предупреждают развитие кардиомиопатий у лиц, занимающихся физической культурой и спортом. Доля насыщенных жиров в рационе питания должна равняться доле насыщенных жиров. Насыщенные жиры содержат большое количество атомов водорода, способны твердеть и откладываться в разных частях тела. Ненасыщенные жиры не

откладываются и используются как источник энергии для мышц, способствуют выведению побочных продуктов метаболизма, усиливают сжигание жировых отложений под влиянием физических нагрузок и усиливают анаболическое действие инсулина. При недостаточном поступлении энергетических источников в организм, используется белок мышц и происходит их повреждение.

Жиры содержатся в растительном и сливочном масле, сливках, сметане, сыре, орехах, жирных сортах рыбы.

Очень высокий фактор - восполнение жидкости. Спортсмен должен приучить себя регулярно пить, чтобы поддерживать гидратацию. При этом не нужно ориентироваться на отсутствие жажды – это плохой индикатор. К примеру, когда объём жидкости уменьшится на 2%, результат спортсмена может ухудшиться на 15%. Функции жидкой части тела очень важны: транспорт питательных веществ, газов, кислорода, продуктов распада, перенос тепла. При выполнении физической нагрузки температура тела значительно повышается.

Вода – самое распространённое вещество в нашем организме. Объём жидкости, вышедшей из организма через пот может превышать 1,0 литр в час. Учёные считают, что при продолжительных трениров-

ках потери жидкости с потом в пределах 1,5 -2 литров и даже 3 литров допустимы. Вместе с потом теряются микроэлементы: натрий, калий, магний. Поэтому, рекомендуется на воднить организм перед тренировкой и после, предупреждая потерю жидкости. Пить жидкость необходимо медленно. Обычно принимают 0,5 литра жидкости (вода, водно-электролитные напитки, напитки, содержащие углеводы) за 3 часа до соревнований или длительной тренировки с повышенной нагрузкой. Можно принимать 0,5 литра жидкости и за 30 минут. Во время соревнований по 0,2 литра с 20 минутным перерывом.

Витамины – амины жизни – незаменимые вещества, поступающие с пищей и необходимые для поддержания важнейших функций организма. Интенсивные физические упражнения повышают потребность в витаминах. Этап потребность строго индивидуальна. Но абсолютно то, что все спортсмены должны принимать витамины. Наиболее эффективно применение поливитаминных добавок, с обязательным учётом, что данные фармакологические препараты разрешены в спорте. Витамины в больших количествах содержатся в ягодах и фруктах.

Микроэлементы – вещества, которые содержатся в организме в очень малых количествах. Они могут входить в состав витаминов, гормонов, ферментов. Работа всех регу-

ляторных систем организма зависит от баланса микроэлементов. Эти химические вещества предотвращают повреждение клеток ДНК свободными радикалами, побочными продуктами обмена веществ. Установлено, что микроэлементы замедляют процессы старения и способствуют предотвращению развития многих хронических заболеваний. Содержатся микроэлементы в основном в овощах и зелени.



Пищевые добавки используются спортсменами во всём мире. Это не только сила и объём мышц. С их помощью можно избавиться от лишнего жира, активизировать обменные процессы, защититься от повреждающего действия свободных радикалов, повысить выносливость и работоспособность организма. Пищевые добавки дают спортсмену возможность подбирать концентрированный состав тех или иных компонентов, что невозможно делать с продуктами питания. Применение их в спорте должно соответствовать допинг-контролю.

Основные принципы рационального питания спортсменов:

1) Спортсменам, нуждающимся в значительном энерго-

обеспечении, необходимо разделять приём пищи на большее количество раз.

2) Важно всегда следить за восполнением жидкости, затраченной во время тренировочной и соревновательной деятельности.

3) Химический состав, калорийность и объём рациона должны соответствовать возрасту, полу, виду спорта, объёму и интенсивности нагрузок, климатическим условиям, а также индивидуальным особенностям и потребностям организма.

4) Введение в рацион легкоусвояемых продуктов и блюд, которые при достаточной энергонасыщенности не обременяют пищеварительную систему.

5) Разнообразие пищи за счёт широкого ассортимента продуктов и применения разнообразных приёмов кулинарной обработки.

6) Выбор правильного режима питания в зависимости от тренировочного цикла.

7) Сочетаемость продуктов.

8) Индивидуализация питания с учётом национальных традиций и привычек, антропометрических, физиологических, метаболических характеристик спортсмена.

9) За неделю до соревнований отказаться от приёма новых пищевых продуктов. Все вновь вводимые продукты должны быть апробированы заранее, лучше во время тренировок.

Правильное сбалансированное питание – залог долгой спортивной жизни.

Основные причины появления лишнего веса

Для увеличения запасов жировой ткани необходимо получать больше калорий с пищей, чем требуется для удовлетворения метаболических потребностей организма. Таким образом, ожирение представляет собой состояние, при котором организм избыток калорий превращает в жировую ткань и откладывает в подкожно-жировой клетчатке.

Однако упрощенное представление о том, что излишний вес вызывается исключительно перееданием и может успешно лечиться только путем ограничения калорийности – неверно. Есть и другие причины ожирения помимо избыточного потребления калорий.

Исследователи говорят о генетической составляющей. Наблюдения за ожирением в семьях показывают, что некоторые люди могут быть генетически предрасположены к этому заболеванию. Исследования также указывают на сильную корреляцию массы тела и ожирения между одногенетическими близнецами. По-видимому, наследственность играет существенную роль в развитии ожирения и в этом случае.

Некоторые люди могут есть намного больше, чем другие, не прибавляя в весе, хотя они и не демонстрируют большую активность. Согласно одной из гипотез, это возможно благодаря бурому жиру. Эта пигментированная цитохромом



жировая ткань встречается также у грызунов, зимующих животных и различных других млекопитающих. Бурая жировая ткань не развивается после рождения и встречается только в определенных областях тела. По сути, бурый жир – это мини-печь, которая сжигает калории либо для обеспечения организма необходимым теплом, либо для поддержания баланса поступающей и выводимой энергии.

В соответствии с теорией, согласно которой ожирение является результатом проблем с обменом веществ, было высказано предположение, что дефект функции буровой жировой ткани может быть причиной ожирения (по крайней мере, у экспериментальных животных). Так, мыши становятся тучными, когда из-за генетического дефекта их бурая жировая ткань не функционирует.

Имеется предположение, что активность липопротеинлипазы (ЛПЛ) в жировой ткани может усиливать чувство голода. ЛПЛ – фермент, который контролирует концентрацию триглицеридов в жировых клетках. Повышенная активность ЛПЛ предшествует раз-

витию гиперфагии (повышенного аппетита).

Ожирение приводит к ухудшению качества жизни и здоровья, требует значительных экономических затрат общества. Заболевание значительно уменьшает продолжительность жизни: на 3-5 лет при небольшом избытке массы тела, до 15 лет – при выраженном ожирении. Более высокая заболеваемость у женщин связана с конституциональными особенностями (большее, чем у мужчин, содержание жира в организме) и нестабильным гормональным фоном (беременности, роды, менопауза).

В 75% случаев ожирение развивается вследствие нездорового, разбалансированного питания. Локализация и распределение жира – важный фактор, определяющий риск для здоровья. Избыточное накопление жира преимущественно в области живота (по типу «яблоко»), связывают с риском развития сердечно-сосудистых заболеваний. Большая величина отношения окружности талии к окружности бедер (более 1 для мужчин и 0,85 для женщин) является клиническим методом, выявляющим пациентов с абдоминальным (в области живота) ожирением. Риск метаболических осложнений повышается у женщин с окружностью талии более 80 см и мужчин более 102 см.

Можно ли обратить предиабет вспять?

Предиабет – это состояние, при котором уровень глюкозы в крови выше нормы, но еще не достигает критериев сахарного диабета. У многих пациентов, которым был выставлен данный диагноз, возникает вопрос: можно ли повернуть процесс вспять и восстановить углеводный обмен? Современные исследования показывают, что при своевременном вмешательстве предиабет действительно обратим. Основными методами профилактики и коррекции являются изменение образа жизни, снижение избыточной массы тела, регулярная физическая активность и здоровое питание.

Что такое предиабет?

Предиабет диагностируется, когда уровень глюкозы в крови выше нормы, но не достигает значений, характерных для сахарного диабета. Согласно критериям Всемирной организации здравоохранения, к предиабету относят два состояния: нарушение гликемии натощак (уровень глюкозы 6,1–6,9 ммоль/л), нарушение толерантности к глюкозе (7,8–11,0 ммоль/л через 2 часа после нагрузки определенным количеством глюкозы), уровень гликированного гемоглобина (HbA1c) в диапазоне 6,0–6,4% также можно считать ориентиром в диагностике предиабета, однако, этот



Изображение от Freepik

показатель требует проведения дополнительного обследования и не может считаться диагностическим критерием предиабета.

Можно ли «отменить» предиабет?

Да, многочисленные исследования подтверждают: предиабет не всегда прогрессирует в сахарный диабет 2 типа. У значительной части людей удается добиться нормализации уровня сахара при изменении образа жизни. Так, американская программа по профилактике сахарного диабета показала, что снижение массы тела на 5–7% и регулярная физическая активность снижают риск перехода предиабета в сахарный диабет более чем на 50%.

Некоторые исследования демонстрируют длительное устранение нарушений углеводного обмена при комплексных изменениях образа жизни.

Какие шаги наиболее эффективны?

- Снижение массы тела. Потеря 5–10% от исходного веса существенно уменьшает инсулинорезистентность и улучшает показатели гликемии в крови.

- Физическая активность. Рекомендуется не менее 150 минут умеренной активности в неделю (ходьба, плавание, велосипед, зарядка).

- Здоровое питание. Следует ограничить потребление сахара и легкоусвояемых углеводов. В рационе должно присутствовать достаточное количество овощей, зелени, белка, цельнозерновых продуктов.

- При выборе источников жира отдавайте предпочтение полезным жирам (рыба, орехи, семена, растительные масла) и строго контролируйте их количество.

- Сон и ограничение стресса. Недостаток сна и хронический стресс повышают уровень глюкозы и инсулинорезистентность. Регулярный сон и техники релаксации помогают снизить риск прогрессирования предиабета.

- Регулярные обследования. При предиабете важно 1–2 раза в год контролировать уровень глюкозы крови, проводить пероральный глюкозотолерантный тест, оценивать показатели липидного профиля и контролировать артериальное давление.

По материалам портала Минздрава России takzdorovo.ru

Ответственный за выпуск:
главный редактор Шалютин А.С.
Контактный телефон: (3522) 23-82-57. Учредитель: ГБУ "Курганский областной центр медицинской профилактики, лечебной физкультуры и спортивной медицины".

Дата выхода в свет: 28.11.2025 г.
Тираж - 999 экз. Распространяется бесплатно. 16+
Газета зарегистрирована Управлением Роскомнадзора по Курганской области.

Регистрационный номер:
ПИ № ТУ45-00320 от 25.01.2023
Адрес учредителя, издателя, редакции, типографии: 640021, Курганская обл., г. Курган, ул. Советская, д.81



vk.com/kocmp



mz.kurgan-med.ru



med-prof.kurgan-med.ru



8 800 200 6 200
TAKZDOROVU.RU