

ВСЁ ПРО ИДЕАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

#Azaryanmedicalclinic



**АЛМАЗА
ПИРХА**

По данным Всемирной организации здравоохранения, около 70% населения мира ежегодно умирает от хронических заболеваний. Развитию хронических заболеваний способствует неправильное питание и отсутствие физических нагрузок, что приводит к ожирению. Ожирение способствует не только хроническим заболеваниям, но и риску развития рака. Эта информация весьма тревожна, поскольку мы признаём, что в большинстве случаев здоровье – это результат нашего образа жизни.

Мы встретились с двумя, казалось бы, непрофильными специалистами клиники эстетической медицины AZARYAN MEDICAL CLINIC: специалистом по питанию и гастроэнтерологом. Чтобы раз и навсегда понять, что значит правильное рациональное – идеальное питание. А насколько оно важно, вы уже и так поняли из первого абзаца.

Как отличить опытного диетолога от «начитанного»?

Специалист по питанию — это высококвалифицированный практикующий специалист с высшим медицинским образованием, статус которого подтверждён сертификатом медицинского работника. Соответствие профессии специалиста можно проверить в «Arstniecības personu/atbalsta personu reģistrs» на веб-сайте Инспекции здравоохранения. Специалисты подтверждают свои знания и опыт, участвуя в сертификационных экзаменах, организуемых ассоциацией в соответствующей области, в данном случае Латвийской ассоциацией диетологов и специалистов по питанию.

Если человек только думает о правильном питании, с чего ему начать?

Начните с одной самой лёгкой привычки, которую нужно изменить. Дайте себе 1-2 недели время привыкнуть и выбирайте следующую. Ключ к успеху — позитивный настрой. Не сдавайтесь, если что-то пошло не так. Привычки нельзя изменить за один день.

Оптимальная скорость сбрасывания веса без ущерба для здоровья (например, опущения внутренних органов или гормонального дисбаланса) — 3-4 кг в месяц?

Оптимальная скорость похудения — 0,5-1 кг в неделю или 2-4 кг в месяц. Если потеря веса происходит быстрее, теряется не только жир, но и вода, и мышечная масса. Кроме того, существует повышенный риск дефицита питательных

веществ и гормонального дисбаланса. Все эти факторы играют важную роль в метаболизме и его регуляции, а на устранение дисбаланса могут уйти месяцы или даже годы.

Перед вами часто стоит задача восполнить дефициты макро- и микронутриентов? Это отчасти служит причиной, почему к вам на визит должен записаться человек, на первый взгляд здоровый и стройный?

В своей практике я сталкиваюсь с дефицитами питательных веществ в 99% случаев, как у людей с избыточным весом и ожирением, так и у стройных людей. Дефициты вызваны не только неправильным, несбалансированным питанием, но и недоеданием, различными заболеваниями, нарушениями всасывания различных нутриентов, произвольным использованием безрецептурных лекарств или повышенной потерей питательных веществ. В любом случае необходимо выявить дефицит нутриентов, а также оценить причину его возникновения, при необходимости устранить причину и тогда уже устранить дефицит.

Можно ли устранить дефицит только с помощью питания?

В случае дефицита не всегда возможно восполнить недостающие резервы только продуктами питания — необходимо использовать лекарства или пищевые добавки. В Латвии часто встречается дефицит витамина D, а у женщин детородного возраста — дефицит железа. Дополнительные питательные вещества необходимы при планировании беременности и во время беременности. Пожилые люди также подвергаются повышенному риску дефицита питательных веществ, когда усвоение происходит уже не так хорошо, как в молодости.

Может ли специалист по питанию улучшить эмоциональное состояние человека?

Однозначно! Во-первых, диета и образ жизни оказывают значительное влияние на выработку «гормонов счастья». А во-вторых, достигнув желаемых результатов, человек вновь обретает уверенность в себе, а значит и эмоциональное равновесие.

Среди ваших пациентов не только люди с избыточным весом...

Ошибочно полагать, что диетолог оказывает помощь только людям с избыточным весом. Я консультирую клиентов на разных этапах жизни — подростков, взрослых, беременных, женщин в перименопаузе и менопаузе, а также пожилых людей. Помогаю исправить дефицит веса и питательных веществ, улучшить пищевые привычки. Наблюдают при глютенковой болезни, пищевой аллергии и пищевой непереносимости. Даю диетические рекомендации людям с заболеваниями щитовидной железы, пищеварительной системы, сердечно-сосудистой системы и суставов. При различных нарушениях обмена веществ — инсулинорезистентности, сахарном диабете, подагре, гипериурикемии.

Как выглядит ваш план работы с пациентом? Это ведь не просто план питания и список рекомендаций?

На первый визит следует взять с собой выписку о предыдущих обследованиях, заключения специалистов. Было бы желательно познакомиться с результатами последних анализов крови и дневником питания за предыдущую неделю. Во время первого визита выполняются антропометрические измерения, собира-

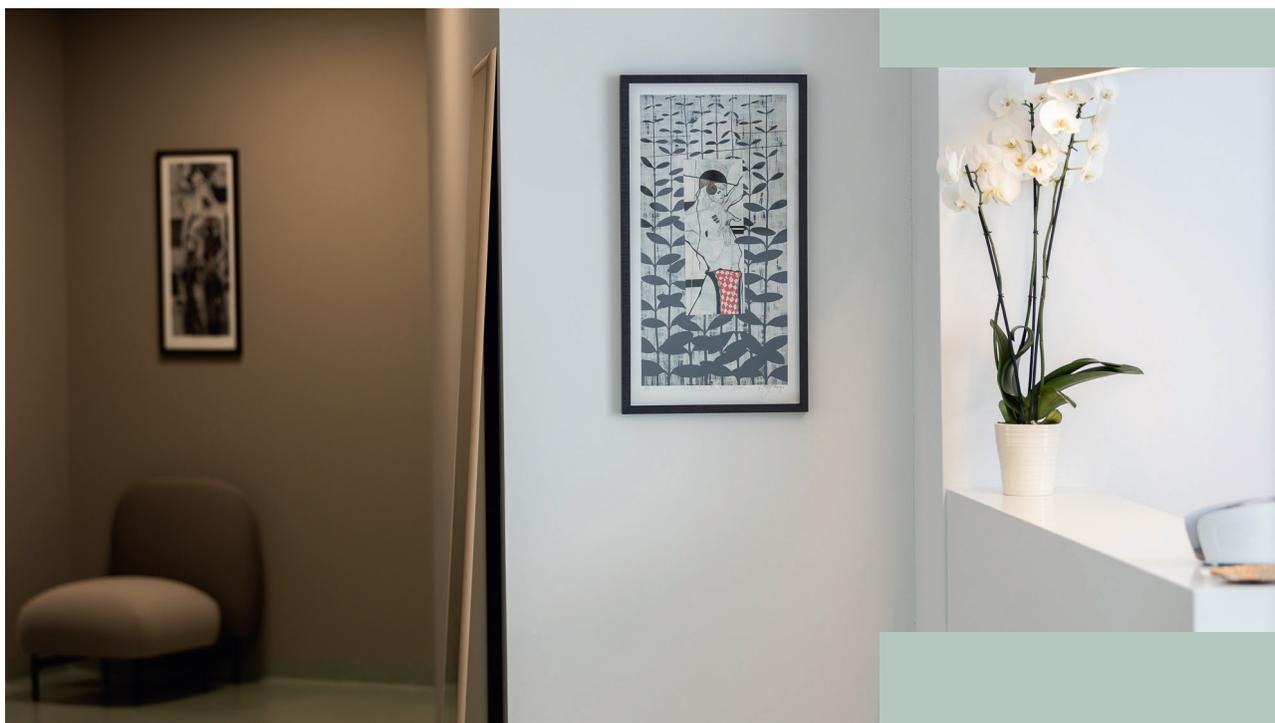


СПЕЦИАЛИСТ ПО ПИТАНИЮ

д-р Кристине
Кларамунта-Антила

ются данные о возможных хронических заболеваниях и заболеваниях в семье, уточняются существующие пищевые привычки и определяется желаемая цель. На основании полученной информации разрабатывается стратегия достижения цели и даются рекомендации по коррекции питания, образа жизни и дефицита питательных веществ.

Кроме того, при необходимости, в первые недели я анализирую введенные пищевые привычки, рекомендую корректировки, предлагаю индивидуальное недельное меню. Это целый процесс.





ГАСТРО-ЭНТЕРОЛОГ
д-р Ирита Байбекова

Доктор, сегодня ряд гастроэнтерологов активно развивают направление диетологии. Знаю, что у вас тоже есть свои чёткие взгляды на то, каким должно быть питание взрослого человека...

В настоящее время существует много информации о питании и смежных направлениях. Диетологией занимаются эксперты, энтузиасты и специалисты. В социальных сетях доступна разнообразная информация, в том числе и полуправда. Но я считаю, что важно следить только за достоверными источниками.

Гастроэнтерологи занимаются лечебным питанием, коррекцией питания при различных заболеваниях, индивидуальными средствами диетотерапии. Один из навыков — оценить качество процесса пищеварения. Гастроэнтеролог может помочь оценить соответствие рациона каждого человека состоянию здоровья, углубившись в более тонкие механизмы регуляции пищеварения.

Моё видение ежедневного рациона взрослого человека основано на результатах научных исследований по профилактике заболеваний и личном опыте практикующего врача. Размышляя о здоровом питании, вы должны сосредоточиться не только на выборе продуктов, но и на процессе приёма пищи в целом — ритме, регулярности, количестве еды, способе приготовления и, наконец, осмотрительном и разумном выборе продуктов.

Это можно описать одним словом — умеренность.

Сколько приёмов пищи рекомендовано сегодня для профилактики долголетия? Есть мнение, что не больше 2-3 и без перекусов, что связано с частым

выбросом инсулина...

На вопрос об оптимальном количестве приёмов пищи не может быть однозначного ответа. Правда в том, что количество должно быть адаптировано к ритму жизни и физиологическим потребностям каждого человека.

Безусловно, сегодня нам всем стоит задуматься о том, чтобы есть реже. Мы едим много, часто, больше, чем необходимо для здорового функционирования организма. Еда доступна и соблазнительна. Поэтому так важно внимательно следить за количеством съедаемой пищи. Ведь продолжительное переедание приводит к метаболическим нарушениям.

Обсуждая вопрос долголетия, следует отметить, что в настоящее время популярно интервальное питание/голодание, когда человек избегает потребления калорий в течение длительного времени (до 20 часов), оставляя окно в 4-8 часов для еды. Исследования показали, что приём пищи в первой половине дня влияет на улучшение обменных процессов. Но питание должно быть качественным, питательным и сбалансированным, так как количество приёмов пищи сокращается.

Ну а исследования пока что на животных показывают, что двухразовое голодание в течение 6-8 часов продлевает выживаемость. Это происходит из-за нескольких факторов, в частности по причине улучшения регуляции глюкозы и подавления проявлений воспалительных процессов.

Доктор, о диетах и модных течениях в питании... Как вы к ним относитесь, какие считаете оправданными, а какие остро критикуете?

Самые популярные диеты основываются на исключении из рациона питательных веществ или определённых продуктов. Нарушается баланс питательных веществ, необходимых для здорового и полноценного питания (жиры, углеводы или белки значительно сокращаются или полностью устраняются). И если мы хотим улучшить своё здоровье, а не навредить себе, то необходима консультация специалиста.

Существует так называемая «диета исключения». Она актуальна для людей с особыми потребностями, у которых были диагностированы определённые заболевания, (например, безглютеновые продукты, low foodmap).

Сегодня диетологи признают, что здоровая диета для поддержания хорошего самочувствия и снижения риска многих заболеваний должна основываться на растительных продуктах. Научно доказано, что средиземноморская диета благотворно влияет на здоровье сердца, избавляет от диабета и рекомендуется людям с ожирением печени. В рационе этой диеты содержится много ценных антиоксидантов, обладающих противовоспалительным действием.

В настоящее время наблюдаются следующие диетические вполне оправданные тенденции:

- интервальное или прерывистое питание/голодание — приём пищи в определённые часы дня;
- сознательное питание — понимание, какие продукты и зачем употребляешь, и употребление пищи только тогда, когда чувствуешь голод;
- интуитивное питание — умение прислушиваться к своему телу и строить здоровые отношения с едой;
- флекситаризм — преобладание в рационе вегетарианской пищи, но без полного исключения потребления мяса и рыбы;
- сезонное питание и использование местных продуктов;
- меню, включающее в себя больше кисломолочных продуктов, влияющих на микрофлору кишечника;
- использование заменителей молока и муки;
- ограничение потребления сахара.

А очищение организма, так называемый детокс — это вредно или всё-таки полезно?

Если иммунная система организма сильна, а выделительные органы (кожа, почки, кишечник) полностью выполняют свои функции, то организм сам способен избавиться от этих веществ. Однако по разным причинам способность организма выводить токсины может снизиться или даже исчезнуть. Очищение организма даёт ему передышку, если токсины усваиваются быстрее, чем организм может от них избавиться.

Многие считают, что детоксикация — единственный эффективный способ предотвратить болезнь, но здоровый распорядок дня намного эффективнее детокс-программ. Я как врач предлагаю вам подумать о том, как максимально не засорять свой организм, а значит есть простую пищу с минимальной обработкой; отказаться от продуктов промышленного производства. Это тоже будет очищение организма.

Как часто на самом деле встречается непереносимость лактозы и глютена? Какие анализы нужно пройти, чтобы выявить эти заболевания, и стоит ли в целом отказываться от продуктов с лактозой и глютеном, если проблем со здоровьем нет?

Лактоза и глютен неопасны и невредны для здорового человека, поэтому полностью отказываться от продуктов, содержащих эти компоненты, было бы нецелесообразно. При отсутствии объективного обоснования безлактозные и безглютеновые диеты отрицательно влияют на микробиоту кишечника.

Однако непереносимость лактозы или молочного сахара встречается среди нашего населения достаточно часто. Если молоко и молочные продукты не употребляются регулярно и ежедневно, люди часто о проблеме даже не подозревают. Если есть подозрения, сомнения, то непереносимость лактозы можно диагностировать клиниче-

ски. Анализы крови могут использоваться для выявления развития риска непереносимости. Существует и специальный тест на дыхание.

Немало расстройств, связанных и с глютеном. Их диагностируют с помощью неинвазивных (анализы крови) и инвазивных исследований (эндоскопия верхних отделов желудочно-кишечного тракта с забором тканей из тонкой кишки и их углублённым исследованием).

С детства нас учили: завтрак — самый главный приём пищи. А если человек не хочет утром завтракать?

Данные, полученные в результате научных исследований, касающихся завтрака, противоречивы. Учёным сложно дать конкретный ответ о важности завтрака, потому что чётко не определено, что такое завтрак... Ведь по сути для кого-то завтрак — это кофе с молоком и сахаром. Однако мнение диетологов единодушно — завтрак определённо важен для спортсменов, детей, подростков.

Если в течение дня запланированы физические и умственные нагрузки или необходимо восстановить энергию, то завтрак необходим. Ключ к завтраку — неспешность. Натощак выпейте воду, а первый приём пищи должен быть примерно через два часа после пробуждения. Такая последовательность физиологична для нашего организма.

Было замечено, что завтракая, мы формируем более здоровые пищевые привычки. Отказ от завтрака может послужить преследующим чувством голода на протяжении всего дня. А это повод для перекусов. И, наконец, в пользу завтрака говорит тот

факт, что регулярное питание обеспечивает сбалансированный уровень сахара в крови, не вызывая резких колебаний, что является важным условием для хорошего обмена веществ.

Есть ли специальный план питания для людей с проблемной кожей, в частности с акне?

Пациенту, у которого диагностировали угревую сыпь, рекомендуется диета, снижающая воспалительные реакции в организме. Такая «противовоспалительная» диета включает:

- омега-3 жирные кислоты с противовоспалительным действием (рыба, рыбий жир, семена чиа и другие, авокадо, орехи);
- овощи и фрукты, содержащие антиоксиданты с противовоспалительными свойствами (витамины С, Е), в частности тёмно-зелёные листовые овощи — шпинат, капуста);
- цельнозерновые продукты, богатые витамином Е, цинком, селеном и антиоксидантами, фитостеролами, которые естественным образом уравнивают гормональную систему, (киноа, коричневый рис, гречка, овес, сладкий картофель, тыква);
- высококачественный белок — тофу, птица, лосось, морепродукты;
- бобовые — турецкий горох, фасоль, чечевица;
- специи с противовоспалительными свойствами (куркума, корица, черный перец, чеснок, имбирь, кайенский перец);
- зелёный чай, богатый антиоксидантами, обладающими противовоспалительными свойствами;

- заменители молока — кешью и миндальное молоко;
- пробиотики, необходимые для благоприятного баланса микроорганизмов в кишечнике.

Иногда для поддержки процесса пищеварения необходимы ферментные препараты. В рацион необходимо добавлять витамины группы В (дрожжевые хлопья, содержащие В12), цинк, витамин D.

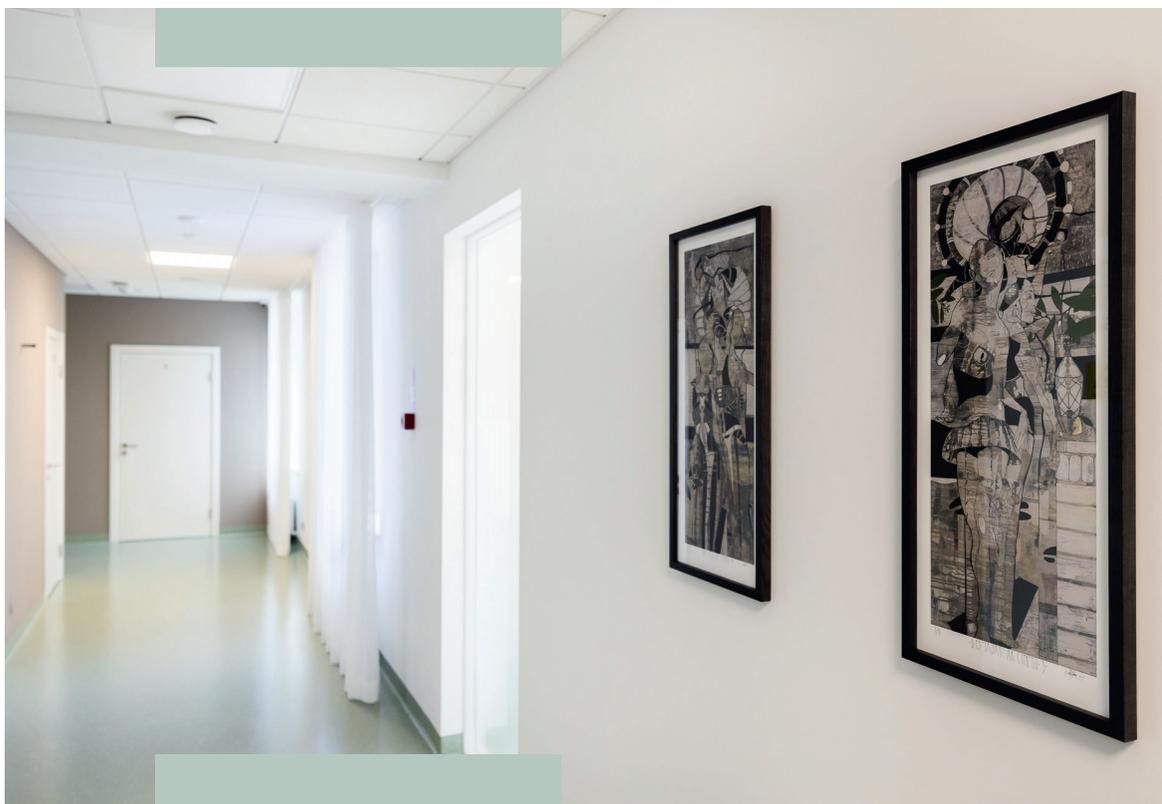
А как восстановить микрофлору кишечника после приёма антибиотиков?

Антибиотики являются противомикробными средствами и, конечно же, также влияют на полезные микроорганизмы, обитающие в кишечнике каждого человека.

Следует отметить, что, как и другие признаки, популяция микроорганизмов в организме человека определяется генетически. Это индивидуально для каждого человека, и способности к регенерации тоже разные.

Не всегда после применения антибиотиков требуется терапия про- и пребиотиками. Здоровая диета может помочь восстановить хороший состав микрофлоры кишечника.

Однако, если состав микроорганизмов в кишечнике не может регулироваться автономно, очень важно выбрать действительно правильную и эффективную стратегию восстановления баланса кишечной микробиоты. И гастроэнтеролог — это врач, который может грамотно составить план лечения и назначить необходимые лекарства, терапию, питание.]



AZARYAN
MEDICAL CLINIC

ЗАПИСАТЬСЯ
НА ПРИЁМ
К СПЕЦИАЛИСТУ:
+371 24400333
+371 67244333

Адрес:
Рига, ул. Териню, 79
LV-1058
info@azaryan.lv
www.azaryan.lv