

Бывает ли гастрит от еды и важно ли есть суп

Можно ли «наесть» гастрит и обязательно ли каждый день кушать суп? Чем опасно чрезмерное потребление жирных продуктов? И почему ужин должен быть легким, а объедаться на ночь – плохая привычка? Зачем нужно тщательно пережевывать пищу?

По словам эксперта, на самом деле гастрит от еды не развивается. Хронический гастрит – это морфологический диагноз, который ставится доктором после проведения диагностических исследований, гастроскопии, забора биопсийного материала. И лечится он совершенно иначе.

Что касается болевых ощущений, которые испытывает человек после употребления той или иной пищи, это называется диспепсия (проще говоря - несварение желудка) или диспепсические расстройства. Они действительно могут быть спровоцированы пищей. В таких случаях рекомендуется ограничить потребление таких продуктов, как перченая пища, майонез, кетчуп, газированные напитки, фастфуд, чипсы.

"Это те продукты, которые обладают грубой структурой и могут механически раздражать слизистую оболочку, вызывать дискомфортные ощущения. Поэтому, гастрит «наесть» невозможно, а вот расстройства, тяжесть, боли, отрыжка, вздутие действительно могут возникать от той либо иной пищи".

Более того, существуют продукты, употребление которых может приводить к повышенному газообразованию. Это продукты с большим количеством клетчатки, например, такие как капуста, бобовые, горох, фасоль.

"Необходимо ограничивать эти продукты либо использовать природные средства, которые способствуют снижению газообразования и улучшению состояния, такие как фенхель и укроп. Кстати, их нередко используют в лекарственных препаратах аналогичного действия".

Что касается супа, по мнению заводчеления, это замечательный продукт, который обладает в определенных случаях должной калорийностью. Но каких-либо стандартных рекомендаций, в том числе международного уровня, что его необходимо употреблять ежедневно не существует.

Метаболически ассоциированная жировая болезнь печени – заболевание, которое связано с избыточным накоплением печени жира. Вместе с тем это управляемый фактор. Прежде всего, посоветовала специалист, стоит обратить внимание на то, как вы едите, что и в каких объемах.

"Избыточное накопление жира может происходить при перегрузке нашего организма жирными продуктами, в том числе скрытыми жирами, которые содержатся, например, в колбасных изделиях. Это вовсе не значит, что эти продукты не нужно употреблять. Можно, но не ежедневно и не еженедельно. Лучше использовать в приготовлении мясо, рыбу, что позволит снизить количество жиров, которые вредны нашему организму".

Следует также контролировать количество употребляемого масла любого вида, растительного либо животного происхождения. Поскольку в них также содержится жир. Термически обработанный жир, например, прожаренное сало, тоже не самый полезный продукт. Хотя само по себе сало в маленьких количествах 15-20 г с хлебом грубого помола - это абсолютно нормальный перекус, отметила спикер.

"Метаболически ассоциированная жировая болезнь печени может приводить к тяжелым осложнениям, например, таким как цирроз печени. Если еще присутствует алкогольный компонент, то это заболевание развивается значительно быстрее и приводит к крайне неблагоприятным последствиям".

Еще одно заболевание, которое при перегрузке пищей в вечернее время может вызывать эрозийное и даже язвенное поражение пищевода, - гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь.

"Вечерние обильные приемы пищи, после чего мы идем полежать и поотдыхать. Это способствует тому, что все содержимое желудка начинает перераспределяться и «выталкивает» соляную кислоту, которая содержится в норме в нашем желудке, ближе к пищеводу и вызывает там ожог. Это приводит к появлению дискомфорта, боли, иногда кашля и даже иногда развитие астмы. Поэтому в вечернее время приемы пищи должны быть легкими, причем за три часа до сна".

Более того, изменение пищевых привычек в сторону чрезмерного потребления углеводов быстрого насыщения, малого количества клетчатки ведут к тому, что у людей может меняться частота и консистенция стула, появляются запоры. Должное количество клетчатки, которые содержат свежие овощи, свежие фрукты, каши должны обязательно присутствовать в рационе. Иначе эта ситуация будет усугубляться и может понадобиться лекарственное сопровождение.

Почему важно тщательно пережевывать пищу?

Когда мы видим красиво накрытый стол, приготовленную пищу с прекрасным запахом, наш мозг уже дает нам сигналы для того, чтобы запускалась работа пищеварительного тракта и вырабатывается слюна, желудочный сок. Начинает работать поджелудочная железа и все это готовит пищеварительный тракт к приему и переработке пищи.

"Еда должна быть тщательно пережевана. Это важно. Если она должна образом переработана, перемешалась со слюной, она хорошо проходит по пищеводу, не вызывая никаких дискомфортных ощущений, хорошо переваривается. Это и является своего рода профилактикой дискомфортных ощущений, вздутия, тяжести, отрыжки, нарушения стула".

<https://24health.by/byvaet-li-gastrit-ot-edy-i-vazhno-li-est-sup-rasskazyvaet-ekspert/>