

# К Международному дню здорового пищеварения

**Никто не станет отрицать важнейшую роль качества питания в жизни каждого человека. Отец научного подхода в медицине Гиппократ еще в V веке до н.э. утверждал, что болезнь является не наказанием богов, а последствием природных факторов, нарушения питания, привычек и характера жизни.**

**Ему же приписывают фразу «Пусть пища будет лекарством, а лекарство – пищей».**

**В преддверии Международного дня здорового пищеварения, который отмечается 29 мая, корреспондент «ЗУ» беседовал с представителем Министерства здравоохранения Украины и главным специалистом-гастроэнтерологом о здоровом питании, перспективных направлениях диетопрофилактики и диетотерапии.**

Поводом к интервью с начальником управления общественного здоровья Министерства здравоохранения Украины Аллой Анатольевной Григоренко послужили выпущенные в начале года методические рекомендации для врачей общей практики – семейной медицины по консультированию пациентов по основным принципам здорового питания.

– Алла Анатольевна, государственные программы пропаганды здорового образа жизни, в том числе рационального питания, проводятся во многих странах Европы. Что предпринимается в этом направлении в Украине?



– Государственная политика Украины в сфере здравоохранения реализуется в соответствии с принципами Глобальной стратегии ООН и в контексте новой европейской политики здравоохранения «Здоровье-2020». В значительной мере она направлена на борьбу с неинфекционными хроническими заболеваниями (сердечно-сосудистыми, респираторными, сахарным диабетом и др.), распространенность которых приобретает характер эпидемии. В 2011 г. утверждена концепция Общегосударственной программы «Здоров'я-2020: український вимір», в которой приоритетными являются задачи создания условий для сохранения и укрепления здоровья населения, формирования ответственного отношения украинцев к собственному здоровью и мотивация к здоровому образу жизни. Одна из главных целей программы – снижение уровня распространенности таких факторов риска, как курение, злоупотребление алкоголем, несбалансированное питание, избыточная масса тела, низкая физическая активность, артериальная гипертензия.

– Какой в Министерстве здравоохранения видят роль врачей в информировании населения о принципах рационального питания?

– В Украине отмечается недостаточная информированность основной массы населения о принципах здорового питания. Источниками представлений о нем в основном являются реклама на телевидении и рекламные статьи в печатных изданиях. В контексте реформирования первичной медицинской помощи врачам общей практики – семейной медицины отводится ключевая роль в популяризации здорового образа жизни, в том числе рационального питания.

С целью обеспечения нерекламного и научно обоснованного источника информации Министерством здравоохранения впервые разработаны и опубликованы методические рекомендации для врачей общей практики – семейной медицины по консультированию пациентов по основным принципам здорового питания (приказ МЗ Украины № 16 от 14.01.2013 г.), с которыми можно ознакомиться на официальном сайте [www.moz.gov.ua](http://www.moz.gov.ua). В основе рекомендаций – основные принципы, которые отражены в глобальных и региональных рекомендациях ВОЗ по преодолению проблем вредного влияния несбалансированного питания на здоровье человека. Рекомендации МЗ в первую очередь адресованы практикующим врачам как профессионалам системы здравоохранения, которые оказывают значительное влияние на сознательный выбор большого количества граждан и обязаны стать для своих пациентов источником научно обоснованной и подкрепленной данными доказательной медицины информации о рациональном и полноценном питании.

– Прокомментируйте назначение и содержание новых методических рекомендаций.

– Новые рекомендации МЗ Украины повышают подготовленность врачей к просветительской работе среди населения. Основной акцент сделан на переориентацию от традиций отечественной диетологии, которые основывались на «диетических столах» по признакам заболеваний, к составлению индивидуальных программ питания, базирующихся на принципах энергетической и биологической полноценности, сбалансированности, безопасности и максимального сохранения удовольствия от еды с учетом наличия тех или иных заболеваний и возможной непереносимости некоторых продуктов. Детально рассмотрена физиологическая роль основных нутриентов – белков, жиров, углеводов, пищевых волокон, витаминов и микроэлементов, их содержание в разных продуктах. Даны рекомендации по расчету энергетической ценности рациона по массе тела и физической активности, выбору продуктов питания и их рациональному комбинированию в суточном рационе. Например, рекомендовано употреблять в течение дня не менее трех порций молочных или кисломолочных продуктов с низким содержанием жира, желателно во время каждого приема пищи. Отдельная глава посвящена особым диетам: с низким содержанием жиров, вегетарианской, средиземноморской, для контроля артериальной гипертензии. Надеемся, что новые методические рекомендации станут настольным пособием для врачей и помогут им в популяризации принципов здорового питания среди населения.

С методическими рекомендациями можно ознакомиться на официальном сайте МЗ Украины по ссылке [http://moz.gov.ua/docfiles/dod16\\_2013.pdf](http://moz.gov.ua/docfiles/dod16_2013.pdf)

Ежегодно 29 мая отмечается Международный день здорового пищеварения, учрежденный Всемирной гастроэнтерологической организацией (WGO) в 2004 г. Под эгидой WGO с участием более 100 профессиональных обществ гастроэнтерологов во многих странах мира ежегодно проводится глобальная кампания по привлечению внимания общественности к одной из актуальных проблем гастроэнтерологии. С 2008 г. Международный день здорового пищеварения отмечается и в Украине при поддержке МЗ Украины, Украинской гастроэнтерологической ассоциации, кафедры гастроэнтерологии, диетологии и эндоскопии НМАПО им. П.Л. Шупика и компании «Данон».

Темой Международного дня здорового пищеварения в 2013 г. определен рак печени, а в 2014 г. – роль микрофлоры кишечника человека в пищеварении и поддержании здоровья. Об актуальности этих проблем рассказала главный внештатный специалист МЗ Украины по специальности «Гастроэнтерология», заведующая кафедрой гастроэнтерологии, диетологии и эндоскопии НМАПО им. П.Л. Шупика, член-корреспондент НАМН Украины, доктор медицинских наук, профессор Наталия Вячеславовна Харченко.



– Человечество в своем развитии уже давно прошло точку невозврата: экологическая ситуация, качество питьевой воды и продуктов питания будут только ухудшаться. Добавим к этому безответственное отношение людей к своему здоровью, пренебрежение принципами рационального питания и склонность решать проблемы со здоровьем самолечением, приемом лекарственных препаратов. Печень как универсальная дезинтоксикационная лаборатория организма первой принимает на себя эти удары. Рак печени, которому посвящен Международный день здорового пищеварения в этом году, является заключительным этапом патологического континуума. А тема следующего года – новые горизонты профилактики. Во всем мире растет интерес

к исследованиям микробиоценоза человека, роли кишечной микрофлоры в обеспечении физиологического и комфортного пищеварения, иммунной защиты и поддержании общего здоровья. Во многом этот интерес связан с бурным ростом индустрии пробиотических лекарств и продуктов питания, содержащих живые культуры микроорганизмов нормальной микрофлоры человека – бифидо- и лактобактерий. Их профилактические и лечебные свойства при заболеваниях органов пищеварения и других систем организма также стали объектом пристального внимания ученых. За десятилетия изучения пробиотиков накоплен большой массив данных, позволяющих научно обосновать механизмы их действия при антибиотикассоциированной диарее, функциональных заболеваниях желудочно-кишечного тракта, аллергических дерматозах и даже при некоторых серьезных органических нозологиях, например неспецифическом язвенном колите, болезни Крона. И эти данные продолжают пополняться результатами новых исследований с усложняющейся методологией. Так, в исследовании Tillisch K. (2013) с использованием метода функциональной магнитно-резонансной томографии впервые показано изменение активности определенных зон головного мозга в ответ на стрессогенные воздействия на фоне употребления ферментированного молочного продукта, содержащего *Bifidobacterium animalis sp. lactis* DN-173 010 (Активиа, «Данон»). Как утверждают авторы исследования, речь идет о модулирующем эффекте пробиотика по отношению к системе взаиморегуляции «кишечник-мозг» (gut-brain axis). Вероятно, этот механизм действия объясняет эффективность Активии в устранении симптомов кишечного дискомфорта, что было показано в предыдущих исследованиях.

Пробиотические лекарственные средства и продукты питания находят все новые ниши применения в клинической практике. Пробиотики включены в Маастрихтский консенсус как средство повышения эффективности эрадикации *H. pylori*, международные рекомендации по лечению неспецифических воспалительных заболеваний кишечника с присвоением уровней доказательности в соответствии со строгими критериями доказательной медицины.

Исследования про- и пребиотиков в коррекции кишечного микробиоценоза и диетотерапии заболеваний желудочно-кишечного тракта проводятся и на нашей кафедре. Накоплен определенный положительный опыт, однако хочу отметить, что коррекция дисбиоза – не такая простая задача, как может показаться. Недостаточно просто назначить пробиотик, необходимо разобраться в причинах нарушения и четко сформулировать цели терапии.

Подготовил Дмитрий Молчанов



**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ**  
згідно наказу МОЗ №16 від 14.01.2013

м. Київ