

Алиментарно зависимые заболевания и их профилактика

К алиментарно-зависимым заболеваниям относятся: практически все сердечно-сосудистые заболевания (ишемическая болезнь сердца, артериальная гипертония, атеросклероз, некоторые аритмии), а также их осложнения, такие как инфаркт, инсульт и сердечная недостаточность. Важную роль алиментарный фактор играет также в развитии ожирения, сахарного диабета, многих заболеваний щитовидной железы (эндемического зоба, хронического тиреоидита), некоторых форм онкологии (толстого кишечника, молочной железы, пищевода), остеопороза и других.

В настоящее время практически для любого заболевания можно сформировать питание, которое будет выполнять определенную защитную роль.

Таким образом, в профилактике заболеваний у здоровых людей и в улучшении самочувствия больного человека питание играет очень важную роль. Человек может принимать или не принимать лекарственные препараты, может делать или не делать зарядку, получать или не получать физиотерапевтическое лечение. Но он в любом случае будет есть в среднем 2–4 раза в день. И в зависимости от того, что именно он будет есть на завтрак, обед, ужин и перекусы, будет либо увеличиваться, либо уменьшаться риск развития и прогрессирования различных заболеваний. Добавки в такой ситуации исполняют роль помощника, позволяющего скорректировать неидеальный выбор и состав продуктов современного человека. Речь не идет о противопоставлении лекарственных препаратов и биологически активных добавок к пище или лекарственных препаратов и питания — это взаимодополняющие элементы выздоровления. То есть человек должен максимально правильно питаться, восполнять недостающие в питании вещества за счет биологически активных добавок и при необходимости получать лекарственные препараты, которые будут направлены на лечение возникшего заболевания».

Примером алиментарно зависимых заболеваний могут быть такие заболевания как:

АЛИМЕНТАРНЫЕ АНЕМИИ

Научная группа ВОЗ дала следующее определение алиментарным анемиям – это состояние, при котором содержание гемоглобина в крови ниже нормы вследствие недостаточности одного или нескольких важных питательных веществ независимо от причины этой недостаточности.

Анемия существует, если уровень гемоглобина ниже приведенного здесь показателя из расчета на 1 г или 1 мл венозной крови:

- Дети в возрасте от 6 месяцев до 6 лет – 11 г на 100 мл венозной крови,
- Дети от 6 лет до 14—12 г/100 мл,
- Взрослые мужчины – 13 г/100 мл венозной крови,
- Женщины (не беременные) – 12 г/100 мл венозной крови
- Беременные – 11 г/100 мл венозной крови.

Профилактика анемий – это рациональное питание, потребление продуктов, содержащих достаточное количество железа. К этим продуктам относятся: телячья печень, содержание в которой железа на уровне 13,3 мг на 100 г продукта, говядина сырая – 3,5 мг на 100 г, яйцо куриное – 2,7 мг на 100 г, шпинат – 3,0 мг на 100 г продукта. Менее 1,0 мг содержат морковь, картофель, помидор, капуста, яблоки. При этом большое значение имеет содержание в этих продуктах ионизированного биологически активного железа.

ОЖИРЕНИЕ

Проблема ожирения стоит остро во всем мире. Неправильное питание, вредная пища, сидячий малоподвижный образ жизни – все это приводит к набору избыточного веса у людей (жировой массы, а не мышц).

- Лишний вес не появляется внезапно. Основные факторы риска ожирения:
- Переедание
- Употребление вредной пищи (фаст-фуд, сладости, снеки, алкоголь);
- Гиподинамия - малоподвижный образ жизни;
- Генетическая предрасположенность;

Как любую проблему, ожирение легче предупредить, чем лечить развывшуюся болезнь. Если проблема избыточного веса вызвана не заболеваниями или генетической расположенностью, то профилактические меры максимально просты. Соблюдение нескольких правил позволит быть не только стройным, но и здоровым. Для предотвращения ожирения и набора избыточного веса нужно: употреблять здоровую пищу и следить за ее калорийностью; вести активный образ жизни (при сидячей работе ходить в спортзал, регулярно гулять на свежем воздухе, делать перерывы в рабочем графике на разминку); придерживаться постоянно режима дня, высыпаться, чтобы не спровоцировать нарушения работы эндокринных желез.

Слово «диета» не должно восприниматься как жесткое ограничение себя в питании. Оно означает сбалансированный рацион, употребление в пищу нужных продуктов и ограничение во вредных привычках. Настоятельно рекомендуется готовить дома, а не постоянно питаться в кафе или фаст-фуд ресторанах.

Зачастую соблюдение следующих правил пищевого поведения будет достаточной профилактикой:

- Контроль употребления жирной, высококалорийной, жареной пищи, полуфабрикатов, сладкой газировки, продуктов с высокой концентрацией сахара;
- Иметь в рационе достаточное количество свежих овощей и фруктов;
- Использовать обезжиренные и низкокалорийные молочные продукты;
- Употреблять постные мясо и рыбу, приготовленные на пару, вареные или жареные;
- Снизить потребление хлеба, сытных каш и быстрых углеводов;

При лечении начального ожирения обязательно ведение дневника: подсчет белков, клетчатки, углеводов и т.д.; придерживаться одного времени приема пищи; обязательный завтрак; запивать пищу чистой водой.

ЭНДЕМИЧЕСКИЙ ЗОБ

Эндемический зоб – это хроническое заболевание щитовидной железы, характеризующаяся увеличением её в размерах (зоб), а также нарушением её функции из-за дефицита йода.

Так как в 90% случаев эндемический зоб провоцируется именно недостатком поступления йода в организм через пищеварительный тракт, то диета является одним из ключевых звеньев в терапии данного заболевания.

Суточная потребность в йоде здорового взрослого человека составляет 140-150 мкг, детей – 100-120 мкг, а грудных детей – 50 мкг.

В пищу следует употреблять следующие продукты, богатые органическим йодом:

1. Картофель, запечённый в духовом шкафу, содержит в одном клубне до 60 мкг йода, что составляет больше трети суточной потребности.
2. Чернослив – в одном плоде содержится примерно 3 мкг йода.
3. Клюква– 20-30 ягодок полностью покрывают суточную потребность.
4. Морепродукты:
 - треска содержит 99 мкг йода в 85 граммах;
 - креветки – 35 мкг в 100 граммах;
 - лобстер – 90 мкг в 100 граммах;
 - тунец – 17 мкг в 85 граммах;
 - сушеная морская капуста даёт организму до 2500% суточной нормы йода, ведь в 7 граммах содержится 4500 мкг.

5. Грудка индейки, запеченная в духовом шкафу, содержит 35 мкг йода в 100 граммах.

Также йод в небольших количествах содержится в молоке, натуральном йогурте, куриных яйцах, бананах, клубнике и морских бобах.

Исключить на период терапии из своего рациона стоит пищевые продукты, обладающие струмогенными свойствами: брокколи, белокочанная капуста, цветная капуста, репа, редис, салат, кукуруза, фасоль.

Исп.: Богомолова В. Ю.