

# Не так хороши диеты, как их малюют

Анна ДОБРЮХА

Проблемы с желудком и кишечником входят в тройку самых частых жалоб на здоровье у современных людей (на 1-м и 2-м месте - головная боль и боли в спине). При этом бытует много вредных заблуждений о причинах и лечении органов пищеварения. Об этом «КР» рассказал врач-гастроэнтеролог, терапевт, эксперт телеканала «Доктор», руководитель Центра доказательной медицины «Рассвет» Алексей ПАРАМОНОВ.



## У КАЖДОГО СВОИ РЕАКЦИИ НА ПРОДУКТЫ

- Алексей Дмитриевич, первое, о чем думаешь, если прихватило желудок: ну все, придется садиться на строгую диету. Нет острому-соленому-жирному, дробное питание каждые 2 - 3 часа. Для многих это мучение. Оно неизбежно?

- Диета для лечения ЖКТ (желудочно-кишечного тракта) - очень заманчивая история. Помните 15 столов по Певзнеру? Проблема одна: это не работает. Исследования последних лет показали, что вгоняющие в уныние здоровенные списки запрещенных продуктов оказались бессмысленными. У каждого человека свои реакции на те или иные продукты. И сейчас доказательная

медицина рекомендует не мучительно пытаться соблюдать какой-нибудь стол № 5, а скорее прислушаться к себе. Смотреть, какой именно продукт у вас вызывает изжогу или боль. И его исключать.

Все жесткие диеты, за редким исключением, ушли в прошлое. Пример исключения - целиакия (непереносимость глютена). Здесь должна быть строгая безглютеновая диета. В остальных случаях диета либо просто не нужна, либо имеет ограниченное значение.

## ВРЕДНЫ ЛИ ЛЕКАРСТВА, СНИЖАЮЩИЕ КИСЛОТНОСТЬ

- Если говорить о лекарствах, то чаще всего при неполадках с ЖКТ назначают препараты для снижения кислотности (ингибиторы протонной помпы, ИПП). В интернете есть предостережения: длительный прием ИПП опасен, грозит чуть ли не раком.

- Тоже миф. 50-летний опыт использования ингибиторов протонной помпы практически доказал, что даже при длительном приеме они безопасны. Если приходится принимать их в высокой дозе, то может нарушаться всасывание магния, кальция, железа. Но это легко корректируется. В большинстве случаев высокие дозы не нужны.

- Ни счастья, ни радости нет от этих жестоких диет...



- Лекарств из этой группы сейчас немало, и цена отличается радикально - от омепразола за 90 руб. до некоторых марок пантопразола за 5 тыс. руб. Они по эффекту сильно отличаются?

- Сейчас выбор ИПП насчитывает больше 10 вариантов. Но ни один из них не показал радикального преимущества над омепразолом, в том числе и очень дорогие формы. Иногда индивидуально пациенту лучше подходит тот или иной препарат. Основное условие при выборе - добросовестная фирма-производитель, которая отвечает за качество своих лекарств.

## ПРО ЯИЧНИЦУ И ВОДУ С ЛИМОНОМ ПО УТРАМ

- Правда ли, что интервальное голодание оздоравливает и дает омолаживающий эффект? Это когда люди завтракают, обедают, а потом не едят до следующего утра.

- Рациональное зерно в том, чтобы прекратить есть с утра до вечера. Главное - не переедать. При интервальном голодании никакие клетки не омолаживаются, а вот похудеть возможно.

- Пить теплую воду с долькой лимона натощак утром полезно для ЖКТ?

- Пейте, если вкус нравится. Эффект небольшой - кишечник начинает потихонечку работать, это может помочь тем, кто страдает запорами. Лимон имеет легкий желчегонный эффект. Но лучше утренней яичницы желчегонного нет.

- Какой миф о болезнях ЖКТ и их лечении самый вредный?

- Люди не очень умные либо те, кто хочет заработать, постоянно изобретают некие персональные диеты. Раньше были популярны по группе крови. Сейчас - определение пищевой непереносимости по анализу на иммуноглобулины. Это антинаучно! И небезвредно. Не доверяйте новомодным диетам из соцсетей.

## ВСЕРОССИЙСКАЯ ДЕКАДА ПОДПИСКИ КОМСОЛЬСКАЯ ПРАВДА

с 3 по 13 октября Выгодные цены!!! во всех почтовых отделениях

СТОИМОСТЬ ПОДПИСКИ НА ПЕРВОЕ ПОЛУГОДИЕ

ЯНВАРЬ - ИЮНЬ 2023 г.

ДЛЯ ВСЕХ ПОДПИСЧИКОВ!

ИЗДАНИЕ	ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС	СТОИМОСТЬ ПОДПИСКИ
ЕЖЕДНЕВНАЯ ГАЗЕТА	П1101	1911,42 РУБ.
ЕЖЕНЕДЕЛЬНИК С ТЕЛЕПРОГРАММОЙ	П3700	865,98 РУБ.
ЕЖЕДНЕВНАЯ ГАЗЕТА + ЕЖЕНЕДЕЛЬНИК С ТЕЛЕПРОГРАММОЙ	ПН051	2701,08 РУБ.

## ДЛЯ ЛЬГОТНЫХ КАТЕГОРИЙ

ИЗДАНИЕ	ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС	СТОИМОСТЬ ПОДПИСКИ
ЕЖЕДНЕВНАЯ ГАЗЕТА	П1101	1692,48 РУБ.
ЕЖЕНЕДЕЛЬНИК С ТЕЛЕПРОГРАММОЙ	П3700	745,74 РУБ.
ЕЖЕДНЕВНАЯ ГАЗЕТА + ЕЖЕНЕДЕЛЬНИК С ТЕЛЕПРОГРАММОЙ	ПН051	2361,90 РУБ.

ПРЕДЛОЖЕНИЕ ДЛЯ ЖИТЕЛЕЙ МОСКВЫ И ПОДМОСКОВЬЯ  
СПРАВКИ ПО ТЕЛЕФОНУ 8 495 777 02 82

## ВРЕМЕННЫЙ ОТКАЗ ОТ ЯГОД И БОБОВЫХ

Среди временно необходимых достаточно распространена диета с минимальными ограничениями при метеоризме, приводит пример врач.

«Мы сейчас практикуем диету под названием Low FODMAP. Это ограничение веществ фруктанов и некоторых других, провоцирующих метеоризм, - рассказывает Алексей Парамонов. - Набор продуктов разный - от ягод до бобовых. Такая диета, конечно, назначается не на всю жизнь. А на какой-то период, чтобы улучшить самочувствие». Главное в эффективном лечении заболеваний ЖКТ - это лекарственные препараты, подчеркивает эксперт. Как минимум на первом этапе. В дальнейшем для окончательного решения проблем может понадобиться изменение образа жизни. В частности - избавление от причин хронического стресса.



## ХРОНИКА КОРОНАВИРУСА

Заражены за сутки/всего	Умерли за сутки/всего
В мире +637 021/625 031 222	В мире +2427/6 555 766
В России +23 045/21 141 674	В России +108/387 887
В Москве +1962/3 207 418	В Москве +26/46 190
Выздоровели за сутки/всего	По данным worldometers.info и стопкоронавирус.рф
В мире +465 365/604 872 141	Данные на 6 октября
В России +41 536/20 307 569	за сутки
В Москве +3367/3 008 682	Госпитализировано в Москве 180