

«МУЧНАЯ» БОЛЕЗНЬ ПРЕОДОЛИМА

Основой нашего питания служат зерновые культуры — пшеница, рожь, ячмень, а хлеб на Руси, как говорится, всему голова. Однако у некоторых людей употребление злаковых вызывает целиакию. О способах борьбы с распространенной болезнью, именуемой в просторечии «мучной», корреспонденту «ЗОЖ» Юлии Кирилловой рассказала гастроэнтеролог, доктор медицинских наук, профессор Наталья Андреевна БРЕДИХИНА.

За непривычным уху медицинским термином «целиакия», или того круче — «глютеновая энтеропатия», скрывается название хронического воспаления тонкой кишки. Суть недуга — в непереносимости организмом клейковины — белка глютена, который содержится главным образом в пшенице, ржи, ячмене и частично — в овсе. За день мы обычно поглощаем от 10 до 40 г глютена. Например, в куске белого хлеба его примерно 4-5 г, а в порции макарон — около 6. Но для запуска воспалительной реакции в кишечнике бывает достаточно 0,1 г этого белка, то есть нескольких крошек хлеба. Глютен вызывает атрофию слизистой оболочки тонкой кишки. Покрывающий слизистую «ворс» под воздействием зловердного белка опадает, поверхность кишечника становится гладкой. Из-за потери ворсинок переваривание и усвоение витаминов и питательных веществ существенно ухудшается, ЖКТ перестает выполнять свои функции.

Такое может обнаружиться в любом возрасте. У взрослых преобладающим симптомом большей частью становится диарея. У некоторых пациентов, особенно среднего и старшего возраста,

болезнь может носить скрытый характер. Тогда желудочно-кишечные нарушения отступают на второй план, главенствуют другие симптомы вроде анемии, герпеса, ломкости костей, дефектов зубной эмали, облысения и поражения почек.

Клинические случаи выглядят по-разному. Как-то ко мне на прием пришла 60-летняя женщина, которую донимал кашицеобразный стул, случавшийся дважды в день. Кроме хронической диареи на протяжении 30 лет (!) других признаков целиакии у нее не оказалось. А вот другая пациентка жаловалась, что давно уже испытывает дискомфорт в животе, страдает диареей, отечностью ног. К этим симптомам добавились резкая слабость и сухость кожи. Еще сильнее ее напугали потеря веса, выпадение волос. Пришлось провести лабораторные анализы, результат показал сниженный уровень гемоглобина, а исследование взятой при биопсии ткани обнаружило сглаженную слизистую оболочку тонкой кишки. Переваренная пища у пациентки слишком плохо усваивалась.

Бывает, кишечные симптомы отсутствуют, а из-за аномалии функций тонкой кишки нарушается фосфор-

но-кальциевый обмен, наступают изменения в костно-суставной системе. Появляются утренняя скованность, боли в позвоночнике, коленях, образуются камни в почках. Разглядеть причину этих отступлений от нормы помогают анализ крови на наличие особых антител и эндоскопическое исследование тонкой кишки. Но пациентам следует знать, что в группу риска попадают близкие родственники больных целиакией, люди, страдающие остеопорозом, хроническими поносами и неинфекционными гепатитами, заболеваниями щитовидной железы. Проникновению глютена через мембрану слизистой способствуют вирусная и бактериальная инфекции, прием антибиотиков, климакс, стресс, погрешности в питании.

ЕДА — ЕДИНСТВЕННОЕ ЛЕКАРСТВО

После установления диагноза врач означает безглютеновую диету, а попутно, в зависимости от симптомов проявления болезни, еще и соответствующее лечение. Пациенту обычно предстоит длительное наблюдение у гастроэнтеролога. Однако главным лекарством для страдающих целиакией становится подбор питания. Благодаря диете без глютена подверженные целиакии люди снова обретают здоровье.

Строгое соблюдение диеты сегодня признано основным методом лечения глютеночувствительных больных. Из рациона полностью исключаются

продукты, содержащие белки пшеницы, ржи и ячменя. Кстати, безглютеновый ассортимент съестного достаточно широк, поэтому диета проста: можно есть все, что не содержит злополучную троицу злаков и их производные. Остается только научиться в обычных рецептах заменять ингредиенты. Например, вместо стакана пшеничной муки можно взять стакан гречневой, кукурузной, рисовой муки или муки из сорго, нута, миндаля, а также кукурузного или полстакана картофельного крахмала.

Частота приема пищи — до 4-6 раз в сутки на протяжении многих месяцев до клинического эффекта, то есть пока не прекратится понос, не повысится уровень гемоглобина, не уменьшатся или вовсе исчезнут боли в суставах. И придется соблюдать безглютеновую диету пожизненно. Для восполнения дефицита животных белков, жиров и углеводов предстоит налегать на творог, яйца, мясо, рыбу, кисломолочные продукты. Еду надо готовить на пару или отваривать. Свежее мясо, рыба, фрукты, овощи не содержат глютен, поэтому совершенно безопасны для людей, страдающих целиакией. Животные и растительные жиры немного ограничивают при обострении болезни, углеводы же этого не требуют. Поэтому сахар, джем, конфитюры, фруктовые соки (разведенные водой в соотношении 1:1), печеные фрукты, компоты вполне пригодны для меню, как и напитки — какао, кофе, чай.

Приведу примерное суточное меню безглютеновой диеты. **Завтрак** – каша рисовая вязкая, омлет паровой, лепешки гречишные, масло сливочное, чай с сахаром. **Второй завтрак** – винегрет, творожный десерт с добавлением фруктов, яблоко. **Обед** — щи свежие вегетарианские со сметаной, бифштекс мясной с картофельным пюре, компот из сухофруктов. Или наваристый борщ, блинчики с мясом и морс. **Полдник** – творожная запеканка, груша. **Ужин** — бифидокефир (простокваша), кукурузные лепешки или булочки.

БЕЗГЛЮТЕНОВОЕ ПИТАНИЕ

Целиакию называют «мучной» болезнью. Ведь первыми в список исключенных продуктов попадают пшеничный или ржаной хлеб, сдоба, печенье, макаронные изделия, манка, отруби, пивные дрожжи. Для приготовления блюд важно использовать свежие, а не готовые продукты и полуфабрикаты, которые содержат добавки с глютенем, например, пшеничный крахмал, красители, ароматизаторы. Трудности организации питания заключаются в том, что многие продукты все же имеют в своем составе немного глютена. Чтобы обнаружить скрытый, неочевидный глютен, надо выработать привычку всегда проверять на безопасность не только лекарства, изучая инструкцию к ним, но и то, что собираетесь съесть. Вероятность «загрязнения» очень велика, если в состав полуфабриката или готовых продуктов входят декстрин, ароматизаторы, вкусовые добавки, солодка. Перечень исключений в рационе поэтому достаточно широк: вареные колбасы

и сосиски, консервы, в том числе детское питание, томатные кетчупы и пасты, некоторые виды уксуса, горчиц, майонезов, приправ и специй, мороженого, йогуртов, творожных сырков, плавленых сыров, маргаринов, сухие супы и бульонные кубики, чипсы, растворимый кофе, квас и пиво, крабовые палочки, карамель, конфеты с начинкой, восточные сладости.

В результате длительного и строгого соблюдения безглютеновой диеты у больных уменьшаются или исчезают клинические проявления заболевания, восстанавливается ворсистая структура слизистой тонкой кишки.

Иногда длительный период жизни без хлеба некоторые больные пытаются завершить, пробуя включить в меню запретные продукты. Этого делать нельзя, симптомы возобновятся. Однако подверженным целиакии людям не стоит ограничивать свой рацион 2-3 продуктами (например, рис, картофель и свекла). Ни один человек не сможет долго выдержать такого однообразия, а главное — подобное меню не покрывает всех потребностей организма в питательных веществах, витаминах и минералах. К тому же богатая по составу безглютеновая диета не только полноценна, но и переносится нормально, да и действует во имя здоровья. Но если с восстановлением усвоения пищи вы заметите, что набираете вес, придется несколько урезать ежедневный рацион (особенно за счет употребления углеводов), а высокое качество жизни сохранится. Как видите, не совсем обычная «мучная» болезнь вполне преодолима.