**Модуль 2. Кишечник.**

Мы с вами двигаемся дальше и переходим на поджелудочную железу. Как можно понять, что есть проблемы с поджелудочной железой? Это, в первую очередь, боли в левом подреберье. С поджелудочной железой связаны две группы заболеваний: первая – это панкреатит, и вторая - связана с инсулинорезистентностью.

Панкреатит – это длительно протекающий воспалительный процесс в поджелудочной железе. При чем, я бы хотела сказать, что за последние 20-30 лет панкреатит из довольно редкого заболевания перешел в стадию очень частых заболеваний, при этом степень заболевания такая, что чаще всего требуется хирургическое вмешательство. Из-за чего панкреатит? Причиной того, что панкреатит стал таким частым явлением, в первую очередь, служит, конечно же, еда. Это рафинированные углеводы, это избыток жаренной рафинированной пищи, прежде всего. Это избыток сахаров и избыток, конечно же, алкоголя. Это то, что касается продуктов питания в первую очередь. Естественно, сопутствующими факторами развития панкреатита является стресс и здесь нужно сказать отдельно, касательно стресса. Почему? Потому что стресс оказывает сильное влияние на состояние всего желудочно-кишечного тракта. Именно поэтому в дополнительных материалах к этому уроку вы можете посмотреть вебинар по управлению стрессом и минимизацией последствий стресса от нашего специалиста.

Так же причиной панкреатита могут служить инфекционные заболевания или патология желчевыводящих путей. Почему мы опять обращаемся к желчевыводящим путям, к желчному пузырю? Потому что это органы, которые очень сильно зависят от работы друг друга. Мы, конечно же, разберем это подробно в анатомии желудочно-кишечного тракта, но самое важное, что нужно принимать, если у вас есть проблемы с желчным пузырём, которые мы уже разобрали, то рано или поздно у вас могут возникнуть проблемы с поджелудочной железой, потому что от достаточной выработки желчных кислот зависят выработка ферментов поджелудочной железы.

Что в принципе происходит во время развития панкреатита? Происходит воспалительный процесс, и когда поджелудочная вырабатывает свои пищеварительные ферменты, которые должны расщеплять пищу – воспалительный процесс не даёт нормально отойти этим ферментам и получается, что свои же собственные ферменты, которые поджелудочная железа выделяет, идут на переваривание её самой же.

Вторая группа заболеваний, связанных с поджелудочной железой – это инсулинорезистентность и развития диабета. Уже ни один раз я сказала, что избыточный рост инсулина, прежде всего, связан с избыточным употреблением сахаров и рафинированных углеводов. И второй момент – это дробное питание. Никогда не было такого развития сахарного диабета второго типа, как за последние 15-20 лет.

С чем это связано? Это связано, как раз, с пропагандой дробного питания, когда человеку говорят: «Ешьте 5-6 раз дробно», и при этом не всегда уточняют: «А что же нужно есть дробно в эти 4-5 раз?» и человек просто ест любую еду 4-5 раз, не задумываясь о том, какие продукты он ест, какой инсулиновый индекс у этих продуктов, и таким образом мы постоянно повышаем уровень инсулина в течении дня, он даже не может прийти в норму, потому что вы едите каждые 2.5-3 часа. Итак, давайте разберем с вами заболевания, которые связаны с инсулинорезистентностью. Это, прежде всего, синдром поликистозных яичников, и это не говорит о том, что девушка должна иметь лишний вес.

Кстати, наоборот, синдром поликистозных яичников достаточно часто встречается у худеньких девушек, но у этих девушек очень часто хаотичное питание с большим избытком углеводов, частыми перекусами и кусочничествами, в виде конфеток, печенек, то есть отсутствует полностью сбалансированное питание. С инсулинорезистентностью связаны: атеросклероз, сердечно-сосудистые заболевания, естественно, ожирение и диабет второго типа. Также при инсулинорезистентности часто повышается артериальное давление, появляются акне и вы можете испытывать постоянную хроническую усталость. Все эти заболевания являются звеньями одной цепи.

Причиной этих заболеваний часто становится нарушение метаболизма, в основе которых именно лежит инсулинорезистентность. Главная функция гормона инсулина в организме – это транспортировка глюкозы из крови к клетке мышц и жира. Первые отвечают за дыхание, движение, кровоток. Вторые запасают питательные вещества на голодное время. Чтобы глюкоза попала внутрь тканей, она должна преодолеть клеточную мембрану. В этом ей и помогает инсулин, образно говоря - он открывает ворота в клетку. При идеальной чувствительности к инсулину – риск этих заболеваний – минимален, но равновесие настолько хрупкое, что даже не склонные к полноте люди могут столкнуться со снижением чувствительности к инсулину.

При возникновении резистентности к инсулину, а значит, нечувствительности клеток к нему, уровень сахара в крови может сохраняться низким, а инсулин, при этом, высоким, мышцы и печень перестают реагировать на сахар, а поджелудочная железа старается исправить ситуацию и вырабатывать инсулин. Избыток инсулина вызывает воспаление и провоцирует создание хранилища жиров. Так же, одной из главных причин всплеска инсулинорезистентности в современном мире является гиподинамия. Мы практически постоянно сидим. Мы сидим или лежим дома на диване, мы садимся в машину и едем до работы, потом сидим на работе в офисе, и наша двигательная активность практически равна нулю. В лучшем случае, у среднестатистического человека она составляет 4-5тыс. шагов в сутки. Минимальная двигательная активность должна быть не менее 10тыс. шагов в сутки. Конечно же, нас ждет с вами впереди очень подробный протокол питания при инсулинорезистентности. Что мы можем сделать уже сейчас, для коррекции симптомов и заболеваний, связанных с инсулинорезистентностью? В первую очередь, это, конечно же, строго трехразовое питание, без каких-либо перекусов. Максимальное сокращение углеводов в рационе, в том числе, крахмалистых овощей, таких как: картофель, тыква, свёкла, морковь, естественно мы можем есть эти овощи, в идеале есть свёклу и морковь в сыром виде и ни в коем случае не есть эти овощи на ужин.

Сам по себе ужин должен быть за 4-5 часов до сна, при проблемах с инсулинорезистентностью, и также вы следите за тем, чтобы временной промежуток между ужином и завтраком составлял минимум 12 часов, а лучше 14. Например, если вы поужинали в 7 вечера, тогда значит, что ваш завтра должен быть не раньше 7 часов утра. Но в данном случае очень важно обращать внимание, что вы не сдвигаете ужин максимально поздно, и тем самым отодвигая завтрак. Здесь важнее – завтракать раньше, как только вы проснулись и при этом ужинать, всё-таки, за 4 часа до сна. И, конечно же, уже сейчас вы следите за тем, чтобы ваша двигательная активность была не менее 10-12тыс. шагов в сутки.

А теперь поговорим об одном из самых главных органов и, наверное, самых обсуждаемых, за последнее время. Естественно, это кишечник. Мы сейчас не будем подробно разбивать симптомы, которые относятся к тонкой кишке, или толстому кишечнику, об этом подробнее поговорим в уроке по анатомии желудочно-кишечного тракта. Самое главное, что мы сейчас должны знать, что основная часть нашей патогенной флоры и наших бактерий сосредоточенна в тонкой кишке. И именно от состояния нашей тонкой кишки и её населения, зависят многие заболевания и состояния нашего организма. Население тонкой кишки составляет наша обычная микрофлора. Это лактобактерии, бифидобактерии и другие микроорганизмы, которые служат нам для того, чтобы переваривать пищу, синтезировать многие витамины и минералы и отвечают за усвоение макронутриентов. Микрофлора нашего кишечника может меняться под воздействием многих факторов. Конечно же, мы сейчас об этом поговорим, но что важно знать, и почему мы разбираем кишечник подробно? Потому что от состояния нашей микрофлоры зависят многие заболевания. Какие же это заболевания? Естественно, это то что касается нашей красоты – это различные высыпания. Если у нас есть акне, различные покраснения, шелушение, проблемы с кожей – первый орган которому мы должны обратиться и разобраться, что происходит – естественно, это кишечник и население нашего кишечника. Так же, от состояния нашей микрофлоры зависят кожные заболевание – это различного рода экземы, дерматиты, атопические дерматиты. Вы никогда не вылечите эти заболевания, просто помазав себе кожу кремом. Особенно, гормональные мази – они могут очень временно снять ваши проблемы, но как только вы перестаете пользоваться этими кремами, у вас на фоне их отмены все симптомы только усиливаются. Поэтому, первое и самое важное, с чем мы работаем – это состояние нашей микрофлоры. Также с нарушением микрофлоры связаны такие заболевания, как кишечный кандидоз, вагиниты, вагинозы, вактовиальные вагиниты, может быть много разных диагнозов, но все они связаны с нарушением микрофлоры. Поэтому, дорогие девушки, если у вас есть проявления молочницы или, например, стоматита или перхоти, обращайте, пожалуйста, внимание на то, что у вас могут быть симптомы кишечного кандидоза. Практически, все виды аутоиммунных заболеваний также ассоциированы с нарушением микрофлоры. Этому есть подтверждение – огромное количество научных исследований. Это и аутоиммунные заболевания щитовидной железы, это и витилиго и псориаз, все они очень тесно связаны, с тем что нарушается микрофлора кишечника. Каким образом это сказывается на слизистой нашего кишечника, и какие процессы происходят – мы обязательно разберем в уроке по анатомии.

Не просто так наш кишечник называют «вторым мозгом» - именно в кишечнике сосредоточено 95% рецепторов к различным нейромедиаторам и, особенно, к нейромедиаторам которые отвечают за наше хорошее настроение и за удовольствие – это такие нейромедиаторы как дофамин и серотонин. Поэтому, если у вас будет нарушена микрофлора кишечника, то очень часто вы можете замечать хроническую усталость, подавленное настроение или депрессию. Симптомы, на которые вам нужно, прежде всего, обращать внимание и которые свидетельствуют о том, что у вас есть нарушение микрофлоры. Прежде всего, это вздутие и газообразование, это метеоризм, запоры или диарея, хроническая усталость, депрессия, проблемы со стулом, а также анальный зуд.

Самый лучший способ диагностики нарушения микрофлоры на сегодняшний день – это анализ крови по Осипову. К большому счастью, этот анализ создали в нашей стране и сейчас он имеет очень большое распространение и применение. До этого, можно было сдать анализ кала на дисбактериоз, который показывал крайне ограниченное население нашей кишечной микрофлоры, так же долгое время был очень популярным анализ кала по Ардатской, который делали в гемотесте, по этому анализу можно было увидеть дисбаланс соотношения пропионовой, масляной и уксусной кислот – именно эти кислоты отвечают за разнообразие нашей микрофлоры, либо за её избыточный рост. Именно по этому анализу можно было увидеть, есть ли избыточный рост бактерий в тонкой кишке или нет. Но анализ крови по Осипову является самым прогрессивным, по нему можно увидеть, практически, большую часть населения нашей микрофлоры и увидеть, если ли избыточный рост бактерий, либо его нет.

По каким причинам у нас может нарушаться наша микрофлора? В первую очередь, конечно же, это питание и опять мы возвращаемся к сахару, сахар является основным источником пищи нашей патогенной флоры, то есть, в первую очередь грибы рода кандида, это стрептококки, стафилококки, клостридии и другая патогенная флора, поэтому первое, что мы делаем для нормализации нашей микрофлоры – это убираем сахар и все продукты, которые содержат добавленный сахар.

Конечно же, мы будем с вами убирать все хлебобулочные изделия, которые содержат пшеничную муку, особенно в сочетании с дрожжами. Про глютен мы будем с вами говорить, конечно же подробнее, но также хочу заметить, что глютен является одним из тех веществ, которые нарушают нашу микрофлору. Также основными причинами того, что нарушается микрофлора является те причины, о которых мы говорили выше – это пониженная кислотность и нарушение желчеотделения. Вообще, в целом, я бы хотела сказать, что чем выше проблема в желудочно-кишечном тракте – тем серьёзнее будут последствия в нижестоящих отделах. Также наша микрофлора страдает от приема различных лекарственных средств. Это, опять же, ингибиторы протонной помпы, это различного рода имунномодуляторы, естественно – это антибиотики, это различного рода жаропонижающие средства, такие как, ибупрофен, например. Поэтому, я бы вас хотела предостеречь, что не надо при невысокой температуре в первую очередь бежать и принимать жаропонижающие средства, потому что вы не только сбиваете температуру, но и очень сильно нарушаете микрофлору своего кишечника и, конечно же, это оральные контрацептивы. Влияние на микрофлору оральных контрацептивов так же доказано. Поэтому, если у вас есть постоянные вздутия, несварения, газообразования, проблемы со стулом, обращайте, пожалуйста, внимание на те лекарственные препараты, которые вы принимаете. И ещё, я хотела бы обратить внимание на важный момент – девушки, которые не могут набрать вес, у которых есть причины с набором массы, обращайте также, пожалуйста, внимание на состояние микрофлоры. Мы будем, конечно, говорить о том, что у нас именно в кишечник усваиваются все макронутриенты – это белки, жиры и углеводы. И вот, если вы едите достаточно пищи, если у вас сбалансированный рацион, но вы не можете набрать вес – это первый признак того, что макронутриенты не усваиваются в нашем кишечнике.

Итак, как я уже сказала, для первоначальной коррекции этих состояний, в первую очередь, мы убираем продукты воспаления. Это сахар, рафинированные углеводы, это молоко и молочные продукты и это глютен. Почему мы убираем молочные продукты? Мы будем говорить с вами подробно о лактазной недостаточности, но сейчас я скажу, что даже если у вас нет лактазной недостаточности, но есть такие симптомы, как: вздутие, газообразование и проблемы со стулом – ваша флора все равно не вырабатывает нужный фермент для переваривания молочного сахара – лактозы, поэтому, до того момента, как вы не восстановите и не устраните неприятные симптомы – молочную и кисломолочную продукцию рекомендуется временно исключить. Также необходимо употреблять достаточное количество клетчатки, поэтому что именно клетчаткой питается наша полезная флора. Клетчатка, ещё раз повторюсь – это зелень, это овощи, прежде всего, и это ягоды.

В данном случае с ферментированными продуктами мы будем аккуратны, они очень показаны при нарушении микрофлоры, так как ферментированные продукты, например, квашенная капуста или чайный гриб – они, как раз, содержат необходимые нам молочнокислые бактерии, но здесь нужно быть очень аккуратными, если у вас есть избыточный грибковый рост, то первоначально ферментированные продукты не вводятся в рацион, а вводятся спустя только месяц, поэтому при введении ферментированных продуктов вы очень внимательно следите за своим состоянием, если они у вас провоцируют дополнительные вздутия или газообразование – тогда вы их не употребляете на первоначальном этапе восстановления.

И одним из самых полезных продуктов для восстановления слизистой кишечника и микрофлоры является костный бульон – ни тот бульон, который вы варите из куриной грудки, а именно костный бульон. В костном бульоне содержатся микроэлементы для восстановления слизистой нашего кишечника, в первую очередь аминокислоты, а также жиры, более подробно, для чего нам нужен костный бульон и как его готовить – вы найдете в дополнительных материалах к уроку.

Итак, что мы с вами узнали – наша основная задача следить за состоянием нашей микрофлоры, затем, чтобы патогенная флора не была больше, чем наша хорошая, полезная флора, так как именно от её состояния зависит прогресс многих заболеваний, о которых мы сегодня и поговорили, поэтому будем заниматься с вами в дальнейшем восстановлением микрофлоры, изучать: как на неё повлиять с помощью продуктов питания, и какие лечебные протоколы использовать. И завершаем мы с вами данный урок темой по мочекаменным болезням. Мочекаменный болезни – это одно из самых распространённых заболеваний мочевыводящих путей. Это заболевание сопровождается появления различного рода конкрементов в мочевыводящих путях. Камни могут иметь разное происхождение и структуру. По своему химическому составу конкременты могут быть разными. Это могут быть ураты, аксалаты или фосфаты. К сожалению, до того момента как они не выйдут из мочеполовых путей их состав узнать практически невозможно, это является основой для того, чтобы подобрать различную систему питания, но тем не менее есть базовые принципы, которые нужно соблюдать при наличии мочекаменной болезни. Основной механизм возникновения данного заболевания – это в любом случае нарушением обмена веществ. Поэтому, мы с вами, как всегда – идем к рациональному питанию. Мы убираем все продукты воспаления, которые могут способствовать образованию камней. Мы обращаем внимание, в первую очередь, на питьевой режим, так как одним из факторов возникновения мочекаменной болезни является состав воды, о котором мы с вами говорили в первом уроке. Обязательно, пожалуйста, его пересмотрите – обратите внимание на ph вашей воды и на её окислительно-восстановительный потенциал, так же обращайте пристальное внимание на питьевой режим, который должен быть не менее 30мл на 1кг вашего веса. Мы с вами, естественно, работаем с желудочно-кишечным трактом, почему? Потому что именно от состояния ЖКТ зависит, насколько хорошо усваиваются витамины и минералы, ведь очень часто мочекаменные болезни возникают именно на воне дефицитов этих витаминов и минералов и, в первую очередь, пожалуйста, обратите внимание на дефицит витамина D, почему? Потому что именно при оптимальном уровне витамина D происходит усвоение кальция. Если у вас есть дефицит витамина D – это значит, что кальций может оседать на различных органах, в том числе – на стенках сосудов или проникать в клетку и у него не будет должного усвоения, обращайте пожалуйста внимание на наличие красного мяса и избыточного содержания фруктозы в вашем рационе. Очень часто врачи обращают внимание на зелень, которая содержит мочевую кислоту, но при этом не обращает внимания на красное мясо и, тем более фруктозу, а именно эти продукты, в том числе, содержат в себе избыток мочевой кислоты.

Кроме этого, вы исключаете все закисляющие продукты, это: мучные продукты, сладкие, молоко и кисломолочные продукты, это кофе, шоколад, чай. И конечно же, различные соусы и газированные напитки – это база для коррекции мочекаменной болезни.

А теперь, после этого урока вам нужно будет сделать несложное домашнее задание. Первое – это тест, который вы увидите после урока. Второе – описать наличие симптомов и имеющихся у вас заболеваний, особенно те, которые были рассмотрены в уроке. Если у вас нет данных симптомов или заболеваний, то вы можете взять в качестве примера одного из членов своей семьи и описать его симптомы и заболевания. Третье – опишите: какую роль играет питание в развитии данных симптомов и заболеваний. Четвертое – напишите, как можно скорректировать питание при данном заболевании. И пятое – вы должны составить небольшой отчет за прошлую неделю: ваш режим дня, режим сна, питьевой режим и использование гаджетов во время еды.

**Модуль 5. Сахар, Глютен, Молоко**

Сегодня мы переходим к очень нашумевшим темам – это те продукты, которые вызывают больше всего споров: сахар, глютен и молочные продукты. Многие слышали, что их нужно исключать, но не могут объяснить: зачем и нужно ли это делать именно вам. Давайте разбираться и начнем с сахара.

**Сахар**

Начинаем мы с вами с сахара. Сахара мы едим очень много, давайте подумаем в каких продуктах содержится сахар, помимо обычного добавленного сахара. Это все консерванты, все рафинированные углеводы, печенье, торты, выпечка, это все покупные йогурты, творожки, творожные сырки, это абсолютно все соки, газированные напитки, компоты, все детские сладости, сахара мы употребляем очень много.

По статистике, Россияне – в лидерах по употреблению сахара. В год мы съедаем 39кг сахара. Если сложить общий объем сахара, который съедают Россияне и сложить его в вагоны и выстроить эту цепочку, то получится поезд от Москвы до Новосибирска. У человека со сладким очень сложные отношения. Чаще всего – мы едим сахар не потому что у нас есть в этом потребность, а потому что у нас сладкое ассоциируется с различными чувствами. Кроме рецепторов, про которые мы сейчас с вами поговорим и нейромедиаторов, которые стимулируют употребление сахара, нужно разобраться, а почему мы так часто хотим есть сладкое. Для кого-то это способ заедания стресса, у кого-то – шоколад или какао с сахаром ассоциируются с теплом и уютом, а для кого-то торт – это синоним праздника. Поскольку сахар провоцирует обильное выделение дофамина в мозгу, у многих людей он может вызывать зависимость. Частое употребление сахара приводит к затруднению сигнализации дофамина, снижает чувствительность путей мозга и увеличивает количество сахара, необходимые для активации среднемозговых дофаминовых рецепторов. Мозг становится толерантным к сахару, человеку приходится поглощать его все в больших и больших количествах, чтобы получать тот самый «сладкий кайф».

В прошлой лекции мы с вами уже поговорили о том, какие заболевания вызывает сахар. Давайте проговорим ещё раз: в первую очередь, это, конечно же, нейродегенеративные заболевания, это заболевания сердечно-сосудистой системы, это различного рода кожными заболевания, экземы, дерматиты, а также аллергия и акне. К сожалению, сейчас большое развитие получило развитие такого синдрома, который связан с детками – это синдром гиперактивности и дефицита внимания. Все сразу же начинают идти к неврологам, пытаются понять – что же такое происходит с детьми? Выписывать им различные сиропы неврологически, которые, в том числе, в своем составе, содержат сахар, но мы забываем, что наши дети потребляют огромное количество сахара, в этом нет никакой необходимости, более того, мы очень сильно портим здоровье своих детей.

- О, сахарок! Дочь уроки делает, пойду дам! Для мозга-то полезно!

Это один из самых больших мифов: думать, что сахар стимулирует мозговую деятельность. Да, действительно, вы можете почувствовать себя на короткий промежуток времени более активными, после употребления сахара, но в дальнейшем это приведет, при падении сахара в крови, к ещё большей усталости и требованию получить ещё большую дозу сахара. Даже такая неповоротливая структура как всемирная организация здравоохранения выпустила релиз, в котором сказано, что полное исключение свободных сахаров не несёт никаких негативных последствий для состояния здоровья.

Разновидностей сахара может быть очень много. Сахар – это довольно общее понятие. Давайте рассмотрим, из чего состоит сахар, из каких составляющих и где вы можете ещё его встретить.

Итак, какие же могут быть разновидности сахара? Тростниковый сахар, кокосовый, клиновый, пальмовый – они содержат 50% фруктозы, 50% глюкозы. Высоко-фруктозный кукурузный сироп – один из самых плохих видов сахара. Он содержит 55% фруктозы и 45% глюкозы. Мёд. Мёд содержит 50% фруктозы и 45% глюкозы. Сироп Agave, сироп Топинамбура – они содержат до 85% фруктозы. Клиновый сироп – 48% фруктозы, 52% глюкозы. Также фруктовые соки и концентраты, золотой и желтый сахар, ячменный солод, декстрин, декстроза, лактоза, мальтодекстрин, мальтоза, рисовый сироп и ещё пару десятков менее популярных наименований. Как вы видите, есть большой комплекс продуктов, которые относятся к сахарам. Они все состоят из глюкозы, фруктозы, других видов простых сахаров, но тем не менее, даже при том, что они в своем составе могут иметь дополнительные микроэлементы – это все равно относится к сахарам, поэтому даже если вы не кладете чайную ложку сахара себе в напитки, или специально не подслащиваете блюдо – это не говорит о том, что вы не едите сахар.

Любые покупные батончики, в том числе, содержат огромное количество либо сахара, либо подсластителей и сахарозаменителей. Почему я сказала, что кукурузный сироп хуже, чем обычный сахар? Вы видели на слайдах, что в нем содержится фруктозы больше, чем глюкозы. И если глюкоза у нас может переработаться организмом в энергию, например, съели вы обычный сахар, пошли, побегали и выработали эту энергию. Да, несмотря на негативные последствия других моментов, но фруктоза – она не перерабатывается в энергию, она непосредственно поступает в нашу печень. И если уж мы с вами говорим про сахар, то если вы хотите добавить его в какую-то выпечку, то добавьте лучше сахар, чем какой-то фруктозный сироп.

И давайте остановимся на двух продуктах ваших любимых, это – мёд и варенье. С вареньем, я думаю, все сразу же понятно, туда куда вы кладёте ложками сахар – этот продукт, априори, не может быть полезным. Поэтому, когда вы едите варенье и думаете, что получаете большую пользу, конечно же – это не так. Давайте не будем обманывать себя. Если вы хотите в каком-либо виде хранить ягоды, то просто заморозьте их и, в течении года, размораживайте постепенно, для того, чтобы их поесть. И конечно, мы категорически забываем про покупку джемов. Хорошо, если там хоть немного будет ягод, но клетчатки вы там точно не найдете. Как вы сейчас видели на слайде, мёд – это 90% сахаров, это 50% фруктозы и 40% глюкозы. Поэтому, давайте тоже не будем витать в облаках и думать, что мёд – это крайне полезный продукт. Если у вас есть проблемы с лишним весом, инсулином и глюкозой – значит вы исключаете мёд из своего рациона. Если у вас нет таких проблем, вы можете есть мёд в размере одной чайной ложки в день. А если вы нагреваете мёд, размешиваете его в теплых напитках, добавляете в чай или готовите с ним какую-то выпечку, то здесь вы должны быть уверены, что вы едите чистый сахар, потому что при нагревании вы убиваете абсолютно все питательные вещества.

Давайте немного остановимся на теме мёда. С мёдом все очень сложно. Вы никогда не покупаете мёд, который продаётся в супермаркетах, потому что мы не знаем – сколько лет этому мёду, как его собирали, подвергался ли он нагреванию. Если вы видите мёд, который стоит на полках и имеет такой жидкий цвет – это точно уже был нагретый мёд. Если вы мёд покупаете, значит вы быть на 100% уверены, что на этой пасеке не подкармливают пчёл сахаром, потому что очень часто пчёл кормят просто обычным сахаром, они не летают по полям и лугам и не собирают пыльцу с цветов. Также есть биоактивные виды мёда, например, всем известный, мёд Manuka. Это новозеландский мёд, его биологическая активность и полезные свойства подтверждены лабораторно. У него есть разные варианты с разной биоактивностью, поэтому, если вы хотите использовать мёд в качестве лекарства, я бы обратила внимание именно на этот мёд, соответственно цена у этого мёда значительно выше, чем у обычного.

А кто из вас убрал из рациона сахар, заменил его на подсластители или сахарозаменители и думает, что теперь это полезно? Так вот сейчас мы развеем с вами все мифы, касающиеся сахарозаменителей, и вам тоже придётся их выбросить. Действительно, в конце 19 века обнаружили такие вещества, как сахарозаменители или подсластители и долгое время были уверены, что наконец-то нашли замену сахару. И теперь все будут здоровы и счастливы. Но как только начали проводить научные исследования сразу все эти мифы разрушились. По результатам научных исследований: те люди, которые длительно употребляют сахарозаменители не только не худеют, но набирают ещё больший вес, чем те люди, которые употребляют сахар в небольших количествах. Почему это происходит? Давайте поговорим.

С чем связана основная проблема сахарозаменителей? Когда вы едите обычный сахар, который содержит калории, например, вы съели конфету, и ваш организм получил калории и после этого наступило чувства насыщения, когда вы едите какой-то продукт с сахарозаменителем: вы съели этот сладкий продукт, сигнал поступил в мозг, при этом вы не съели калории и чувства насыщения не получили. После этого, вы хотите съесть ещё больше, потому что ваш мозг обмануть невозможно. Если вы ему дали сигнал о том, что в организм поступило сладкое, тогда он будет требовать от вас, чтобы вы ему дали калории. При этом, как раз большей популярностью пользуются именно бескалорийные сахарозаменители, чтобы вы не набирали вес от их употребления. Давайте разберемся, какие сахарозаменители бывают в принципе. Чаще всего, их делят на два вида: это - калорийные сахарозаменители и бескалорийные сахарозаменители. Итак, вы видите у себя на слайде таблицу с калорийными подсластителями и бескалорийными. Калорийные содержат 4 ккал в одном грамме, к ним относятся: фруктоза и сахарные спирты. К сахарным спиртам относятся: сорбит, ксилит, маннит и изомальт. К бескалорийным подсластителям относятся: аспартам, ацесульфам, цикламат, сахарин, сукралоза, стевиозид, эритрол, или эритрит и стевия. Сейчас поговорим про все подробно.

Давайте сразу же выделим два самых вредных сахарозаменителя: это - аспартам и ацесульфам. Во-первых, эти сахарозаменители в 200 раз слаще сахара и по данным более 90 исследований, они приводят к таким неприятным симптомам, как головные боли, мигрени, боли в суставах, судороги, оттеки и это только малая часть симптомов, к котором они приводят при их постоянном употреблении. Учёные департамента психологии в университете Техаса проводили достаточно большой ряд экспериментов. Суть этих исследований заключалась в том, что брали 2 группы людей, одним давали напитки с сахаром, а другим давали напитки с сахарозаменителями. И после этого, люди должны были выбрать себе еду. Так вот, те люди, которые пили с сахарозаменителем всегда выбирали более калорийную еду и в итоге набирали вес ещё больше, чем те, которые пили напитки с сахаром.

Конечно, речь не идёт о том, что вы должны пить напитки с сахаром, но смысл в том, что сахарозаменители не являются полезной альтернативой сахару. Сахарозаменители и подсластители нарушают углеводный обмен, и это происходит следующими способами: первый – это через кишечник. Когда вы употребляете сахарозаменители, то в кишечнике активируются рецепторы, которые отвечают за их усвоение и с течением времени всасывание сахарозаменителей происходит все в большем и большем количестве. Когда избыток сахарозаменителей накапливается в крови – это точно также приводит к жировым отложениям и избытку глюкозы в крови. Кроме этого, такие подсластители, как сахарин, сукралоза, аспартам – сказываются на самом составе микрофлоры кишечника. Учёные провели исследования: они взяли добровольцев, которые ранее никогда не употребляли напитки, содержащие сахарозаменители. С разрешения управления по контролю за продуктами и лекарствами США им добавляли в еду 5мг на 1кг веса сахарина, одного из самых сахарозаменителей. После, всего-лишь, семи дней употребления такого количества, искусственные подсластители активизировали определённый вид кишечных бактерий, которые вы видите на графике. Эти микроорганизмы выделяют вещества, которые провоцируют каскад биохимических реакций. Они, в свою очередь приводят к нарушению способностей организма нормально утилизировать глюкозу;

Второй путь – через мозг. Мозг привыкает к тому, что при употреблении сладкого вы получаете больше калорий и вследствие этого требует увеличения калорий с помощью калорий, и вы переедаете;

Третий путь – через поджелудочную железу. Известно, что после употребления аспартама, в крови повышается уровень инсулина. Но поскольку никакой глюкозы вы не ели, рост инсулина лишь дистабилизирует баланс глюкозы в крови, а при частых инсулиновых скачках клетки становятся к нему менее чувствительны, неважно, что служило причиной скачков, реальный сахар, или пустышка-подсластитель, снижение же чувствительности к инсулину клеток – один из главных признаков надвигающейся инсулинорезистентности, про которую мы подробно с вами говорили в предыдущем уроке;

Четвертый путь – через жировую ткань. Например, такой сахарозаменитель, как сукралоза провоцирует образование новых жировых клеток и докоплению жировых капель в нём.

И из бескалорийных сахарозаменителей у нас осталось ещё два продукта – это эритрол и стевия, как раз они из всех являются наиболее безопасными, но опять же, с некоторыми нюансами. Эритрол делают из кукурузы, если у вас есть аутоиммунные заболевания, проблемы с желудочно-кишечным трактом, он также вам может не подойти, так как эритрол также способ вызывать вздутие и газообразование, при этом, если вы найдете качественный, не генномодифицированный эритрол, тогда вы сможете его использовать, но помните все нюансы, которые вызывают и какой негативное влияние могут оказывать на состояние здоровья.

На слайде вы видите тот варианта эритрола и стевии, которые советую я. Что касается стевии – это также один из самых безопасных вариантов, с точки зрения сахарозаменителей, но я хотела бы вас предупредить, что достоверных научных исследований по влиянию стевии на организм – нет, поэтому я крайне не рекомендую использовать стевию беременным девушкам, если вы все-таки используете стевию в качестве сахарозаменителя, тогда выбирайте либо саму зеленую траву, либо пресованные, именно зеленые таблетки, а не белые, потому что тогда прессуют сам зеленый порошок от листиков стевии, либо концентрат, варианты вы увидите на слайде.

Это мы обсудили группу бескалорийных сахарозаменителей, у нас остались калорийные сахарозаменители, к ним относятся: фруктоза и сахарные спирты. Группа сахарных спиртов достаточно широко распространена, это ксилит или ксилитол, изольмат, маннит, сорбит или сорбитол – эти сахарозаменители вы часто можете встретить в жевательных резинках и в различных батончиках, которые, якобы, являются полезными. В чем минус сахарных спиртов? Например, ксилит делают с помощью процесса гидрогенезации, при этом используют молекулы Никеля. Как мы знаем, или не знаем – я вам скажу. Никель – это достаточно токсичная молекула, которая провоцирует заболевания почек, экземы и дерматиты. Что происходит? Вы практически в ежедневном порядке можете жевать жевательные резинки, которые содержат сахарные спирты и даже не подозревать, что именно они вызывают нарушение микрофлоры. Почему же эти сахарные спирты используются в жевательных резинках? Было мнение, что ксилит убивает такой род бактерий, который находится у нас в ротовой полости, это стрептококк, но когда были проведены долгосрочные исследования, то было выявлено, что, к сожалению, ксилит не влияет на наличие данного рода бактерий. Конечно, вы можете часто услышать от своих стоматологов такую рекомендацию, что: «Жуйте жевательную резинку после приёма пищи». В принципе, если очень хорошо поискать – можно найти жевательные резинки, которые не содержат сахара и сахарные спирты, естественно, они тогда не будут сладкими. Все-таки наша с вами основная задача – в принципе не допускать запаха изо рта. Запах изо рта, прежде всего, появляется из-за нарушения микрофлоры в ротовой полости и, жуя жевательную резинку, вы просто снимаете кратковременный симптом, при этом, не восстанавливая микрофлору ротовой полости. И второй причиной, как мы уже знаем, запаха изо рта, может служить пониженная кислотность. И скорее всего, я расстрою многих учениц, рассказав про всеми любимые батончики BOMBbar, потому что именно эти батончики в своём составе содержат сорбитол, и если вы очень внимательно почитаете состав этих батончиков, то вы даже увидите маленькую приписку в конце, что «при избыточном употреблении сорбитол может приводить к диарее», поэтому давайте сделаем выбор в пользу полезных продуктов.

И мы с вами переходим к завершающему блоку в теме сахар – это фруктоза. Довольно длительное время фруктоза считалась абсолютно безопасной альтернативой сахару, она в полтора раза слаще, чем сахар, при это не поднимает уровень инсулина в крови, но, как мы знаем, все попытки обмануть природу заканчиваются одинаково. С течением времени стало понятно, что фруктоза оказывает ещё более негативное влияние при избыточном её употреблении на организм, нежели сахар.

Сейчас даже по рекомендации Всемирной Организации Здравоохранения употребление фруктозу не рекомендуется людям, больным диабетом. Есть два вида фруктозы – это природная фруктоза, которая содержится в овощах, фруктах и ягодах и есть синтетическая фруктоза. Влияние синтетической фруктозы мы даже не обсуждаем – это абсолютный вред. Давайте разберем есть ли вред от избытка природной фруктозы, потому что это все равно то же и та же фруктоза, которая влияет на микрофлору кишечника. Синтетическая фруктоза может быть добавлена абсолютно во все продукты. Её добавляют в газированные напитки, в соки, в батончики, во все продукты для людей, больных сахарным диабетом. Если вы зайдете в отдел, где продаются продукты ПП, то вы увидите, что больше чем в 80% продуктов содержится фруктоза. Оптимальным количеством употребляемой фруктозы является 10-20гр. Сейчас же, среднестатистический человек употребляет от 85гр до 100гр фруктозы в день, потому что фруктозу содержат, также, все сахара, сиропы, мёд, все подсластители. Мы с вами уже проходили это выше. Для примера, два яблока содержат уже суточную норму употребления фруктозы, а если вы съели два фрукта, при этом, был какой-то продукт синтетической фруктозы, при этом вы съели чайную ложку мёда, где-то добавили продукт с сахаром, и таким образом в течении дня вы уже перебрали эту норму в несколько раз. Кроме этого, сейчас детское ожирение просто бьёт все рекорды. Почему? Потому что практически все детские продукты содержат фруктозу, начиная от батончиков Барни, заканчивая детскими морсами и соками.

А теперь, задумайтесь, сколько фруктозы в день съедаете вы и ваш ребенок? Вам не страшно? Мы с вами уже сказали, что есть синтетическая фруктоза, а есть фруктоза натуральная, которая содержится во фруктах, ягодах и овощах. Да, это практически та же фруктоза, но здесь при употреблении фрукта есть огромный плюс – это фруктоза подстрахована клетчаткой, однако, если у вас есть проблемы с лишним весом, то вам точно также не следует употреблять фрукт на голодный желудок, потому что вся эта фруктоза моментально пойдет в печень, а больше 30% фруктозы сразу же метаболизируются в жир, поэтому если вы хотите перекусить фруктом – для этого, сначала, съешьте белок или жир, например, поешьте орехи, а потом съешьте яблоко.

С синтетической фруктозой все понятно. Любое употребление синтетической фруктозы будет восприниматься организмом, как зло. Что касается натуральной фруктозы – здесь весь вопрос в количестве фруктозы, которую вы употребляете. Мы с вами сказали, что суточная норма – это 10-20гр, поэтому, обращайте, пожалуйста, на это внимание. Что будет происходить в организме, если вы будете превышать уровень суточной нормы? Вы увидите далее таблицу содержания глюкозы и фруктозы в овощах, фруктах и ягодах. Просто для примера, имейте ввиду, что маленькое яблоко содержит 9гр фруктозы, а большое яблоко – уже 13г, поэтому, если вы съедаете горсть винограда и ещё яблоко – то вы уже съели 50гр фруктозы.

Мы должны с вами помнить о том, что фруктозы не может утилизироваться нашим организмом так, как глюкоза. Её не использует организм с целью получения энергии так, как используют глюкозу наш мозг, печень и мышцы. Поэтому, вся фруктоза утилизируется в печени. И если вы видите какие-либо физиологические изменения в печени, такие как кисты, или жировой гепатоз, «перерождение печени», это значит, что вы в, первую очередь, должны сократить употребление фруктозы. Так же избыточное употребление фруктозы приводит к большому содержанию мочевой кислоты, а это значит, что одной из причин развития подагры служит фруктоза. Мало кто об этом говорит, чаще всего – исключают красное мясо из рациона и тем не менее, фрукты должны быть, при подагре, точно так же, как и красное мясо. Так как фруктоза не даёт инсулинового ответа в нашем организме, соответственно может быть гормональный дисбаланс, почему? Потому что кроме гормона инсулин у нас есть ещё гормон липтин, который отвечает за чувство насыщения, и так как не было скачка инсулина – не будет скачка липтина, и не будет чувства насыщения. Именно с этим связанно, что фрукты или продукты, которые содержат фруктозу, очень легко переесть. То есть продукты, которые содержат фруктозу, не вызывают чувства насыщения, и вы можете их есть гораздо больше, чем требуется организму. На самом же деле, фруктоза является провокатором развития достаточно большого количества заболеваний, например, Европейские гастроэнтерологи в 30% случаев именно фруктозу виновной в развитии синдрома раздраженного кишечника.

Вообще-то, это не такая уж и редкая история, непереносимость фруктозы встречается у 30-40% населения всего земного шара, поэтому, если вы съедаете горсть винограда и после этого у вас происходит вздутие или газообразование – это первый признак задуматься о том, что у вас есть непереносимость фруктозы, и давайте не будем с вами забывать, что фруктоза – это такой же сахарозаменитель и, как и остальные синтетические сахарозаменители – она также может приводить к нарушению пищевого поведения.

Для многих людей отказ от сахара является очень большой проблемой, кто-то готов отказаться от сахара в один день, а кому-то требуется время. Поэтому, первое, что вы можете сделать – оценить то количество сахара, которое вы едите в день и постепенно его сокращать. Если до этого вы клали 3 чайные ложки сахара в чай, на следующий день – кладите 2 чайные ложки сахара в чай, и таким образом постепенно сокращайте количество употребляемого сахара. Это позволит постепенно очищать ваши вкусовые рецепторы.

Второе – вы должны сократить в своём рационе количество переработанных продуктов. Мы уже с вами знаем, что именно они являются основным источником добавленного сахара, поэтому, вы должны быть на 100% уверены в том, что вы едите. Читайте внимательно этикетки. Категорически откажитесь от любых сладких напитков, от газированных напитков, соков, морсов и так далее, замените их на обычную воду, воду с лимонном или травяные чаи. Если вы едите большое количество десертов – обращайте внимание на то, что вы едите и отдавайте предпочтение ягодам или ягодной пастиле, или замените десерт на кокосовую манну. Прошу обратить внимание на, так называемые, «ПП десерты», если вы внимательно посмотрите на их состав, то в большинстве «ПП десертов» - сахар просто заменяется на различные виды сиропов, и очень часто на сироп Agava, а как мы с вами знаем, сироп Agava состоит на 85% из фруктозы.

И давайте с вами всё-таки попытаемся разобраться, чем же является для вас сахар. Если для вас - это источник удовольствия, тогда проработайте этот вопрос с точки зрения психологии.

В первую очередь, необходимо составить список из 30 вещей, которые вам доставляют радость и удовольствие помимо сахара, и когда вы хотите съесть что-то сладкое попытайтесь сначала сделать несколько вещей из этого списка и только в последнюю очередь заесть сладким

Девушки, конечно же мы с вами заботимся о красоте своей кожи, давайте подведем итог и назовём 10 причин отказаться от сахара.

Первая – сахар является причиной морщин и дряблости кожи.

Сахар является причиной акне.

Третье – мишень глюкозы – коллаген, при избыточном содержании глюкозы в крови она оседает на молекулах коллагена и повреждает их, поэтому сахар является причиной снижения эластичности кожи.

Четвертое – сахар является причиной пигментации.

Сахар является причиной тусклого цвета кожи.

Сахар является причиной синяков под глазами.

Сахар является причиной оттёков.

Сахар является причиной повышенной чувствительности кожи.

Сахар является причиной плохой регенерации кожи.

И десятое – сахар является причиной розации.

**Глютен**

Итак, переходим к теме Глютена. Здесь не всё так однозначно, как с сахаром, поэтому будем подробно говорить о нюансах. Что же такое глютен? Глютен, можно так же сказать глюковина – это такой белок, который содержится в злаковых, а именно – в пшенице, ржи и ячмене. А также в скрещенном виде пшенице и ржи – тритикале. Глютен состоит из таких видов белков, как глиадин и глютенин, именно они предают констистенцию глюковинам. Глютен очень часто используют в переработанных продуктах, очень часто используют в пищевой промышленности, для производства сыра, различных соусов, именно глютен придаёт такую хорошую консистенцию, например, кетчупу, горчице или маргарину. Со временем стало понятно, что, чем больше глютена содержится в злаках – тем больше хлеба можно произвести, именно поэтому были выведены сорта злаков, которые содержат гораздо больше глютена, чем раньше, поэтому говорить такую фразу: «А вот раньше наши бабушки ели хлеб и ничего такого!» уже неактуально, потому что сегодняшние злаки содержат в сто раз больше глютена, чем 150 лет назад. Кроме этого, раньше не было такого количества переработанных продуктов, и наши бабушки ели эти зёрна, только в виде хлеба или макарон, при этом они эти злаки ферментировали, чтобы нейтрализовать антинутриенты, мы же для приготовления хлеба, хлебобулочных изделий, используем дрожжи – что ещё больше усугубляет ситуацию. Почему же с глютеном все не так однозначно? Потому что есть несколько реакций которые может давать организм на употребление глютена. Это целиакия, либо аллергия на пшеницу, либо пищевая непереносимость. Давайте остановимся на каждом подробнее.

Целиакия – это генетическое аутоиммунное заболевание тонкого кишечника, болезнь вызвана реакцией иммунной системы на глиадин – один из белков глютена, при которой она ошибочно атакует стенки тонкого кишечника. Вы видите на картинке, как выглядит слизистая кишечника при целиакие и как она должна выглядеть в идеале. Нарушение целостности стенки кишечнике приводит к целому ряду проблем с усвоением нутриентов и витаминов, что в свою очередь, ведет к возникновению опасных ниже симптомов. По последним данным, этим заболеванием страдает 1% населения Земного шара. Кроме этого, оно сейчас значительно увеличивается, именно в силу того, что мы употребляем гораздо больше глютена, чем раньше. Обычно, человек, который страдает целиакией – знает об этом, потому что симтомы после употребления глютена очень серьёзные. Это слабость, понос, диарея, боль в суставах, различные виды оттёков, кроме этого, при целиакие нарушается всасывание витаминов, как мы сказали, и эти люди часто страдают анемией. У детей, больных целиакией очень часто диагностируются задержка в развитии именно потому, что они недополучают полезных витаминов и минералов. Целиакию можно диагностировать с помощью генетических тестов.

Вторая реакция на глютен – это аллергия на пшеницу, рож или ячмень. Здесь мы можем сдать анализы на антитела, IGG или IGE. Реакция аутоиммунной системы может быть разная – может быть реакция на коже, слизистых, различные оттёки. Обычно, аллергия на глютен проявляется в течении нескольких минут или часов, после того, как вы поели. Она может проявляется в виде чихания, зуда, заложенности носа. Так же в виде диареи, но необратимых последствий, в отличие от цилеакии для организма нет, если вы уберете глютен из своего рациона. Есть такой симптом, как чувствительность к глютену. К сожалению, диагностировать лабораторными методами её нельзя, здесь вы можете наблюдать только за своими симптомами и ощущениями, когда вы едите глютен и при этом у вас так же бывают, например, срывы стула, или затуманенность мозга, или у вас проявляется усталость, у вас появляются неприятные ощущения в виде метеоризма – эти симптомы говорят о том, что у вас есть чувствительность к глютену, она может пропадать после того, как вы восстановили микрофлору и залечили слизистую кишечника, однако, если у вас проявляются такие симптомы – здесь следует убрать глютен на время из своего рациона. Я бы в данном случае не стала винить только один глютен, потому что злаки, содержащие глютен, так же содержат и другие вещества, например, пшеница содержит аглютенин это белок зародышей пшеницы, этот белок является ещё более неприятным веществом нежели глютен, при этом, многие из нас считают, что принимать отруби – это очень полезно, а как раз этот белок содержится в отрубях. Так как пшеница была со временем генномодифицированна, то и аглютенин так же обладает сейчас своими токсичными свойствами. Он не может перевариваться нашим кишечником, он просто проходит по нашему кишечнику в первозданном виде, повреждая наши ворсины. Поэтому, если у вас есть все вышеперечисленные симптомы, которые относятся или к чувствительности к глютену, или к пищевой непереносимости, либо к целиакии то, конечно, мы стараемся исключать глютен из своего рациона.

Давайте разберем, какие заболевания ассоциированы с непереносимостью глютена, или с целиакией:

Эндокринные заболевания: Аутоиммунный тиреоидит или тиреоидит Хашимото; Сахарный диабет первого типа; Болезнь Аддисона; Остеопороз; Остеопения.

Кожные заболевания: Дерматит или очаговая алопеция.

Заболевания печени: Аутоиммунный гепатит; Первичный билиарный цирроз; Первичный склерозирующий холангит; Неалкогольная жировая болезнь печени.

Гинекологические и акушерские заболевания: Аменорея; Ранняя менопауза; Первичный самопроизвольный выкидыш; Бесплодие; Потеря либидо; Эндометриоз.

Хотела бы отдельно отметить такие заболевания, как миома или эндометриоз, девушки, обращаем на это пристальное внимание. По данным всех последних конференций, именно эти заболевания являются зависимыми от употребления глютена, поэтому, при этих заболеваниях, в первую очередь исключаются из рациона глютен, естественно, сахар и молочная продукция, про которую мы поговорим немного позже. Давайте поговорим о том, какие злаки содержат глютен. Как я уже сказала, в первую очередь это пшеница, рожь и ячмень. Хочу обратить внимание, что кус-кус, булгур и манка также содержат глютен, потому что это все фракции пшеницы. По поводу овсянки, сама по себе овсянки или овёс глютен не содержит, но как часто у нас бывает овёс обрабатывается на тех же промышленных предприятиях, что пшеница, рож и ячмень, на том же самом оборудовании, именно поэтому вы можете видеть на упаковках с овсянкой написано: «Содержит следы глютена!» - это связано именно с этим, поэтому обычно овсянка, которая глютен не содержит – это не маркетинговый ход, но она значительно дороже, это связано, как раз, с тем, что она обрабатывается тогда на предприятиях отдельно от остальных круп или с крупами которые глютен не содержат.

Злаки, которые глютен не содержат – это рис, гречка, кукуруза, пшено и псевдо-злак: киноа. Я не считаю, что есть большая проблема с тем, на что же заменить глютен, вы видите – что круп, которые глютен не содержат ровно столько же, сколько и круп, которые глютен содержат, при этом кроме пшеничной и ржаной муки в магазинах продаётся достаточно большое количество других разновидностей и видов муки: это - гречневая мука, рисовая, мука из киноа, все виды ореховой муки. И я считаю, что наиболее оптимальная замена пшеничной муке - это кокосовая мука, миндальная мука, кедровая мука. Кроме этого есть различные видны муки из бобовых, нутовые или гороховые, так же есть черемуховая мука, отдельно я бы хотела сказать про два вида муки - это соевая мука и кукурузная мука. В принципе, их использовать можно, но соя и кукуруза - это два продукта, которые наиболее часто подвержены генным модификациям, поэтому и мука из этих видов, так же, генномодифицированная, если вы видете, что на упаковке написано: «НЕ ГМО» на соевой муке, или кукурузной – тогда такую муку брать можно

На сегодняшний день нет никакой проблемы купить гречневый хлеб, или хлеб из миндальной муки, хлеб из семечек, поэтому ищите альтернативы. Данные виды хлеба гораздо полезнее, кроме этого у вас есть рецепты, как испечь в домашних хлеб гречневый хлеб.

Что касается ваших любимых макарон, сейчас так же есть много видов различных макарон, которые глютен не содержат. Это могут быть макароны из гречневой муки, обращайте внимание, чтобы в составе не было пшеничной муки, это достаточно частое явление. Кукурузная мука, здесь обращаете внимание, опять же, чтобы была пометка: «НЕ ГМО», я не считаю, что это оптимальный вид замены, так как пользы в них значительно меньше. Есть макароны из киноа, из бобовых, например, макароны из чечевицы, из зеленого гороха или из нута, также оптимальной заменой являются такие виды лапши, как фунчоза и широтаки.

Как я уже сказала не только злаки содержат глютен. Давайте подробно рассмотрим продукты, которые могут содержать глютен.

Итак, вы видите диаграмму, на которой можно посмотреть, какие же продукты глютен содержат. Это колбасы, сосиски и покупные фарши. Это каши из ячменя, пшеницы, ржи, например, «смесь 5 злаков». Это хлебобулочные изделия и макароны из этих видов муки. Практически все соусы, сладости, шоколад, конфеты и торты. Глютен содержат мороженное, йогурты и творожки. Алкогольные напитки, приготовленные из злаков, например, водка так же содержит глютен, а также кофе и кофе с дополнительными вкусами. Какие словосочетания на этикетках подтверждают, что они содержат глютен? «клейковина»; «текстурированный пищевой крахмал»; «гидролизованный растительный белок»; «модифицированный пищевой крахмал».

Поэтому, на этикетках вы также обращаете внимание на эти надписи.

Итак, давайте подведем итог. В каких случаях глютен нужно исключать из рациона? Если у вас есть заболевания, которые я перечислила, если у вас есть различного рода аутоиммунные заболевания, если у вас есть проблемы с кишечником, которые проявляются в виде вздутия, газообразования, запоров. Если у вас есть кожные проявления, как: экземы, дерматиты, акне – тогда вы убираете глютен из своего рациона, хотя бы на 3-4 недели и смотрите, какие изменения произошли с вашим организмом. Конечно, мы будем свами разбирать лечебные протоколы, в которых, чаще всего, глютен исключается. Если у вас нет тех симптомов, о которых мы говорим, вы просто стараетесь минимизировать в своём рационе покупку переработанных продуктов, которые мы перечислили – это полуфабрикаты, это различные торты, конфеты, мороженное, соусы. Вы уже таким образом сократите большое количество глютена, которое может попасть с помощью продуктов питания. Я, как жена и мама, приняла решение, исключить глютен из рациона своей семьи.

**Молоко**

И наша третья животрепещущая группа – это молоко и кисломолочные продукты. Конечно же, молоко обладает богатым составом питательных веществ: это и белки, и жиры, и минералы. Но здесь следует разделить понятия – о каком виде молока мы говорим? Все-таки, парное молоко гораздо полезнее, чем молоко пастеризованное, которое мы видим на полках наших магазинов. При минимальном нагреве молока уже уничтожаются белки, ферменты, которые помогают расщеплению этих белков, а также полезные витамины и минералы, поэтому, сравнивать два вида молока – абсолютно нецелесообразно. Отсылки, опять же, к нашим бабушкам, «вот они пили молок, и было все хорошо» опять же, неправдоподобно, потому что кто из нас сейчас пьёт парное молоко? Для того, чтобы понять для себя нужно ли вам употреблять молоко мы должны с вами обратить внимане на 3 фактора

Первое на что мы должны обратить внимание это начилие заболеваний которые связаны с молоком либо их течение усугубляется при употреблении молока. В первую очередь это кожные заболевания: эзкемы, атопический дерматит, различные высыпания, акне, при этих заболеваниях молоко и кисломолочные продукты убираются категорически до полного выздоровления и снятие симптомов. Далее, вы начинаете введение продуктов, начиная с кисломолочных и уже отслеживаете реакцию

Вторая группа заболеваний связанных с инсулинорезистентностью – это сама по себе инсулинорезистентность, преддиабет, диабет 2 типа и синдром поликистозных яичников. Молочные и кисломолочные также исключаются при наличии данных заболеваний. Почему? Потому что они содержат инсулиноподобный фактор роста, который стимулирует рост инсулина, а также выработку стероидных гармонов. Поэтому, когда человек болеет данными заболеваниями или имеет лишний вес молочные и кисломолочные продукты исключаются из рациона.

И ещё это все заболевания, которые связаны с кишечником. Если у вас есть синдром избыточного роста бактерий, кишечный кандидоз, либо проявление молочницы, либо синдром раздражённого кишечника – при данных заболеваниях молочные и кисломолочные продукты также исключаются, но уже из-за того, что содержат молочный сахар, и несмотря, что это не сахар в чистом виде – все равно это пища для нашей патогенной флоры.

И сейчас мы с вами поговорим о лактозе и казеине, это как раз два вещества, которые содержатся в молоке и являются главным ответом на вопрос: «Нужно или не нужно именно вам употреблять молоко и кисломолочные продукты?»

Начнем с лактозы и лактазной недостаточности. Лактоза – это молочный сахар, для расщепления которого в нашем организме вырабатывается специальный фермент, лактаза. У детей до пяти лет этот фермент чаще всего вырабаывается в больших количествах, хотя так же есть маленькие детки, у которых лактазная непереносимость проявляется с раннего возраста. Чем старше мы становимся – тем меньше этого фермента выделяется в нашем кишечнике.

- Игорь, а ты знаешь свою генетику?

Почему я у Игоря спросила, знает ли он свою генетику? Потому что генетическое исследование на непереносимость лактозы является главным анализом, чтобы узнать насколько вы хорошо усваиваете лактозу. Этот анализ можно сдать либо по крови, либо по слюне. Это главный анализ, который может подтвердить или опровергнуть наличие лактазной недостаточности. Этот анализ сейчас уже можно сдать практически в любой лаборатории, а не только в специализированной генетической. Когда вы сдаете этот анализ, вы можете получить один из трех результатов, который не будет меняться на протяжении всей жизни, чтобы вы не делали. Потому что генетика – это то, с чем мы родились и то, с чем мы умрём. Итак, вы можете получить один из трех результатов анализов:

Первый генотип: С/С – это первичная лактазная недостаточность. Это говорит о том, что ваш организм не вырабатывает фермент, который нужен для расщепления лактозы. В данном случае мы можем, конечно же, пробовать и вводить, хотя бы, кисломолочные продукты, но я бы не рекомендовала этого делать очень часто. При генотипе С/С лактоза может вызывать очень неприятные последствия, это лишний вес, акне, зуд, перхоть, нарушение микрофлоры и слизистой кишечника.

Второй вариант результата анализа, который вы можете получить – это генотип С/Т – это вторичная лактазная недостаточность. О чем это нам говорит? У вас при наличии любого сопутствующего заболевания, например, ОРЗ или ОРВИ, временно будет нарушена микрофлора кишечника. При этом, он будет выделять очень мало фермента лактаза, для того чтобы переваривать молочный сахар. Вы исключаете все молочные и кисломолочные продукты на время лечения основного заболевания, также не рекомендуется употреблять их в течении ещё одного месяца после выздоровления, и далее вы уже вводите продукты, начиная с кисломолочных.

И третий вариант – это генотип Т/Т, кстати, он у меня и есть – это генотип с очень хорошей переносимостью лактозы. Это говорит о том, что вы можете пить молоко и есть кисломолочные продукты в любых количествах, и вам за это ничего не будет. Но, есть один важный нюанс, даже несмотря на то, что у меня тоже генотип Т/Т, я не покупаю в наших супермаркетах пастеризованную молочную и кисломолочную продукцию. Даже по исследованию нашего роспотребнадзора она не выдерживает никакой критики и не отвечает никаким стандартам. Вы можете включать в свой рацион молочные и кисломолочные продукты при данном генотипе, но здесь самое важное это качество. Было бы идеально если бы у вас была знакомая коза и она давала бы вам парное молоко. Про козье молоко мы поговорим подробно далее

Единственный кисломолочный продукт, который может подойти даже при генотипе С/С – это выдержанный овечий или козий сыр, а почему? Мы сейчас с вами поговорим. Чтобы у вас сейчас не было сомнений, что лактазная недостаточность действительно распространённое состояние - я покажу вам график. На слайде вы видите степень распространённости лактазной недостаточности по всему Земному шару. И как мы с вами можем увидеть – у России степень непереносимости лактазной недостаточности на всей территории составляет 30-40%.

Далее мы с вами разберем молочный белок, или казеин. Это третий фактор, который нужно учитывать при употреблении молока. Белок, который содержится в молоке называется казеин. Он в нашем организме расщепляется до вещества казоморфин, из названия мы с вами можем увидеть ту составляющую, которая обладает снотворным эффектом, поэтому не зря наши мамы и бабушки говорили: «Попейте молока на ночь». Почему? Потому что молоко действительно обладает снотворным эффектом. Итак, казеин бывает двух типов: бета-казеин А1 и бета-казеин А2. Бета-казеин типа А1 хуже бета-казеина А2 тем, что во время расщепления он выделяет такое вещество, как бета-казоморфин 7. Помимо успокаивающего действия, это вещество оказывает влияние на нашу иммунную систему, нарушая микрофлору кишечника, тем самым снижая защитные функции нашего организма. Бета-казеин типа А2 является лучшей версией казеина. Это тип молока А2, он как раз-таки не содержит бета-казоморфин 7. Что же это за молоко? Молоко типа А2 – это козье молоко, буйволиное, верблюжье, овечье молоко. А также молоком типа А2 является грудное молоко. Молоком типа А1 является наше обычное коровье молоко.

Давайте немножко окунемся в историю и поймём, как появился тип А1. Когда-то давно все коровы давали молоко типа А2, но с развитием животноводства были выведены виды коров, которые дают больше молока, поэтому молоко так же менялось генетически со временем. Сейчас до сих пор существуют коровы типа А2, дающие молоко типа А2. Это Новозеландские коровы и Африканские коровы. В нашей стране практически все коровы типа А1. Сейчас уже можно встретить, молочные хозяйства которые проводят генетические исследования и отбирают для производства молока конкретно коров А2, естественно такое молоко будет стоить дороже, и сейчас это молоко уже можно встретить на прилавках магазинов, когда вы видите на полках магазина обычное коровье молоко, на котором написано А2 – это не маркетинговый ход – это действительно молоко типа А2. Да, оно будет лучше чем молоко обычное коровье типа А1, но тем не менее, это молоко точно так же содержит лактозу.

Мы сейчас будем с вами разбирать, какое молоко можно пить вместо коровьего. Самый важный вопрос, который часто вас интересует: «А можно ли безлактозное молоко?» - безлактозное молоко можно, если у вас только проблемы с лактазной недостаточностью, но вы теперь знаете, что от типа казеина также многое зависит, но безлактозное – это всё молоко типа А1, поговорим с вами о том, на какое молоко вы можете заменить обычное коровье. Итак, есть три больших группы.

Первая – это ореховое молоко. Это молоко, которое является наиболее предпочтительной заменой. Это может быть кокосовое молоко, миндальное молоко, молоко из кешью или фундучное молоко. Из любых видов орехов. К большому сожалению, молоко, которое продаётся в супермаркетах, так же может содержать большое количество консервантов и различных наполнителей. Конечно же, идеальным вариантом будет если вы такое молоко будете готовить в домашних условиях. На слайде вы увидите те варианты, которые являются максимально безопасными. У нас самым распространённым и оптимальный, с точки зрения качества и цены, является кокосовое молоко. Его вы можете найти без проблем практически в каждом супермаркете. Итак, кокосовое молоко – самое жирное среди других видов орехового молока. Оно богато витаминами B9, B4, марганцем, медью, фосфором, силеном, калием и магнием. Исследования доказывают, что его употребление приводит к уменьшению липопротеинов низкой плотности. Миндальное молоко – это молоко, которое больше всех богато витамином E и марганцем, оно нормализует синтез и секрецию инсулина в крови. Кроме этого, экстракт, содержащийся в кожуре миндаля, имеет противовирусное действие, поэтому важно при приготовлении молока не очищать его от кожуры. Молоко из кешью – не самое дешевое для изготовления из него молока. Однако, содержание меди, а это все-таки 243% от суточной нормы фосфора и магния, а также железа – делает его необычайно полезным. Также можно делать молоко из любых видов орехов, на которых у вас нет аллергической реакции. Каждое будет полезно по-своему.

Сейчас давайте рассмотрим различные виды молока из семян. Кунжутное молоко - кунжут чрезвычайно богат кальцием, кстати, гораздо больше, чем обычное коровье молоко, фосфором, цинком и железом. Суточную потребность кальция можно удовлетворить, съев всего 100гр семян кунжута. Конопляное молоко – основная польза данного молока, как и льняного в источнике жирных кислот omega 3 и omega 6, помимо этого оно содержит значительное количество витаминов D и E. Важно, что в конопляном молоке белка больше, чем в соевом, при этом никаких ГМО и пестицидов при выращивании не используется. Маковое молоко – также, как и кунжутное, является самым богатым по содержанию кальция. Для сравнения, в коровьем молоке на 100мл приходится 400мг кальция, а в маковом на 100мл 1500мг. Молоко из тыквенных семечек - в этом молоке есть почти вся таблица Менделеева: цинк, магний, фосфор, магний, марганец, а также белок, витамины A, E, K, которые замедляют процессы старения кожи.

Льняное молоко – льняное семя – это богатейший источник калия и лигнанов, которые обладают антиканцерогенными и антиаллергенным действием. Кроме того, молоко из льняного семени имеет противопаразитарный эффект. Молоко из киноа – киноа – это одно из древнейших зерен, имеющее уникальный состав аминокислот. Это природный, натуральный и сбалансированный комплекс витаминов и минералов.

Отдельно я бы хотела сказать про соевое молоко. Да – это отличный заменитель животного белка, но при покупке соевого молока также нужно учитывать, чтобы оно было не генномодифицированно, мы уже говорили с вами об этом не один раз, при этом сою нужно так же сократить тем, у кого есть аутоиммунные заболевания и проблемы с гормональным фоном, так как соя является природным фитоэстрогеном.

И третий вид растительного молока, на мой взгляд, самый бесполезный – это растительное молоко из зерен. Сейчас оно так же набирает популярность, и вы можете встретить его в супермаркетах, это рисовое молоко, пшеничное молоко, овсяное молоко, но для понимания почему это молоко не очень полезно представим с вами процесс производства: это зерна, измельченные до состояния муки и даже мельче. Эту измельченную муку смешивают с водой, добавляют растительные масла, искусственные витамины и минералы и получается растительное молоко. По сути, вы пьете воду с мукой. Как вы понимаете, лейкемический индекс данного молока будет очень высок. Поэтому, из всех видов растительного молока, которые вы выбираете на замену коровьему молоку, самыми оптимальными являются разные виды орехового молоко. И если вы из рациона вынуждены исключить и кисломолочные продукты, тогда для этого тоже есть своя замена, но давайте обратим внимание, что самым полезным кисломолочным продуктом является козий йогурт, сырой козий йогурт. Что значит сырой? Это значит, что вы готовите йогурт из парного козьего молока не пастеризованного. Рецепты изготовления йогурта и кокосового йогурта вы можете найти в дополнительных материалах к уроку.

Итак, какую замену мы выбираем для кисломолочных продуктов? Основное что мы должны получить - это кисломолочные бактерии, которые содержатся в обычных кисломолочных продуктах. Что же является хорошим источником кисломолочных бактерий? Это наши ферментированные продукты. Это квашенная капуста, квашенные овощи, это чайный гриб или комбуча. Также вы можете готовить кокосовый йогурт, кокосовый кефир, водный кефир – в этом нет никаких проблем. Также вы можете готовить йогурты и сметану из орехового молока. Видео, как готовить сметану из кешью вы также найдете по ссылке в дополнительных материалах. Итак, с молоком мы тоже разобрались. Вы поняли, на что нужно обращать внимание, чтобы принять для себя решение – нужно вам употреблять молоко, или нет? Есть ли у вас заболевания при которых требуется исключить молоко? Какой у вас генотип? И всегда выбирайте молоко типа А2, вместо молока типа А1.

Итак, давайте подведем итоги нашего большого урока. Основная наша задача – не впадать в панику, мы поняли, что каждому продукту есть своя альтернатива, нам не нужно строго исключать все продукты из нашего рациона. Мы должны понять для себя, есть ли в этом у вас острая необходимость и если она есть, то подобрать альтернативу к продукту, который вы исключаете. Что вы можете сделать?

Попробуйте испечь сами гречневый хлеб. Я вас уверяю, он вам понравится гораздо больше, чем покупной. Попробуйте сделать хоть раз ореховое молоко в домашних условиях или ореховый йогурт. Вы поймете, что это не так уж и сложно, а пользы вы получите гораздо больше.

А теперь переходим к домашнему заданию после этого урока:

Первое – вам необходимо будет пройти тест;

Второе задание – вам необходимо будет заменить сахар, глютен и молочные продукты на более полезную альтернативу;

Третье – вам необходимо написать адаптированные рецепты ваших любимых блюд, которые содержат сахар глютен и молоко, но без них;

И четвертое – вам необходимо будет написать отчёт по ведению дневника питания.

**Модуль 6. Протокол FODMAPs**

Здравствуйте дорогие ученики и ученицы, мы с вами приступаем к очень непростой теме – будем рассматривать с вами системы питания при различных заболеваниях, буду сразу же говорить о различных нюансах, чтобы у вас, в первую очередь, не было никакого стресса, чтобы вы понимали, что это протоколы лечебные, что не нужно придерживаться их всю жизнь, что нужно обязательно учитывать свои особенности организма и даже протоколы, хоть они и прописанные, и известны те продукты, которые нужно включать, а нужно исключать из рациона – в любом случае вы должны всё адаптировать, применять, наблюдать за своим организмом.
Итак, мы сегодня будем с вами разбирать несколько лечебных протоколов питания, в том числе поговорим в самом конце и ещё раз повторю вам рацион здорового человека, потому что вы будете на лечебных протоколах определённый промежуток времени, а кому-то, возможно, они и не нужны совсем. Начинать мы будем с вами разбирать лечебные протоколы с протокола FODMAPs, он показан, начиная от заболеваний с циститом заканчивая дисбиозом. Далее, мы перейдем с вами на аутоиммунный протокол, разберем антикандидную диету и питание при инсулинорезистентности. В принципе, эти 4 базовые протоколы питания можно применять практически к любому состоянию, будем говорить о заболеваниях, брать, возможно, не строгие протоколы, учитывать – что вы, возможно, переносите хорошо продукты, которые есть на этих протоколах, поэтому – обо всём сейчас с вами поговорим.

Итак, как я уже сказала, начинаем мы с вами с FODMAPs протокола – что же это такое? Название FODMAPs было взято от первых букв веществ, которые исключаются на этом протоколе. Итак, первое – это ферментированные продукты, то есть, всё что в толстом кишечнике может быть ферментировано живущими там бактериями. О – олигосахариды – где «олиго» означает несколько, а «сахариды» - сахар, то есть, это продукты, которые содержат различные сахара. Д - дисахариды – это двойные сахарные молекулы. М – моносахариды или одиночные сахарные молекулы, и полиолы - П - или по-другому сахарный алкоголь – мы с вами поговорим, чаще всего к ним относятся, конечно, различные сахарозаменители, сахарные спирты, которые мы с вами тоже уже изучали. Итак, FODMAP вечеществами считаю лактозу фруктозу фруктаны галактаны полиолы

Что же это такое?

Лактоза, мы уже с вами об этом знаем – это молочный сахар, большое содержание которого есть в коровьем, козьем, овечьем и даже человеческом молоке; Фруктоза – это углевод, большое количество которого содержится в меде, фруктах, сиропах. За счет отсутствия особого фермента фруктоза переваривается не полностью. Качественное всасывание вещества зависит от содержания в продуктах глюкоза, тоже мы уже об этом с вами говорили; Фруктаны – это углеводы, которые не подвергаются всасыванию в тонкой кишке. Этого процесса не происходит, по причине отсутствия в кишечнике фермента, который способен расщеплять связь фруктоза-фруктоза; Галактаны – они также не абсорбируются, то есть не всасываются в тонкой кишке. Процесс всасывания не происходит по причине отсутствия фермента, который расщеплять связь между молекулами галактозы; И полиолы, соответственно, всасывание их не зависят от активного транспорта, процесс происходит благодаря пассивной диффузии, то есть, благодаря проникновению одного вещества в другой за счёт их соприкосновения.

Итак, такая вам картинка с научного сайта – что вообще в целом происходит в организме, когда вы едите продукты, которые относятся к продуктам в FODMAPs. При попадании FODMAPs веществ в организм происходит их ферментация, элементы активно обрабатываются кишечными микробами, в результате чего образуется вода, газы, которые вызывают дискомфорт, болезненные ощущения в животе, вздутия, урчания, другие расстройства, связанные с ЖКТ, когда появляется избыток FODMAPs веществ, то перечисленные симптомы могут возникать даже у здоровых людей.

Например, мы знаем, что если переесть винограда или съесть огромное количество сырой капусты, то даже, в принципе, у здорового человека, это может вызывать определенный дискомфорт, но именно при переизбытке этих веществ. Если же уже есть симптомы синдрома раздражённого кишечника, каких-то расстройств желудочно-кишечного тракта, то здесь дискомфорт будет ощущаться даже при употреблении малого количества FODMAPs веществ. То есть, перистальтика кишечника, уже, конечно, происходит значительно быстрей, и кишечник страдает значительно сильнее.

Итак, к каким же симптомам и заболеваниям, на какие симптомы и заболевания мы будем обращать внимание для того, чтобы понять, что вам нужен именно протокол. Конечно же, это различные функциональные расстройства пищеварительной системы. Это практически всё, что мы с вами разбирали в третьем уроке, это и ГЭРБ, и рефлюкс, и дискинезия желчевыводящих путей, запоры, диарея, то есть все эти симптомы можно применять при таких состояниях; Нецелиакийная чувствительность к глютену, то есть, мы тоже с вами разбирали, что есть целиакия – это явная непереносимость глютена, которую можно понять по генетическому анализу, но если у вас нет целиакии, но при этом после употребления хлеба, ржи, пшеницы есть дискомфорт – то конечно этот протокол для вас, так как конечно глютен здесь исключается; Синдром раздражённого кишечника – это диагноз, который может поставить гастроэнтеролог по МКБ7. К сожалению, при таком диагнозе у нас могут прописать только стол №5. Но мы с вами тоже уже говорили о том, что столы по Певзнеру уже утратили свою актуальность, и просто потому что на смену этим столам ничего пока не пришло, то их продолжают практиковать, но, конечно, они, к сожалению, не приносят своего успеха у большинства людей. Эффективные диеты для людей с синдромом раздражённого кишечника и синдромом избыточного бактериального роста была доказана с помощью проведения нескольких рандомизированых контролируемых исследований. Также проводили провокационные клинические испытания, и эффективность FODMAPs диеты была доказана. У 75% пациентов с эмоциональными проблемами кишечника замечены значительные улучшения здоровья, у 50% больных с воспалительными заболеваниями наблюдалась фаза ремиссии, уменьшение симптомов, связанных с функциональными расстройствами. И если у вас, в принципе, часто бывает несварение после приёма пищи, вы не может отследить на что именно у вас такая реакция, то, допустим, у вас было какое-то отравление или вы сменили страну, то вы просто должны знать, какие продукты вы можете исключить из рациона в первую очередь.

Есть огромное количество различных таблиц, потому что очень много докторов и профессоров используют FODMAPs протокол. Сразу вам скажу, что мы конечно же будем её адаптировать под себя, расскажу, как это сделать. На 90% все эти таблицы похожи, врачи их берут за базу один и тот же продукт, но кто-то может что-то там один два продукта изменить, убрать, добавить, я абсолютно с этим согласна, так как нет каких-то статичных данных, касающихся продуктов. Исследования идут и продолжаются, и я вас тоже бы хотела призвать к определённой критичности и всегда оценивать влияние продукта именно на свой организм.

Итак, давайте разберем, какие продукты исключаются из рациона.

Первое – овощи – это чеснок, лук, артишоки, аспарагус, свёкла, сельдерей, квашенная, брюссельская и цветная капуста, спаржа, зеленый перец, окра, стручковый и сахарный горох. Смотрите, сразу же, что касается капусты – этот список продуктов относится к фруктанам, поэтому они и исключается, но многие из вас однозначно реагируют на лук и чеснок, при проблемах с гастритом, возможно, на спаржу, в том числе и на сельдерей, но здесь будьте внимательны. Я скажу вам какие группы продуктов мы исключаем категорически. Капуста, спаржа, сельдерей - мы знаем, они очень полезны – вот эти продукты вы должны проверить. Если у вас нет абсолютно никакой реакции на квашенную брюссельскую или цветную капусту, тогда вы можете не исключать строго эти продукты;

Фрукты и ягоды: Консервированные фрукты, грейпфрут, личи, манго, нектарины, сухофрукты, абрикосы, яблоки, персики, хурма, гранат, арбуз, слива, вишня и черешня, чернослив, виноград. Вы видите, что здесь очень много фруктов, которые относятся к косточковым фруктам, и также это можно отследить, я в своей практике сталкиваюсь с этим очень часто, когда мне в анкетах пишут, что «у меня реакция на косточковые фрукты». Это действительно такая история распространённая и виноград в том числе, хотя сразу вам скажу, что виноград можно встретить в каких-то продуктах FODMAPs, что он разрешён, но конечно же, из практики и из опыта и я знаю и абсолютно многие нутрициологи и врачи виноград категорически искючают потому что содержание фруктозы конечно зашкаливает;

Бобовые, орехи, семена, в данном случае пойдет речь о бобовых и орехах, смотрите, на бобовые, у здорового человека, если переесть бобовые, может быть вздутие, мы уже с вами проходили, какое количество времени, бобовые лучше замачивать, что их нужно обрабатывать, для того, чтобы минимизировать все последствия от употребления бобовых. Мы с вами говорили о том, что лучше начинать именно с красной чечевицы. Она менее, меньше всех вызывает вздутие, поэтому, конечно, бобовые у нас относятся, однозначно, к продуктам FODMAPs и на этапе восстановления желудочно-кишечного тракта, конечно, они исключаются.

Арахис также относится к бобовым, по поводу орехов, миндаль, фундук, кешью – их стараемся ограничить, именно эти. Не нужно их категорически исключать и страдать если вдруг вы съели 2-5 орешков миндаля или кешью, но многие из нас эти орехи переедают, остановиться очень сложно, и большинство любят именно кешью и миндаль, поэтому, при избытке этих орехов они так же могут давать реакцию организму, потому что эти орехи являются, скажем так, «углеводными орехами», в отличии от тех же кедровых или макадамия, то есть, содержание углеводов там выше чем в орехах, более жирных.

Мясо, рыбы морепродукты – здесь мы с вами исключаем категорически все полуфабрикаты, мы исключаем, стараемся убрать, это наша основная задача, различное фабричное мясо, это животные, которых кормят зерном, к которым применяют антибиотики, гормоны роста, конечно, мы это исключаем, про полуфабрикаты я не говорю, никаких магазинных покупных колбас, сосисок – это конечно мы строго исключаем, поверьте, в этом нет абсолютно ничего хорошего. Если вы хотите сделать сами колбасу, страдаете без колбасы – то просто можете сделать её сами. Какие крупы мы исключаем? Конечно же, это те злаки, которые содержат глютен: это пшеница, рожь, ячмень, полба, манка, кус-кус, булгур мы с вами проходили, это те злаки, которые, собственно говоря, пшеница, поэтому они исключаются.

Сразу же скажу, что сначала мы будем рассказывать про продукты, которые мы исключаем, потом те продукты, которые у нас остаются. Итак, лактозосодержащие продукты и блюда, тоже про лактозу мы с вами уже всё знаем, мы исключаем с вами коровье молоко, козье на первоначальном, овечье, я расскажу про те продукты, которые мы вводим с вами в первую очередь, это соевое молоко, коровье обычное молоко, это сливочные супы, йогурты из коровьего соевого молока, заварные кремы, творожный сыр, маскарпоне, рикотта, сметана, взбитые сливки, пахта, маргарин, творог – эти продукты мы исключаем, насколько по времени – я всё об этом расскажу.

Если вы используете молочные заменители, хотя вы тоже уже знаете, что овсяное пшеничное молоко не являются оптимальной заменой, в данном случае, мы конечно же, их исключаем, а также соевое молоко.

Сладости и сахарозаменители: мёд, мороженое, шербет, сироп Agave, синтетическую фруктозу, различные сахарозаменители, к которым относятся различные спирты, мы с вами отключаем – это: инулин, мальтит, сорбит, ксилит, изольмат, маннит, что касается инулина – очень часто считается, что инулин полезен для нашей микрофлоры, это действительно так, это пребиотик, но при активной стадии синдрома раздражённого кишечника или синдрома избыточного бактериального роста инулин может давать вздутия, поэтому, на этапе восстановления на первоначальном этапе инулин рекомендуется исключить.

Что из напитков мы с вами исключаем: пиво, ром, вино, кокосовую воду, фруктовые соки, газировки, про соевое молоко уже сказала, черный чай тоже ещё будем рассматривать в последнем уроке, но за счёт того, что черный чай содержит зачастую грибок аспергилл, молочная сыворотка, фенхеля, ромашка – это настои из фенхеля и ромашки мы их тоже стараемся не употреблять, потому что при повышенном вздутии ромашка и фенхель могут усугублять ситуацию.

Итак, что же разрешено, наконец-то! Что можем мы с вами есть на протоколе FODMAPs, и дальше у нас ещё с вами пойдут корректировки в зависимости от состояния, там, острого гастрита и дискинезии желчевыводящих путей, то есть, я скажу какие продукты даже из разрешенных можно попробовать сокращать.

Итак, вы можете есть различные проростки, проростки бобовых в том числе, так как бобовые проращиваются - они не обладают таким эффектом вздутия бамбуковые побеги - это касается больше тех учеников и учениц, которые живут за границей, это очень так распространено. руккола, ракушечный салат, бок-чой, репа, цуккини, водяной орех, укроп, петрушка, пастернак, радиккио или радиччио, сквош, батат, брокколи, когда вы видите продукты в обоих списках это означает, что продукт можно употреблять в ограниченном количестве, это относится и к брокколи и к авокадо, которое мы рассмотрим ниже, швейцарский мангольд, мангольд может быть обычный, он просто так называется – это ботва от свёклы, капуста, по капусте тоже смотрим, если капуста вызывает вздутие, обычная, белокочанная, мы её стараемся минимизировать, пробуем тушёную капусту.

Да, на тушёную капусту редко у кого бывают вздутия поэтому она здесь разрешена, огурцы, морковь, баклажан, болгарский перец, салат, оливки, маслины, картофель, салат-латук, тыква, стручковая фасоль, редис, водоросли, шпинат, томаты, кабачок – здесь обращаем внимание на пасленовые – это баклажан, болгарский перец и картофель, то есть, если у вас есть реакция в желудке на пасленовые, обычно, все это знают, об этом знают, замечают, то конечно же вы их здесь стараетесь исключать.

Сейчас поговорим о гастрите, но в целом на FODMAPs они разрешены. Про спаржу ещё раз скажу, спаржа очень редко вызывает какой-то дискомфорт, поэтому и спаржу стручковую, и про сельдерей стеблевой, и про корень сельдерея, вы можете их пробовали вводить они крайне-крайне редко вызывают какой-то дискомфорт.

Фрукты и ягоды, которые разрешены на FODMAPs протоколе: маракуйя, танжерин, голубика, клюква, киви, лимоны, лайм, кумкват, мандарины, малина, апельсины, ананас, папайю, ревень, клубника, авокадо. FODMAPs может давать если вы съедите целое - дискомфорт, поэтому начинаете пробовать с ¼ авокадо, если все хорошо, то доводите до половинки авокадо.

Бобовые, орехи, семена - можете есть, зеленый горошек пробовать, если не будет вздутия - орехи макадамия, пекан, кедровые, грецкие орехи, семена тыквы, лён.

Мясо, рыба, морепродукты, в принципе, можно есть абсолютно всё. Любые виды мяса, рыбы, птицы, субпродуктов, морепродуктов, но мы уже с вами знаем, что, конечно, выбираем продукты в идеале фермерские, органик, если есть такая возможность и в данном случае это принципиально важно!

Крупы и зерновые, которые разрешены – это любые крупы безглютеновые, это гречка, рис, отдавать предпочтение, конечно, коричневому, киноа, пшено, овёс мы тоже уже знаем, что овсянка сама по себе глютен не содержит, поэтому, всё-таки, здесь стараемся употреблять овсянку без глютена, кукуруза если не ГМО разрешена, сорго, тапиока и любая выпечка без глютена имеет место быть. Это может быть, и выпечка из зеленой гречки, из кокосовой муки, из миндальной муки. Всё это вы абсолютно можете пробовать и на этом протоколе применять.

Также разрешено: топлёное масло, растительные масла, по маслам у нас будет ещё с вами урок. Вы будете знать, каким маслам нужно отдавать приоритет, конечно же, и выберете их для себя, и вот смотрите, по поводу следующей строки: выдержанный козий сыр, моцарелла и бурата здесь будем проверять очень аккуратно. Эти продукты разрешены на протоколе FODMAPs, однако, вот, на две-три недели я всегда рекомендую исключить любую молочную и кисломолочную продукцию, а дальше уже вводить, как раз начинаем вводить молочные и кисломолочные продукты именно с этих видов сыров.

Чем можно заменить молоко - это кедровое молоко, кокосовое молоко, молоко из грецкого ореха. Можете пробовать миндальное молоко, просто с ним не перебарщиваем, поэтому здесь все разрешено.

Сладости и сахарозаменители: можно горький шоколад без сахара, можно ягодную пастилу, клиновый сироп. Для кого-то критично что-то где-то подсластить натуральную стевию.

Из напитков можно кофе, что касается кофе и цикория - не злоупотребляйте. Всё-таки это не более одной чашки в день, настой из мяты, различные виды травяных чаёв, особенно обращайте внимание на травки горечи, которые у нас есть и перечислены в брошюре под рецептиком, так как травки горечи у нас хорошо очень влияют на наше пищеварение

Какие правила ввода и соблюдение протокола питания: строгие ограничения в питания должны быть всего около 2х-3х недель, не пугайтесь – это не длительно, после чего мы постепенно расширяем протокол, начинаете с тех продуктов, без которых вы страдаете.

Естественно категорически здесь даже речи быть не может о введении сахара, это вы видите, что его даже нет в принципе в протоколе, потому что подразумевается, что, конечно, это тот продукт, который вы не употребляете априори. Поэтому начинаете с тех, возможно, овощей, по которым вы страдаете, с круп, по которым вы страдаете, потому что все остальное мы на, самом деле, этот протокол не очень сложный. Многие даже мужчины его выдерживают совершенно прекрасно, чувствуют себя на нём очень хорошо, поэтому этого протокола пугаться абсолютно не стоит.

Когда вы едите на протоколе FODMAPs, особенно это касается тех, у кого есть проблемы с весом, и вы боитесь потерять вес при исключении этих продуктов, то в вашем случае может иметь смысл быть 4-5 разовое питание, так же если у вас заболевания желудочно-кишечного тракта в стадии обострения.

Если у вас нет дефицита веса, если у вас именно хроническое состояние, постоянные вздутия, несварения, тогда вы можете, в принципе, есть 3 раза. Это не возбраняется, но 4-5 разовое питание абсолютно допускается на этом протоколе питания.

После окончания строгой диеты в 2-3 недели - вы начинаете введение одного продукта в течении 4-5 дней. Например, вы страдали без цветной капусты, и вы начинаете есть цветную капусту, приготовленную не тазиками. По чуть-чуть. Отследили своё состояние и так сделали 2-3 дня, всё. Если всё отлично – вы возвращаете этот продукт в свой рацион и, соответственно, эта диета она, так же это будет касаться и аутоиммунного протокола это, так называемая, «элиминационная диета» когда вы очень много продуктов исключили, а далее вводите и проверяете каждый продукт в течении пяти дней, и таким образом очень легко выявляются продукты, которые вам категорически не подходят, которые оказывают негативное влияние на состояние вашего желудочно-кишечного тракта, поэтому здесь уже вам не составит труда отследить, скажем так, неполезные для вас продукты.

Когда в рацион включается еда с FODMAPs веществами - регулируйте количество продуктов, то есть вы не вводите сразу же, например, и бобовые, и фрукты, и потом вам опять почувствуете какой-то дискомфорт. Выбираете всё-таки определённый уровень этих продуктов, объем этих продуктов. По одному не переедаете, не накидываетесь на эту еду, чтобы не было повторного обострения заболевания, повторного дискомфорта, все-таки оцениваете.

На самом деле по опыту учениц огромных, они говорят что после FODMAPs протокола крайне легко оценить реакцию организма на тот или иной продукт, и они говорят, что «все, ну мы проверили этот продукт, и с ним теперь в принципе тема закрыта, все понятно, что он мне не подходит» и сразу же хочу указать, о том, что когда вы находитесь на лечебных протоколах питания то ваш желудочно-кишечный тракт будет очень чувствителен к каким-то вредным продуктам, к тем продуктам к которым вы не подходите, и в и идеале вы должны в это время очень внимательно относиться к своему организму, потому что он вам будет очень четко показывать на те продукты, которые вам не подходят.

Как мы адаптируем этот протокол при проблемах с ГЭРБ и рефлюксом. Мы исключаем категорическое переедание продуктов, то есть у нас с вами порции - не более трех ваших кулачков. Мы не наедаемся, мы не смешиваем всю еду в кучу и категорически исключаем еду перед сном. Мы не лежим после еды в течении двух часов, вы просто двигаетесь, передвигаетесь, но ни в коем случае не ложитесь на диван, не ждёте пока еда перевариться.

Мы исключаем острую еду, очень горячую и очень холодную пищу, потому что это будет раздражать стенки слизистой желудка, мы ограничиваем употребление тугоплавких жиров - это насыщенные животные жиры, здесь, при ГЭРБе и рефлюксе можем исключать сало, вот такие курдючные жиры, потому что они могут быть тяжелы.

Исключаем кофе, шоколад, зеленый, лук, томаты и цитрусовые - это продукты гистамины, то есть если у вас есть рефлюкс ГЭРБ, то вот эти продукты, хоть они и разрешены, вы исключаете и подключаем нутрицептики - растительные ферменты горечи, те кто точно знает, что у него пониженная кислотность - подключаем нутрицептики при пониженной кислотности. Так же если у вас есть постоянная изжога после еды, у нас есть нутрицевтики те, которые изжогу снимают, поэтому в третьем уроке вы уже все симптомы изучили, все рекомендации изучили, эти рекомендации применяете параллельно с протоколом.

Адаптация при проблемах с желчным: мы стараемся использовать МСТ-масла, мы будем про него ещё говорить, я очень подробно про него расскажу, это масло со среднецепочечными жирными кислотами. Вместо omega 3 стараемся использовать масло криль. Если вы пьете omega 3 и при этом испытываете дискомфорт - какую-то тошноту, тяжесть в правом подреберье - замените его на масло криль, оно усваивается гораздо лучше.

Едим в максимально расслабленном состоянии, добавляем ферментированные продукты, но добавляем их аккуратно, чтобы не было вздутия, конечно, если у вас есть реакция на них, то, естественно, мы их не добавляем.

Стараемся добавлять такие травки и специи как: кинза, мята, фенхель, петрушка, куркума, кумин, руккола и если есть проблемы с желчным пузырём, проблемы со стулом запоры то вводим воду Donat с магнием, газы обязательно выпускаем. Смешиваем 100 мл минеральной воды со 100 мл обычной теплой воды и пьем 3 раза в день за 40 минут до еды. Если этот объем вам великоват и у вас стул стал 2 раза в день, то вы, тогда, сокращаете этот объем, либо пьете не 200 мл, а 100 мл, или, например, не 3 раза в день, а 2 раза в день, можно пить дольше, но рекомендуется проводить курс 10 через 10 дней.

Итак, это базовые были принципы по FODMAPs протоколу. Те, кому этот протокол подходит - вы будете его применять для себя, составлять рацион, исходя из этих продуктов и, обязательно, учитывайте острые какие-то состояния, которые у вас есть. Для нормализации своего состояния, а, конечно, я и куратор, и мы вам эти протоколы откорректируем, и, конечно же, поможем.