

БЕЗ РЕВОЛЮЦИИ В ЖИВОТЕ

До недавнего времени считалось, что в нашем организме обитает примерно 500 видов микроорганизмов. Однако выяснилось, что каждая клетка человеческого тела служит «домом» для десятка бактерий, а всего их более 10 тысяч видов, и соответственно на один наш ген приходится сто бактериальных. По подсчетам ученых, каждый взрослый человек носит в себе 1,5-3 кг микробов, представляющих собой целую систему, совокупность генов которой – микробиом является главным движущим механизмом здоровья своего хозяина. Кстати, еще И.И. Мечников высказал мысль о ведущей роли микробных сообществ в сохранении здоровья и формировании долголетия.

Пока медикам доступны лишь некоторые из тайн нашего существования с «колонизаторами» организма человека. Кишечник – наиболее изученная и плотно заселенная бактериальная «диаспора». Среди наших внутренних «соседей» есть вредоносные и условно патогенные, а мы живем в симбиозе с ними. Взаимовыгодное сотрудничество позволяет получать питательные вещества и «крышу над головой» бактериям, которые в ответ поставляют нам необходимые для переваривания ферменты, вырабатывают полезные витамины, жизненно важные гормоны и антибиотики, обезвреживают токсины и служат источником энергии, участвуют в водно-солевом обмене. Огромную роль они играют в поддержании иммунитета, противодействии злокачественным новообразованиям. Основа здоровья человека – стабильная микрофлора, а изменения в ее составе и перевес зловредной – «корень» всех болезней. И этот новый взгляд на происхождение недугов меняет подход к лечению любого заболевания.

Возьмем набивший оскомину диагноз «дисбактериоз», который часто ставят наши врачи, хотя в международной классификации такой болезни нет. Разбалансировка микробиома всегда возникает как ответная реакция на обострение хронической хвори или патологический сбой в каком-то органе, поскольку состав микрофлоры в каждом из них свой, отличный от других частей организма. Типична ситуация, когда даже результаты бактериологических исследований трактуются упрощенно – как дисбактериоз кишечника, и таким образом подменяется истинная форма патологии.

Отсюда и ошибочная тактика лечения, ведь каждый врач прописывает лекарства в соответствии со своей специализацией. Причем диагноз «дисбактериоз» годами фигурирует в поликлинической карте больного, скрывая еще поддающийся лечению недуг, пока он не станет тяжелым. Особенно это касается аутоиммунных и аллергических заболеваний, воспалений и иммунодефицита. С появлением новых критериев нездоровья тактика лечения должна меняться.

Важно осознавать, что содержание микробов в организме зависит от места проживания, экологии, питания человека, приема лекарственных средств и особенно массового внедрения антибиотиков в лечебную практику. Повальное пристрастие к антибиотикам в попытках заглушить любые недомогания действует губительно не только на вредную, но и полезную микрофлору.

А сколько лекарств подавляют иммунитет, способствуя пробуждению и бурному размножению доселе дремавших условно патогенных микробов, готовых вытеснить ослабевших полезных сожителей! Особенно негативно сказываются длительный прием антибактериальных препаратов и сорбентов, гормональная, лучевая и химиотерапия, употребление продуктов с пищевыми красителями и консервантами. В результате необходимые для сохранения здоровья человека функции нормальной микрофлоры нарушаются. А без ее участия в обработке жиров белка и углеводов питательные вещества перестают всасываться, развиваются процессы гниения и брожения, нарушается пищеварение, появляются запоры или диарея. Если плохо усваиваются питательные вещества и минералы, с их дефицитом затрудняется обмен веществ. Токсины (яды, аллергены), обязаные оставаться в кишечнике, всасываются в кровь, увеличивая нагрузку на печень. В результате – астма, дерматиты. Из-за снижения энергообеспечения эпителия возникают аутоиммунный язвенный колит,

синдром раздраженной толстой кишки. Ухудшается синтез и поставка организму витаминов. Инфекции, особенно кишечные, тоже вызывают дисбактериоз. Глисты – еще один его поставщик. Все это ведет к сбою в работе практических всех органов, то есть к ухудшению здоровья и различным заболеваниям.

Поддерживать порядок и мир в густо населенном микрообъединении, чувствительном к любому воздействию, очень сложно. Поэтому другой распространенной причиной неразберихи в микробиоме является неправильное питание, будь то диеты, голодания, злоупотребление жирным, сладким или переедание.

Многие годы предполагалось, что микрофлорой довольно легко управлять, и заселение организма живыми полезными бактериями – пробиотиками считалось наиболее эффективным. С открытием микробиома стратегия изменилась. Теперь на передовую фронта борьбы с дисбактериозом вышли пребиотики – пища и стимулятор для дружественной организму людей флоры. Примером этого может служить **лактулоза**, входящая в состав молочной сыворотки – питательная среда и источник энергии для представителей нормальной микрофлоры человека. Лактулоза активизирует перистальтику кишечника, способствует увеличению полезных бактерий. Поэтому полезно чаще употреблять натуральные молоко, кефир, ацидофилин, простоквашу, йогurt. Но есть и синтетический пребиотик **лактулоза**. А последнее

поколение лечебно-профилактических средств пополнилось **дюфалаком** и **нормазе**. Ежедневная добавка к еде 1-2 ч. ложек одного из перечисленных препаратов, особенно пожилыми людьми, обеспечивает стимуляцию жизнедеятельности микрофлоры толстой кишки, способствует устраниению запора и опорожнению кишечника, защищает печень и считается теперь геронтологическим средством. Такая профилактическая поддержка организма должна стать правилом жизни. Но в борьбе за здоровый микробиом все же главную роль играют естественные пребиотики, которые содержат молочные продукты, овес, пшеница, бананы, артишок, цикорий, лук-порей, корни одуванчика, кукурузные хлопья, крупы, лук репчатый, чеснок, фасоль, горох, соя, топинамбур.

Гастроэнтерологи также настоятельно рекомендуют обогащать рацион природными растительными волокнами (клетчаткой), пектинами и солями альгиновой кислоты из морских водорослей, инулином

растений. Наиболее изученными из них является клетчатка – клеточные оболочки зерна, то есть отруби. **Пищевые отруби** создают идеальную среду для роста нормальной микрофлоры. Суточная потребность в них составляет 40 г, для чего необходимо съесть 5 кг овощей и фруктов, или 1 кг отрубного хлеба, или 2-3 ст. ложки пшеничных, овсяных, других отрубей. Посоветовавшись с врачом, можно использовать БАДы на основе пищевых волокон, например, **нутрикон**, **литовит**. Желирующее вещество плодов, фруктов, листьев пектин стимулирует рост бифидобактерий, служа для них почвой. В России популярен яблочный пектин, за рубежом – апельсиновый. На основе яблочного пектина выпускается **пектовит** – прием водного раствора (1 часть пектовита на 8-9 частей горячей воды) по 50 мл за 1 час до еды 3-4 раза в день. Курс – 4 дня, после перерыва в 5 дней повтор. Другой вариант – комплекс яблочных пектинов и растительной клетчатки **альгапект** с

экстрактом травы стевии, тростниковым сахаром, клюквой и брусникой (1 пакет на 200 мл горячей воды до еды, 2-3 стакана в сутки в течение 10-30 дней, 3-4 раза в год). Назову и **пектеком** – целлюлозный комплекс из сахарной свеклы с экстрактом боярышника, мяты перечной, кoriандра, базилика (1 ст. ложка или 2 таблетки за 15 минут до завтрака 1 раз в день в течение месяца). Можно добавить и пектолакт – смесь сухой лактулозы, яблочного пектина, фруктозы, аскорбиновой кислоты для приготовления лечебного напитка.

Хорошими сорбентами, нормализующими состав микрофлоры, являются **альгинаты калия, магния** или **кальция** из бурых водорослей северных морей (по 1 г в день с водой во время еды 3-4 недели), пектин-целлюлозный комплекс **флавопектин** из сахарной свеклы и биофлавоидный комплекс на основе лиственницы сибирской (по 2 капсулы 1 раз в сутки, 30 дней). Кроме того, для коррекции

микробиома и профилактики можно использовать множество трав. Легко сделать получасовой настой из бадана, девясила, зверобоя, календулы, ромашки, кипрея, тысячелистника, череды, залив 1 ч. ложку сырья одного вида или сбора 100 мл кипятка для суточной дозы. Все эти травы содержат пектинны, клетчатку, обладают сорбирующими свойствами и хорошо поддерживают микробиом. Полезны варенья и конфитюры на пектинах, употребление морковного сока по 0,5 стакана ежедневно без сахара не более месяца. Хорошим добавлением к рациону будет ферментированная пища (квашеная капуста, соленья).

Как видите, решение проблемы дисбактериоза зависит не от медикаментозной терапии, а от правильного питания микрофлоры — и это в ваших силах.

Наталья БРЕДИХИНА,
доктор
медицинских наук,
профессор.

г. Москва.

Братная связь

ВИНУ ОТЦА УНЕСЛА С СОБОЙ

В «ЗОЖ» №5 за 2016 год было опубликовано мое письмо «Простила ли я его?», в котором я рассказала о своем невеселом детстве и жизни с отцом-алкоголиком. Поделилась и слушаем, произошедшем со старшей сестрой Галиной, пропавшей из дома на месяц, вероятно, по вине отца, и найденной с отмороженными ногами, одну из которых пришлось ампутировать.

Получила много откликов от зожевцев. Всем огромное спасибо за сочувствие, внимание и доброту. И прошу прощения, что невольно заставила некоторых вспомнить об их тяжелой жизни. Благо-

даря вашим письмам я поняла, что простила отца, раз забрала его из больницы. Мы с мужем ухаживали за ним, отец умер у меня на руках.

Многие просят рассказать, как сложилась жизнь моей сестры Галины, по-

терявшей ногу. Она окончила пять классов школы, выучилась на швею. Всю жизнь работала контролером ОТК на швейной фабрике. Когда ей сделали протез, в больницу больше не ходила, инвалидность получать не хотела, несмотря на наши уговоры.

Был случай, который говорит о характере сестры. Как-то возвращаясь с работы, выходя из автобуса, она упала и сломала ногу. И сама добралась до дома на протезе...

Замужем Галина не была, ни с кем не встречалась, детей не родила. Жила интересами и дела-

ми родных. Она столько всего перенесла, но не озлобилась. Окружала своей любовью всех, кто находился рядом с ней. Такой доброты, сострадания и любви к нам и даже к совсем незнакомым людям я больше не встречала.

Год назад сестры не стало, тихо ушла и унесла с собой свою боль и вину отца, так и не рассказав, что с ней случилось много лет назад.

Адрес: Шиловской Ольге Николаевне, 161567 Вологодская обл., Тарногский р-н, п/о Илезский погост, дер. Карчевская, д. 10.