

16 октября 2026 года - Международный день здорового питания.

Питание как важный фактор здоровья

Правильное питание — это основа физического здоровья, хорошего самочувствия и долголетия. Одной из важных задач здорового питания является **поддержка баланса микрофлоры кишечника** (микробиоты), которая представляет собой сложную экосистему организма и напрямую влияет на различные стороны жизнедеятельности человека, в том числе **на иммунитет, настроение, аппетит и пищевое поведение в целом, выступая в роли невидимой эндокринной железы, которая постоянно общается с мозгом.**

Справочно. Пристеночная кишечная микробиота - это целый орган, который представляет собой тончайшую биопленку на слизистой оболочке кишечника и является еще одной границей между внутренней средой человека и внешним миром. Он взаимодействует со всеми органами и системами организма и весит около 4-х килограмм!

Роль микрофлоры в жизнедеятельности организма

Среди бактерий, населяющих кишечник, в небольшом количестве присутствуют патогенные и условно-патогенные микроорганизмы, которые необходимы для поддержания иммунитета в активном состоянии, стимулируя выработку защитных белков (антител), но при нарушении микробного баланса кишечника могут оказывать неблагоприятное влияние на здоровье человека.

Но основное большинство микрофлоры представлено «полезными» бактериями, которые поддерживают здоровье человека, выполняя защитные, пищеварительные и обменные функции:

1). обеспечивают завершающий этап пищеварения, расщепляя остатки пищевых белков, жиров, высокомолекулярных углеводов (крахмалов) с образованием разнообразных компонентов питания;

2). расщепляют пищевые волокна (клетчатку) с образованием ряда важных для организма пищевых веществ: **витаминов группы В** (в том числе **витамина В₁₂**), **аминокислот** (в том числе **незаменимых**), **витамина К** (необходим для нормальной свертываемости крови и здоровья костной ткани), **короткоцепочечных жирных кислот**, которые покрывают 70% энергетических затрат слизистой оболочки толстой кишки, регулируют воспалительные процессы и аппетит;

3). стимулируют выработку в кишечнике **серотонина и дофамина**, которые хотя и не проникают в головной мозг, но, воздействуя на волокна блуждающего нерва в стенке кишечника, передают импульсы в центры регуляции настроения и стресса в продолговатом мозгу, участвуя в формировании настроения, мотивации, спокойствия, влияют на качество сна и на систему вознаграждения мозга (**90-95% серотонина и 50% дофамина вырабатывается в кишечнике**);

4). регулируют работу слизистой оболочки кишечника, защищая ее от развития болезненных состояний, в том числе от онкологической патологии;

5). стимулируют выработку биологически активных молекул и белков (*интерферонов, цитокинов, лизоцима, пропердина*), которые обеспечивают **первую линию защиты** против вирусов, бактерий и других чужеродных агентов;

6). синтезируют ряд биологически активных веществ, способствующих разрушению аллергенов.

Неправильное питание (*употребление продуктов с большим количеством пищевых добавок, избыток сладостей и крахмалистых продуктов, дефицит клетчатки*), злоупотребление алкоголем, неконтролируемое использование некоторых лекарственных препаратов неблагоприятно влияют на микрофлору кишечника, способствуя нарушению работы организма и развитию ряда заболеваний, в том числе нервной системы (*тревога, депрессия, перепады настроения, утомляемость*) и др.

Именно поэтому всем нам нужно помнить, что между нашим рационом питания и рационом питания кишечной микробиоты можно поставить знак равенства. ***Не зря древнегреческий целитель, врач и философ Гиппократ, вошедший в историю как «отец медицины» сказал: «Мы то, что мы едим».***

Влияние сахара на микрофлору

Избыток сахара приводит к изменению микробного состава кишечника в результате активного размножения гнилостной и бродильной микрофлоры в ущерб полезным бактериям, что может привести к нарушению равновесия иммунной системы человека и целостности эпителия в слизистой оболочке кишечника.

Избыток сахара также способствует образованию свободных радикалов, что ускоряет старение органов и тканей, оказывает повреждающее действие на сердце, сосуды, головной мозг, а также на форменные элементы крови (лейкоциты, эритроциты), снижая их активность в течение довольно долгого времени (до 5 часов). *Подсчитано, что 6 чайных ложек сахара (около 50 г) снижают активность лейкоцитов на 25 %.*

Всемирная организация здравоохранения (далее ВОЗ) рекомендует взрослым и детям ограничивать потребление сахара – они должны составлять менее 10% от общей калорийности рациона.

Это означает ограничение потребления сахара, сладких напитков, выпечки, обработанных и других пищевых продуктов с высоким содержанием сахара. Вместо этого следует отдавать предпочтение фруктам и овощам, цельнозерновым продуктам.

Влияние химических добавок на микрофлору

Продукты с большим количеством химических добавок (*консерванты, усилители вкуса, красители, искусственные подсластители*) угнетают полезные бактерии и создают условия для размножения условно-патогенных микроорганизмов, что нарушает баланс микрофлоры кишечника и запускает хронические воспалительные процессы в организме. Некоторые эмульгаторы и

консерванты повреждают защитный слизистый слой кишечника.

В соответствии с современными исследованиями ВОЗ настоятельно рекомендует **свести потребление продуктов с избытком химических добавок к минимуму или полностью исключить их из ежедневного рациона**. Главный принцип современной диетологии (как и медицины в целом) – «Не навреди».

Алкоголь способен разрушить организм человека, но все начинается с кишечника

Алкоголь способен существенно изменить количественный и качественный состав микрофлоры кишечника с преобладанием условно патогенных микроорганизмов (*анаэробных*), что приводит к неблагоприятным эффектам. Алкоголь и продукты его распада:

- подавляют рост защитных микробов (*лакто- и бифидобактерий*), которые отвечают за пищеварение и иммунитет, повышая риск инфекций и воспалительных процессов;

- повреждают слизистую оболочку тонкого и толстого кишечника, угнетают выработку пищеварительных ферментов, ухудшая переваривание пищи, всасывание и перенос из кишечника в кровь витаминов (*B₁, B₆, B₁₂, A, E, K, фолиевой кислоты*), минеральных веществ, в частности цинка, и других нутриентов, что приводит к истощению человека;

- снижают барьерную функцию кишечной стенки (*синдром «дырявого кишечника»*), когда из кишечника в кровь и далее по сосудам в печень попадают продукты жизнедеятельности этих бактерий, истощая печень и вызывая вялотекущее хроническое воспаление во всем организме. Это состояние связывают с развитием ожирения, атеросклероза, синдрома хронической усталости и инсулинорезистентности;

- меняют (*увеличивают*) pH в просвете толстого кишечника, что еще в большей степени нарушает его микробный состав.

Помните, что безопасной доли алкоголя не существует в принципе, поэтому необходимо ограничить потребление алкогольных напитков или отказаться от них вовсе, особенно это касается лиц с заболеваниями кишечника.

Рекомендации по питанию

1. Питание должно быть разнообразным и сбалансированным, содержать достаточное количество клетчатки, которая служит главным источником питания для полезных бактерий толстого кишечника, поддерживая здоровый баланс микрофлоры. Клетчатка содержится только в растениях и делится на растворимую и нерастворимую. В большинстве продуктов сочетаются оба вида клетчатки.

Суточная норма клетчатки для взрослых – около 30 г в день, при этом важно выпивать не менее 1,5 л воды, иначе можно вызвать обратный эффект и усилить вздутие или запор.

Примеры суточного рациона для получения 30 г клетчатки: 3 порции овощей (примерно 400-500 г), 2 порции фруктов или ягод (одно среднее яблоко и стакан ягод), 1–2 порции цельнозерновых продуктов (тарелка овсяной или гречневой каши, или 2 ломтика цельнозернового хлеба), 100 г семян подсолнуха или орехов, или 1 ст. ложка семян чиа/льна.

2. Не следует забывать о кисломолочных продуктах. Во время их сквашивания заквасками из молочнокислых бактерий частично расщепляются белки, благодаря чему кисломолочные продукты усваиваются лучше молока. Подвергается расщеплению также молочный сахар (лактоза), поэтому кисломолочные продукты переносит абсолютное большинство людей, в отличие от молока, которое не переносят те, у кого в кишечнике отсутствует фермент, расщепляющий молочный сахар.

В кисломолочных продуктах также накапливается **молочная кислота**. Она создает в толстом кишечнике слабокислую среду (*pH* около 5,5–6,5), которая тормозит развитие гнилостных микробов и способствует росту нормальной микрофлоры.

Кстати, кефир и натуральный йогурт (без сахара и ароматизаторов) являются лидерами по содержанию живых культур. А продукты с приставкой «Био» обогащены стойкими штаммами бифидобактерий, которые лучше выдерживают кислоту желудочного сока.

Благодаря этим свойствам кисломолочные продукты приобретают полезные биологические и лечебные свойства и широко используются в диетическом и лечебном питании.

Рекомендации:

- используйте антибиотики и другие лекарственные препараты только по назначению врача;

- восстанавливайте микрофлору кишечника сразу после окончания курса лечения антибиотиками, проводите профилактические курсы лечения при постоянном приёме гормональных и других препаратов (выбрать правильный пробиотик вам поможет лечащий врач;

- ведите здоровый образ жизни.

Забота о здоровье – признак зрелости человека. Многие болезни можно предупредить. Работа по поддержанию здоровья должна стать нашей привычкой и основной потребностью.

Врач по медицинской профилактике
Брестского областного ЦГЭиОЗ

В.С. Машенская