



С 24 по 30 ноября 2025 года в России объявлена Неделя профилактики заболеваний желудочно-кишечного тракта .
Об основных способах профилактики заболеваний ЖКТ рассказывает врач-гастроэнтеролог ГАУЗ «Аксубаевская ЦРБ» Борисова Ольга Геннадьевна:

ЖКТ - «главные ворота» нашего организма.

Критически важно, что и как через них входит, что за ними происходит.

С пищей внутрь нас могут проникать не только полезные нутриенты, но и бактерии, вирусы , паразиты, грибки, пищевые добавки, различные антигены, токсины и многие другие повреждающие факторы, которые потенциально могут нанести значительный урон здоровью.

Наш ЖКТ начинается с ротовой полости, где происходит процесс жевания, выделения слюны, глотания и начальное расщепление углеводов - поэтому первое правило для профилактики заболеваний ЖКТ - это длительное и тщательное пережевывание пищи, чтобы пищевой комок - химус - был хорошо перемешан со слюной, т.к. это увеличивает поверхность для химического пищеварения.

Далее химус по пищеводу поступает в желудок. В желудке происходит секреция желудочного сока, слизи, расщепление белков, всасывание алкоголя, лекарств.

Желудок продолжает механически разминать химус, что приводит к его смешиванию с желудочным соком.

Желудочный сок в сутки секретируется до 2-2,5 литров - и из этого следует наше второе правило для профилактики заболеваний ЖКТ - соблюдать питьевой режим, чтобы воды для образования желудочного сока - было достаточно.

Норму выпиваемой воды можно рассчитать по формуле ВЕС x 30мл - V жидкости в сутки.

Так же важное значение в формировании ЖКТ имеет печень, главная ее функция - детоксикация (обезвреживание токсинов) - это чужеродные вещества (аллергены, яды, токсины); токсичные продукты обмена веществ (аммиак, этанол, ацетон); алкоголь и продукты его распада - и так выделяем третье правило - не употреблять алкоголь ни в каком виде, пользы для нашего организма от него нет.

К функциям печени также относится

- расщепление белков, синтез гликогена, жировой обмен - это синтез холестерина;

метаболизм витаминов и гормонов;

- синтез желчи (необходимо для переваривания жиров и усвоения жирорастворимых витаминов)

Четвертое правило - ежедневно в рационе должна быть желчестимулирующая еда - полезные жиры - сливочное масло, яйца, нерафинированные масла, орехи, семена подсолнуха, семена льна, жирные сорта рыбы после тщательной термической обработки, чтобы желчь выделялась на каждый прием пищи и принимала активное участие в кишечном пищеварении.

Для кишечника очень важно ежедневное употребление клетчатки в виде салатов из овощей - свежих, запеченных, ферментированных. Так же очень полезно есть квашеную капусту, в ней содержатся пробиотики, которые образуются в процессе брожения, благоприятно воздействуют на кишечную микрофлору. Регулярное употребление квашеной капусты уменьшает газообразование и нормализует стул. Клетчатка (пищевые волокна) в составе квашеной капусты снижает уровень «плохого» холестерина, в ней высокое содержание витамина С, который необходим для синтеза коллагена, компонента соединительных тканей организма. Квашеная капуста играет роль в контроле веса — продукт имеет низкую калорийность и высокое содержание клетчатки, что способствует длительному ощущению сытости. Содержащиеся в квашеной капусте антиоксиданты противостоят воспалительным процессам, что способствует профилактике многих хронических заболеваний.

Пятое правило - ежедневное употребление в пищу сезонных овощей: красная свекла, капуста, яблоки, тыква, репа, квашеная капуста. Также рекомендуется ограничить или же вовсе исключить употребление жареного, соленого, копченостей, консервированных продуктов и газировок.

Итак, основные правила:

- соблюдайте режим питания - 3-5 раз в день, не переедать, от перекусов с чаем и печеньками отказаться, вместо этого можно использовать орехи (грецкие, кешью, миндаль, фундук, лесные).
- следите за своим весом, чтобы ваш ИМТ (индекс массы тела) был в пределах от 18,5 до 24,5. $ИМТ = \frac{вес}{рост^2}$.
- увеличивайте физическую активность - в виде ежедневной ходьбы, ЛФК, плавания в бассейне - 1 раз в неделю, аэроби и йога.
- проводите профилактику запоров (отсутствие стула более одного дня - это уже запор).
- откажитесь от курения табака.
- спокойнее относитесь к стрессовым ситуациям, применяйте практики дыхания.
- посещайте стоматолога для профилактики кариеса - как минимум 2 раза в год.
- своевременно проходите диспансеризацию и проф.осмотры для выявления отклонений по результатам клинических анализов.

В случае возникновения любых жалоб, необходимо обратиться к врачу для получения консультации и медицинской помощи.