

# ЖЕЛУДОЧНЫЕ

# ВОЙНЫ

ГАСТРИТ  
ЭРОЗИИ  
АТРОФИЯ

ИЗЖОГА  
ХЕЛИКОБАКТЕР  
РЕФЛЮКС

## СЕРГЕЙ ВЯЛОВ

Врач-гастроэнтеролог, гепатолог, кандидат медицинских наук с международной квалификацией и опытом работы в Германии, член Американской и Европейской ассоциаций гастроэнтерологов, консультант федеральных телеканалов (Первый, Россия, НТВ). Автор более 160 научных статей и образовательных программ для врачей.



Достоверная медицина

Сергей Вялов

**Желудочные войны**

«Издательство АСТ»

2022

УДК 616.3  
ББК 54.13

**Вялов С. С.**

Желудочные войны / С. С. Вялов — «Издательство АСТ»,  
2022 — (Достоверная медицина)

ISBN 978-5-17-138095-3

Эта книга написана для простых людей, либо страдающих от заболеваний желудочно-кишечного тракта, либо желающих избежать их в будущем, либо стремящихся помочь близким. Первая часть книги посвящена верхней части пищеварительной системы, ведь начало – это самое главное. Мы разберемся с проблемами пищевода, желудка, поджелудочной железы, печени, желчного пузыря, неправильная работа которых вызывает боли, тяжесть или изжогу. Вторая часть книги посвящена кишечнику, который один составляет больше половины всей пищеварительной системы. Мы развеем мифы в отношении кишечника, научимся правильно понимать его симптомы и сигналы, разберемся, как следить за кишечником, как уменьшить его раздражение и погасить происходящий в нем бактериальный бунт.

УДК 616.3

ББК 54.13

ISBN 978-5-17-138095-3

© Вялов С. С., 2022  
© Издательство АСТ, 2022

# Содержание

Введение	6
Часть 1	8
Глава 1	8
1. Что такое гастрит, или воспаление желудка?	8
2. Откуда берется гастрит?	8
3. Гастрит вызывает одна причина или несколько?	10
4. Топ-8 причин гастрита, которые повреждают желудок	11
5. Пища и алкоголь могут вызвать гастрит?	11
6. Физические причины – температура, объем и консистенция	13
7. Как курение влияет на желудок?	13
8. Может ли быть гастрит от нервов?	14
9. Какими симптомами проявляет себя гастрит?	15
10. Каков механизм действия кислоты?	16
11. Каков механизм действия стресса?	16
12. Лечит ли гастрит лечебная диета № 1?	16
13. Какие таблетки влияют на гастрит?	17
14. Кто такой хеликобактер?	18
15. Как проверить, есть ли в желудке хеликобактер?	18
16. Почему экспресс-тест на хеликобактер надо перепроверить?	20
17. Не хеликобактером единым	22
18. Есть ли наследственная предрасположенность к гастриту и язве?	24
19. Какие еще симптомы могут быть связаны с заболеваниями желудка?	24
Резюме и выводы	26
Глава 2	27
1. Как желудочный сок влияет на желудок?	27
2. Можно ли разбавлять пищу водой?	29
3. Какой бывает гастрит?	30
Конец ознакомительного фрагмента.	31

# Сергей Вялов

## Желудочные войны



Издательство  
АСТ

© Вялов С.С., текст, 2022

© Иллюстрации, предоставлены автором, 2022

© ООО «Издательство АСТ», 2022

## Введение

*Книги появляются в жизни каждого человека не просто так. Книги попадают в руки, когда человек ищет ответы на свои вопросы, то есть хочет узнать что-то, чтобы решить свою проблему.*

Когда я выучился на врача в России и работал врачом в Германии, у меня была возможность сравнить оба подхода к здоровью. Тогда я решил собрать все лучшее из отечественной и западной медицинских школ и донести это до врачей, чтобы эффективнее помогать людям избавляться от проблем со здоровьем. Но после нескольких лет и нескольких кругов по России с образовательными проектами для врачей я что-то понял, и это изменило мою жизнь. Я осознал, что больше всего эти знания нужны даже не врачам, а тем людям, которые непосредственно страдают от проблем со здоровьем! Поэтому появилась эта книга, и она написана для вас, чтобы у каждого из вас начали решаться проблемы с желудком, кишечником, желчным пузырем и поджелудочной железой, и чтобы ваше пищеварение начало работать, как ему положено.

1. Первая часть книги посвящена верхней части пищеварительной системы, ведь начало – это самое главное. Мы разберемся с проблемами пищевода и желудка, которые доставляют нам пищу и массу проблем с болями, тяжестью или изжогой. Посмотрим на то, что изменяется, когда возникает болезнь, пройдемся по всему списку причин и определим, что нужно делать, чтобы все эти причины найти, проверить и, конечно, избавиться от них.

- В первой главе мы разберемся с проблемами желудка, в первую очередь со злободневными вопросами гастрита, пугающей атрофией и бесконечными спорами в отношении хеликобактерной инфекции. Определим, почему гастрит не получается вылечить полностью и какие еще причины нужно проверить и устранить.

- Вторая глава подробно расскажет о том, откуда, как и почему обычные и банальные для всех проблемы желудка, типа гастрита и изжоги, приводят к опасному раку желудка. И самое интересное: что нужно делать, чтобы этого не допустить, а заодно и проверить свой желудок. И немного коснемся тех печальных ситуаций, когда человек остается вообще без желудка, и его приходится заменять.

- Третья глава посвящена самому мучительному проявлению желудочных и пищеводных проблем – бесконечной изжоге, от которой у многих людей никак не получается избавиться. Тут станет понятно, что такое кислотность, откуда она берется и почему на самом деле нет никакой разницы между повышенной и пониженной кислотностью. И тогда станет ясно, почему изжога возвращается на следующий день и как найти причину.

- Четвертая глава будет посвящена методам восстановления желудка и способам избавления от желудочных проблем. Раз уж проблемы желудка тесно связаны с пищеводом, то разберем также причины, влияющие на него, и способы его проверки.

- Пятую главу можно назвать главой про желчь и ферменты, поскольку именно эта глава описывает связь между верхней частью пищеварительной системы (пищеводом и желудком) и нижней частью (кишечником). Именно в этом переходном месте находятся важные аксессуары пищеварительной системы – желчный пузырь и поджелудочная железа. Мы разберемся с правильным и неправильным перевариванием, поймем, как его можно проверить и восстановить в зависимости от того, по какой причине оно нарушено.

2. Вторая часть книги тоже посвящена самому главному – кишечнику. Ведь он составляет больше половины всей пищеварительной системы, и вокруг него сложилась масса заблуждений. Мы развеваем мифы в отношении кишечника, научимся правильно понимать его симп-

томы и сигналы, обсудим множество причин, которые мешают ему жить и от которых можно и нужно избавиться. Разберемся, как правильно следить за кишечником, как уменьшить его раздражение и погасить происходящий в нем бактериальный бунт.

- В шестой главе мы разберемся со стулом, с главными сигналами кишечника, которыми он сообщает нам о своих проблемах. Мы посмотрим, как обстоят дела с бактериями, проживающими в кишечнике, а также познакомимся с особенными представителями этого зоопарка (клостридиями, кандидой), про которых сейчас говорят со всех сторон, и каждый придумывает новую сенсацию, подменяя ею реальную информацию. Кроме того, мы обсудим антибиотики и бактериальные препараты.

- Седьмая глава отчасти посвящена управлению кишечными рисками, способам влияния на состояние кишечника и расположенной в нем микрофлоры, а также нашумевшему понятию нарушенной кишечной проницаемости, или «дырявому кишечнику». Мы выясним, как восстановить проницаемость, если она нарушена, и нарушена ли она вообще.

- Восьмая глава прольет свет на раздражение кишечника, вызванное разными причинами, и порочный круг раздражения. Кроме этого, мы разберемся с тем, опасен ли простой раздраженный кишечник и откуда в нем могут возникать полипы и предрак, и ответим на главный вопрос: как проверить кишечник и не допустить печальных последствий.

- В девятой главе мы продолжим поиск причин и рассмотрим кишечный континуум, когда раздражение приводит к воспалению. Сможем определить, какую чистку кишечника и детокс надо делать, а от каких лучше держаться подальше. Наконец, выясним, как стресс и гормоны влияют на кишечник и с чем это можно спутать.

Так очень быстро и понятно, всего в 9 главах, сгруппированных в две части, можно сказать, «экспрессом», выстроится вся логика работы пищеварительной системы и появится определенность с путем решения желудочных и кишечных проблем.

Раз уж вы решили углубиться в пищеварительные процессы, то лучше взглянуть на эту «трубу» целиком и последовательно, не забыв про то, что это труба со своими аксессуарами. По мере прочтения постепенно меняйте свой привычный взгляд на пищеварительную систему, который раньше не приносил вам ни результата, ни облегчения. Быстро, «экспрессом», посмотрите на свою пищеварительную систему новыми глазами и начинайте действовать!

# Часть 1

## Борьба за желудок

### Глава 1

#### Почему возникает гастрит и что это такое?

##### 1. Что такое гастрит, или воспаление желудка?

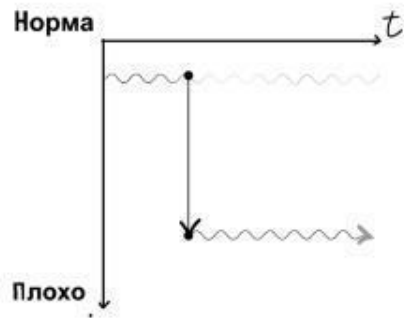
Гастрит – это известное многим состояние, когда слизистая оболочка желудка воспаляется. Она краснеет, отекает, иногда болит. Представьте, что вы упали, и на коже колена образовалась ссадина. Как она выглядит? Это красное пятно, местами покрытое коркой, где-то опухшее, где-то сочащееся жидкостью. Именно так выглядит воспаление на коже, но в желудке оно точно такое же, как и в любом другом месте нашего организма. Его может спровоцировать механическое, химическое, температурное, микробное и любое другое повреждение. Эти ткани сразу же начинают защищаться: кровоток усиливается, в зону повреждения устремляются иммунные клетки, которые наводят порядок.

Болит ли условная ссадина на колене? В момент получения травмы – да. А если вы не упали, а натерли одеждой? Тогда боль появляется не сразу, а лишь после того как дефект стал достаточно глубоким, но трение продолжается. В желудке – точно так же. Небольшое воспаление не болит. Но рано или поздно оно усиливается, если «трение» вредными продуктами, никотином и микробами продолжается. Появляется боль, а дефект слизистой оболочки становится глубже.

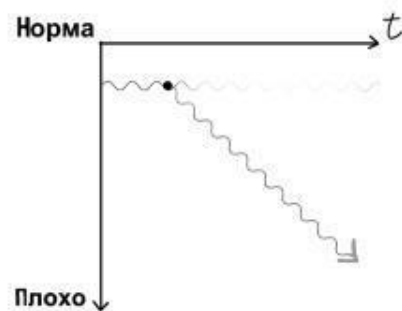
С натертостью на коже большинство людей справляются без проблем. Причина воспаления для каждого очевидна: это неудобная одежда. Достаточно ее сменить или заклеить ссадину пластырем, как дефект кожи тут же заживает. С гастритом ситуация сложнее, так как участок воспаления мы не видим и физически не можем заклеить. Его может увидеть только врач, если проведет гастроскопию. Но к врачу обращаются не всегда, а если обращаются, то не сразу. Люди часто не знают, почему у вас болит живот, отчего эта боль усиливается и как ее уменьшить. В итоге повреждающие факторы продолжают «тереть ссадину» в желудке, и болезнь прогрессирует.

##### 2. Откуда берется гастрит?

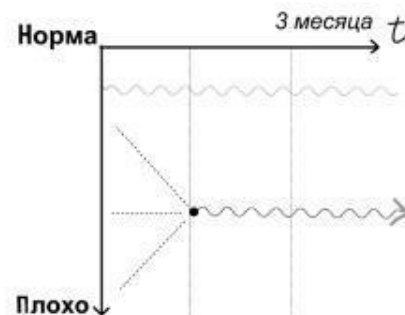
Гастриты бывают разные, и у каждого свой источник. В любом случае болезнь развивается из-за того, что желудок чем-то повреждается или раздражается. В зависимости от того, чем он повреждается, как часто, насколько интенсивно, и способен ли организм этому противостоять, возникают разные формы болезни.



**Острый гастрит = быстро начался**



**Хронический гастрит = постепенно**



**Хронический гастрит = уже давно**

Все типы гастритов делят на острые и хронические. Если с острым вопросов меньше, то для слова «хронический» есть два варианта понимания. Продолжая аналогию со ссадиной на коже, острый гастрит – это когда «упали и содрали», а не «натерли». То есть дефект развивается быстро, под влиянием сильных повреждающих факторов. Хотя его симптомы часто тяжелее, эта форма болезни более благоприятная. Острый гастрит по течению можно сравнить с гриппом: заболел, стало очень плохо, но зато через несколько дней выздоровел и забыл. Возможные причины этого заболевания: алкоголь, препараты, химические и температурные ожоги.

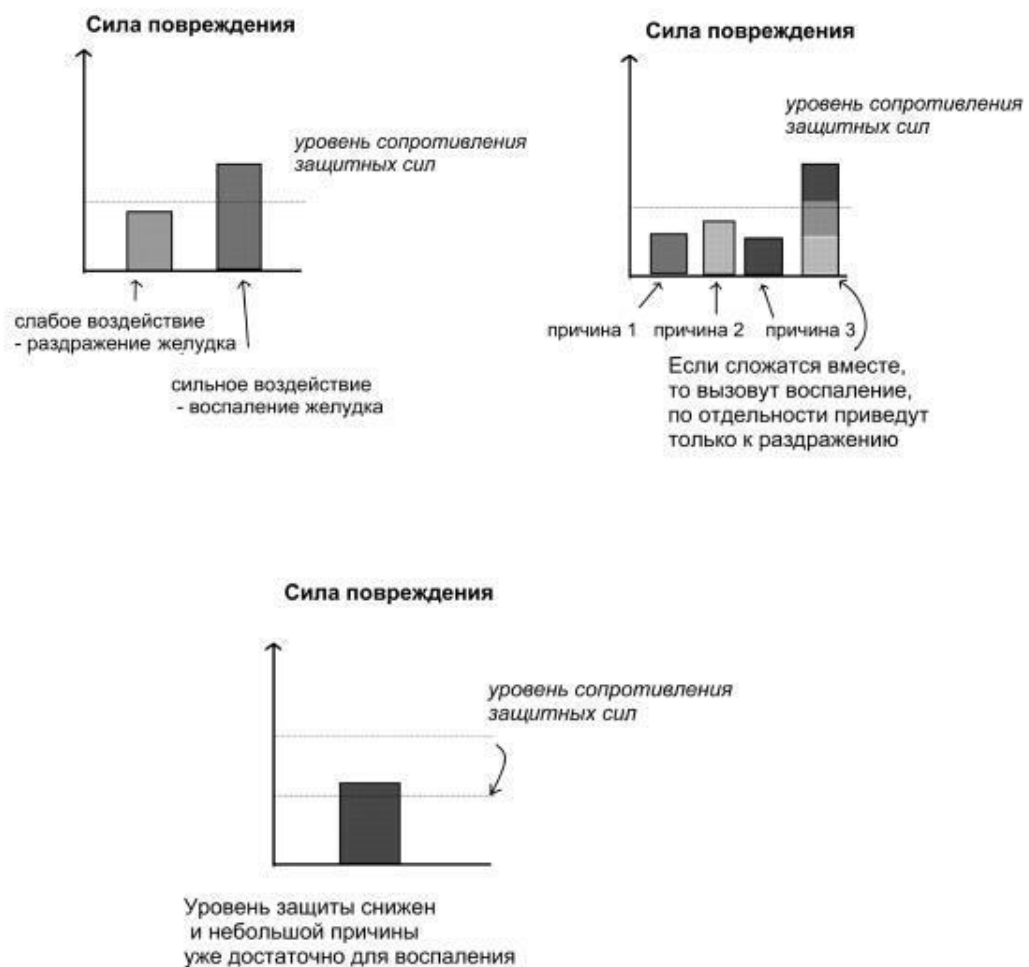
Острый гастрит чаще протекает в легкой форме. Слизистая желудка отекает, но не покрывается эрозиями. У некоторых пациентов развивается геморрагический гастрит – его особенность в том, что на слизистой появляются кровоточащие эрозии. Наконец, самая тяжелая и опасная форма – эрозивный гастрит, который может перерасти в язву. Он проявляется обширными эрозиями, глубокими ссадинами и изъязвлениями, а иногда и массивными кровотечениями.

В отличие от острого, хронический гастрит протекает годами. Первый вариант понимания такой, что его вызывают провокаторы меньшей силы, но воздействующие на желудок постоянно. Второй и более правильный вариант понимания означает, что это воспаление в желудке, которое по факту продолжается уже более 3 месяцев. Вот это как раз одно из самых частых в мире заболеваний. На него приходится 80 % всех болезней желудка.

### 3. Гастрит вызывает одна причина или несколько?

Иногда болезнь вызывается одной конкретной причиной. Например, это может быть аутоиммунная агрессия, когда собственный иммунитет атакует слизистую оболочку желудка. У некоторых людей гастрит возникает как аллергическая реакция на какой-то продукт. У других воспаление желудка – ответ на сильный раздражитель, к примеру, принятый внутрь алкогольный напиток с высоким процентом этилового спирта.

Но подобные случаи встречаются нечасто. Обычно причин несколько. Это повреждающие факторы небольшой силы, которые «ковыряют» слизистую оболочку желудка в течение длительного периода. Они могут быть связаны как с образом жизни, так и с внутренними причинами.



Для развития хронического гастрита должны сойтись два условия: с одной стороны, повреждающие причины должны быть достаточной силы и продолжительности, чтобы вызывать воспаление. С другой стороны, защитные силы организма должны быть достаточно слабыми, чтобы не защитить слизистую оболочку желудка. Чем сильнее повреждение и чем сла-

бее защита, тем с большей вероятностью возникнет воспалительный процесс и тем тяжелее последствия.

Это важно понимать, чтобы противостоять гастриту. Бороться с ним можно, как устраняя повреждающие факторы, так и усиливая защиту желудка.

#### 4. Топ-8 причин гастрита, которые повреждают желудок

Есть восемь самых частых причин гастрита. Из них четыре относятся к модифицируемым факторам риска, то есть к тем причинам, на которые можно повлиять. Человек сам способен устранить эти причины, если захочет, но этого все равно недостаточно, чтобы полностью вылечить гастрит. Это убирает только раздражение желудка или может предотвратить возникновение воспаления.

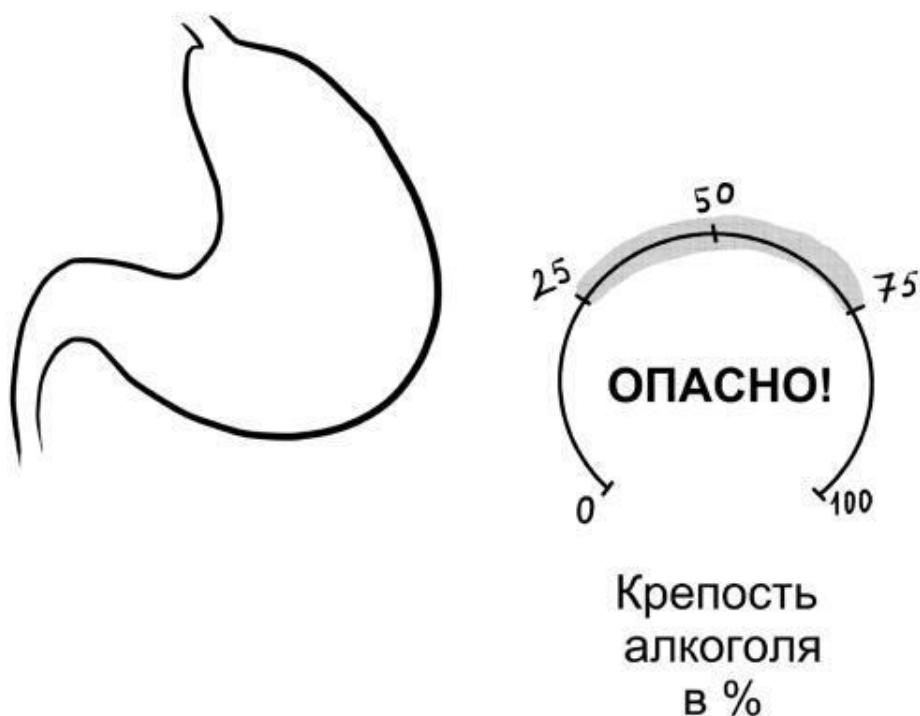
Первые четыре причины – питание, алкоголь, курение и стресс. Следующие четыре причины, которые не зависят или не полностью зависят от человека: лекарственные препараты, вирусные и бактериальные инфекции, забрасываемая из двенадцатиперстной кишки желчь и иммунные нарушения.

Модифицирующие факторы	Немодифицирующие факторы
<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ питание</li> <li>◆ алкоголь</li> <li>◆ курение</li> <li>◆ стресс</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ лекарства</li> <li>◆ инфекции</li> <li>◆ заброс желчи</li> <li>◆ иммунные и гормональные нарушения</li> </ul>
можно изменить, зависит от тебя	сложно изменить, зависит от многих причин

В большинстве случаев несколько из этих восьми причин воздействуют на желудок одновременно. Они усиливают действие друг друга. Например, слизистая оболочка повреждается алкоголем и вредной едой, а затем в нее проникают бактерии.

#### 5. Пища и алкоголь могут вызвать гастрит?

Алкоголь повышает риск гастрита. Более того, он может быть основной и даже единственной его причиной. Алкогольный гастрит выделяют в отдельное заболевание, которое присутствует в Международной классификации болезней.



Чаще всего этот вид воспаления протекает в острой форме. Крепкие алкогольные напитки нарушают циркуляцию крови в слизистой оболочке, вызывают отмирание тканей и миграцию иммунных клеток в поврежденную зону. Эти изменения обратимы: через несколько недель слизистая полностью восстанавливается при условии, что какие-либо другие причины не поддерживали воспаление и не мешали восстановлению.

Значительно реже встречается хронический алкогольный гастрит. Он развивается на фоне постоянного злоупотребления спиртными напитками. Особенно опасен этот вид воспаления слизистой оболочки желудка, если он сочетается с хеликобактерной инфекцией. Вместе эти два фактора приводят к атрофическому гастриту – самой тяжелой форме болезни, при которой нарушается регенерация слизистой оболочки и повреждаются железы, снижается выделение соляной кислоты. Именно этот вариант заболевания чаще всего приводит к раку желудка.

Химическое раздражение желудка происходит при потреблении только крепких алкогольных напитков – от 25 градусов и выше. Кроме того, употребление шампанского и пива приводит к образованию большого количества углекислого газа, которые растягивают стенки желудка. Особенно опасно пиво, ведь мужчины пьют его литрами.

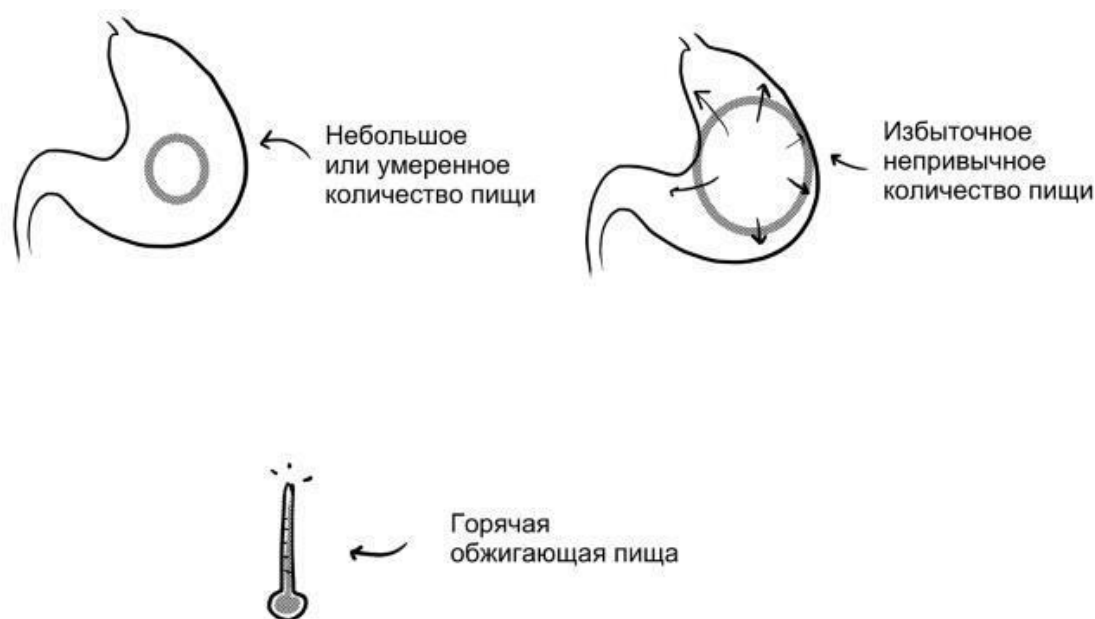
Погрешности в питании – еще одна частая причина гастрита. К воспалению слизистой оболочки чаще всего приводит голодание, нерегулярное питание или избыточное потребление пищи, которая раздражает желудок. Это раздражение может быть химическим, термическим или механическим. Развивающийся в результате эпизодического раздражения гастрит называют реактивным.

## 6. Физические причины – температура, объем и консистенция

Продукты питания влияют на желудок за счет физических факторов. Имеет значение количество, консистенция и температура.

Чрезмерное количество даже самой безобидной еды может повредить желудок. Это происходит за счет перерастяжения его стенок.

Некоторая пища механически травмирует или царапает слизистую оболочку. Например, это могут быть чипсы, плохо пережеванные орехи или семечки, плохо обработанные слюной и быстро проглоченные, или же постоянная еда всухомятку.



Иногда слизистая оболочка желудка повреждается высокой температурой. Бывает это редко. Большинство людей не могут выпить слишком горячий напиток, так как он обжигает ротовую полость и пищевод. Страх боли вынуждает человека отказаться от идеи выпить стаканчик свежего кипятка, чтобы согреться или взбодриться. Даже если случайно он выпивает обжигающую жидкость, гораздо сильнее страдает глотка и пищевод, чем желудок. Тем не менее многие переводят это в привычку, постоянно повреждая слизистую оболочку в полости рта и дальше в желудке.

## 7. Как курение влияет на желудок?

В России около 55 миллионов человек курят. У них заболевания желудка обнаруживаются гораздо чаще, чем у некурящих. По данным некоторых авторов, доля курильщиков среди людей с язвенной болезнью достигает 93 %. Кроме того, курение усугубляет тяжесть воспаления желудка. Перфорация язвы или «продырявливание» желудка насквозь происходит в 96 % случаев у курильщиков, и только в 4 % случаев – у некурящих. С чем это связано? Ведь дым,

который мы вдыхаем, поступает в легкие, а не в желудок! Кстати, не только: часть дыма все же непроизвольно заглатывается и попадает в желудок.

Однако действительно, почти весь дым идет в легкие, но оттуда – в кровь, а из крови – во все органы и ткани. Токсические вещества, включая никотин, стимулируют симпатические ганглии и вызывают спазм сосудов. В итоге нарушается кровоснабжение всех слизистых оболочек, в том числе в желудке. Барьерная функция ослабевает, а секреция соляной кислоты усиливается. Кроме этого, курение вымывает из слизистой желудка защищающий ее витамин С. В любом случае риск развития и тяжесть гастрита зависят не только от факта, но и от интенсивности курения.

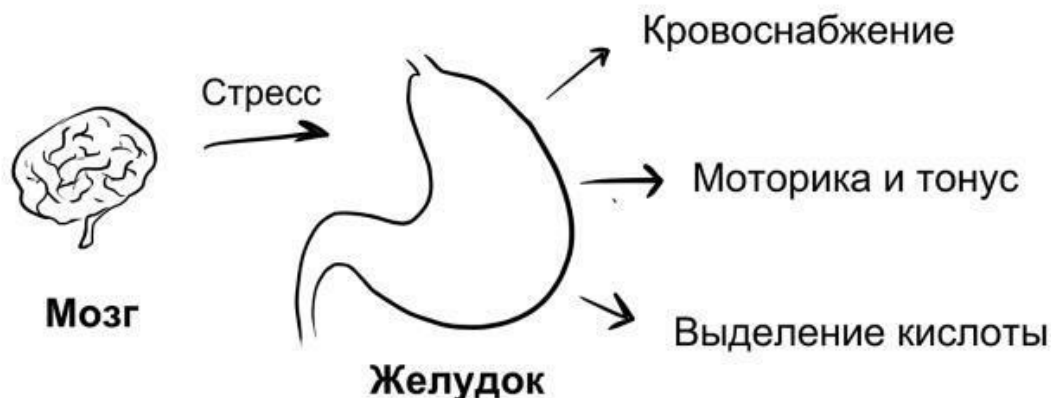
Если гастрит сопровождается появлением эрозивно-язвенных дефектов, то после лечения у курильщиков регенерация слизистой оболочки проходит медленнее.

## 8. Может ли быть гастрит от нервов?

Психологический стресс – только одна из причин гастрита. Наверняка вы обращали внимание на то, что человек в состоянии стресса может побледнеть. Это связано с тем, что под влиянием гормонов у него сужаются сосуды. То же самое происходит в слизистых оболочках. Кровь отливает от органов пищеварения и приливает к мышцам и мозгу. Это необходимо, чтобы человек, встретив хищного зверя, мог быстро бежать, а по пути интенсивно думать, как спасти свою шкуру. Очевидно, что эффективность переваривания пищи в этот момент не важна, поэтому желудок оказывается обделенным кровью и питательными веществами.

Природой задумано, чтобы это нарушение кровоснабжения было кратковременным, поэтому оно не должно представлять угрозы для здоровья. Но природа не предусмотрела, что с развитием цивилизации человек будет жить в состоянии постоянного стресса, несмотря на то, что дикие звери за людьми больше не гонятся.

В отличие от острого стресса или эмоциональных всплесков, хронический фоновый стресс вреден для всего организма, включая желудок. Риск гастрита повышается из-за нарушения кровоснабжения слизистой оболочки и ослабления иммунитета. Повышается восприимчивость к хеликобактерной инфекции: пока вы нервничаете, бактерии интенсивно размножаются и «вгрызаются» вглубь стенки желудка.


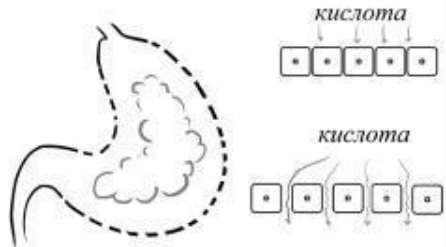


Диагностика, и тем более количественное определение хронического стресса затруднено, поэтому врачам трудно оценить точное его влияние на риск развития гастрита. Однако роль психоэмоциональных факторов не подлежит сомнению и может быть подтверждена или опровергнута по наличию специальных симптомов, определяемых врачом при осмотре. Исследования показывают, что у «язвенников» и «тревожников» психологические расстройства встречаются значительно чаще, чем в среднем в популяции.

## 9. Какими симптомами проявляет себя гастрит?

При гастрите возникают две основные группы симптомов: «вялого желудка» и «раздраженного желудка».

Признаки «вялого желудка» возникают из-за нарушения его моторики или сокращений. Тогда содержимое желудка застаивается и эвакуируется из него медленно, вызывая растяжение желудка. Человек ощущает тяжесть в животе, переполненность, раннее чувство насыщения (когда привычный объем пищи кажется избыточным), жалуется на тошноту, отрыжку или плохой аппетит. Часто содержимое застаивается и становится зловонным, что проявляется тухлой отрыжкой.

"Ленивый" вялый желудок	"Раздраженный" желудок
 <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ тяжесть</li> <li>◆ переполненность</li> <li>◆ раннее насыщение</li> <li>◆ тошнота</li> <li>◆ аппетит ↓</li> <li>◆ растяжение</li> <li>◆ отрыжка</li> <li>◆ рефлюкс</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ жжение</li> <li>◆ изжога</li> <li>◆ дискомфорт</li> <li>◆ боли</li> <li>◆ аппетит ↑</li> </ul>

Основные признаки «раздраженного желудка» – это боль и изжога. Болевые ощущения связаны с отеком и повреждением слизистой оболочки. Слизистая оболочка становится рыхлой и «прозрачной», через нее кислота проникает в подслизистый слой и действует на расположенные в нем нервные окончания, а человек в это время чувствует дискомфорт, жжение или боль. Изжога возникает из-за повышения давления в желудке. Его содержимое «продавливает»

нижний пищеводный сфинктер и попадает в пищевод, где раздражает слизистую оболочку и вызывает изжогу или чувство жжения за грудиной.

## 10. Каков механизм действия кислоты?

Избыточное выделение соляной кислоты считается одной из четырех основных причин агрессии в отношении слизистой оболочки желудка. Внимание, речь идет об увеличенном объеме кислоты, а не об измененных показателях кислотности! Подчеркну, что повышенной кислотности не бывает, поскольку кислотность в нормальном желудке и так на максимуме. Три другие причины: хеликобактерная инфекция, нарушение моторики или тонуса и сокращений желудка и лекарственные препараты, в первую очередь нестероидные противовоспалительные средства (НПВС) и глюкокортикостероиды (ГКС).

Для неповрежденного желудка соляная кислота не опасна, так как есть физиологические механизмы защиты, делающие орган невосприимчивым к этому раздражителю. Но если на слизистой оболочке появляются дефекты, то защита ослабевает. Соляная кислота усугубляет повреждение за счет химического ожога, вызывает боль и повышает риск осложнений. Поэтому любая схема лечения гастрита или язвы включает назначение препаратов, подавляющих выработку соляной кислоты. Ведь постоянно поливаемая кислотой ссадина просто не сможет зажить. Понятно, что отсутствие кислоты – это базовое условие для заживления.

## 11. Каков механизм действия стресса?

Понятие «стресс» включает в себя не только психологическое потрясение. В медицине под этим термином подразумевают срыв адаптационных механизмов. Спровоцировать стресс могут травма, операция, ожоги и тяжелые острые заболевания. Кстати, публичная речь тоже является сильным стрессом. А по результатам голландских исследований иногда это даже больший стресс, чем обезболивающие таблетки или неожиданная очень сильная физическая боль.

Эрозивно-язвенные повреждения желудка и кишечника наблюдаются на фоне стресса у двух из трех человек. Часто на фоне стресса пропадает чувствительность, и дефекты слизистой оболочки множественные, но при этом безболезненные. Причиной образования эрозий и язв становится нарушение кровообращения в слизистой оболочке органов пищеварительного тракта.

## 12. Лечит ли гастрит лечебная диета № 1?

Начиная с 30-х годов XX века в Советском Союзе начали использовать лечебные диеты. Были разработаны 15 диет для разных типов заболеваний. Иногда их назначают до сих пор. При гастрите используют диету № 1. По химическому составу и калорийности она ничем не отличается от диеты 2, 3, 5, 7, 11 и 15. Но есть разница в кулинарной обработке пищи, степени ее измельчения и содержания соли.

Диета не лечит гастрит. Во времена, когда ее разрабатывали, еще не было понимания основных причин болезни, не существовало эффективных препаратов для уничтожения хеликобактерной инфекции и подавления выработки соляной кислоты.

Сегодня диета имеет гораздо меньшее значение. Она не влияет на исход заболевания, но может облегчить симптомы. Возвращаясь к примеру со ссадиной на коже: когда человек не сыплет соль или перец на рану, то она меньше болит и быстрее заживает. Соответственно, можно отказаться от раздражающих продуктов питания, чтобы лишний раз не воздействовать на слизистую оболочку желудка агрессивными веществами.

На сегодняшний день диеты по Певзнеру считаются устаревшими. К тому же они изначально были несовершенны.

В Европе диет гораздо меньше, и они проще. Например, в Германии используют три группы диет: больничная, лечебная и специальная. Больничную назначают всем, кто лечится в стационаре. Лечебная может быть четырех типов, два из которых назначаются при болезнях пищеварительной системы. Специальные диеты предусматривают исключение непереносимых продуктов – например, при аллергии или лактазной недостаточности.

Если человек получил от своего врача диету, она обычно включает список запрещенных и разрешенных продуктов. При этом не обязательно питаться только разрешенными блюдами из списка. Не нужно использовать эту диету как готовое меню, особенно если вы не любите эти продукты. Это всего лишь примеры: они нужны для понимания, блюда какого типа можно употреблять. Важнее обратить внимание на перечень запрещенных продуктов, ведь главной целью диеты является исключение пищи, которая может раздражать желудочно-кишечный тракт, провоцирует выброс желчи или стимулирует выработку желудочного сока.

### **13. Какие таблетки влияют на гастрит?**

Нестероидные противовоспалительные препараты (НПВП) – основная группа лекарств, вызывающих воспалительный процесс в слизистой оболочке. Это таблетки, которые принимают от головной или любой другой боли, повышенной температуры тела и даже для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний.

Уже через несколько дней приема неизбежно начинает рушиться защита желудка, от этого возникает поверхностное раздражение. Оно не вызывает симптомов и самостоятельно проходит после отмены лекарств.

Особенно опасны НПВП при длительном приеме. Тогда защита желудка реально проваливается, и он повреждается собственной кислотой и еще всем, чем только можно. Развивающийся под их влиянием вид воспаления желудка называется НПВП-гастропатия, которая чаще всего не болит, ведь эти таблетки обезболивающие. По классификации Киотского консенсуса это один из вариантов лекарственного гастрита.

Вкратце стоит сказать, что такое Киотский консенсус, так как он будет упоминаться в книге и дальше. В 2015 году эксперты из Японии, Голландии, США, Германии и Италии собрались в японском городе Киото. Там они составили этиологическую классификацию хронического гастрита – исходя из причины этого заболевания. Цель этой классификации в том, чтобы повысить качество диагностики особо опасных вариантов заболевания, повышающих риск развития рака желудка.

Лекарственный гастрит чаще развивается у людей, которые принимают НПВП постоянно. Эти случаи нередки: при ревматических болезнях, хронической боли в спине или проблемных суставах обезболивающие препараты пьют непрерывно. Их также используют после инфаркта или инсульта, чтобы уменьшить риск повторных сердечно-сосудистых событий. Поскольку НПВП не только уменьшают боль, но и «разжижают» кровь, предотвращая тромбобразование.

Проблема в том, что одним из самых частых побочных эффектов становится боль в животе. У многих появляются эрозии и язвы. У 1 % больных развиваются желудочно-кишечные кровотечения. Хотя вероятность проблемы в желудке выше при долговременном приеме НПВП, у большей части людей осложнения развиваются уже в первый месяц. Если же месяц прошел, а осложнений нет, с высокой вероятностью их в ближайшее время и не будет. Это говорит о том, что защитная функция слизистой оболочки пока еще сохранена.

Однако принимающим НПВП не стоит терять бдительность. В любой момент из-за болезни, погрешностей в питании, после приема алкоголя или по какой-то другой причине защита желудка может дать слабину, что чревато появлением язв и кровотечений в желудке.

НПВП повреждают желудок не напрямую, а из-за влияния на простагландины, как следствие, снижения защиты желудка – ухудшения его кровоснабжения, уменьшения выделения слизи и бикарбоната, повышения проницаемости слизистой. Это значит, что неважно, принимаете вы их в таблетках, делаете инъекции или ставите ректальные свечи: желудок все равно пострадает. Больше всего осложнений дает ацетилсалициловая кислота, или аспирин. Наименьший риск отмечается при использовании ибупрофена и диклофенака.

## 14. Кто такой хеликобактер?

Хеликобактер пилори (*H. pylori*) – основная причина хронического гастрита. Она же вызывает его наиболее неблагоприятные формы, которые в итоге приводят к раку.

Однако наличие хеликобактерной инфекции не означает, что человек болен. Эта бактерия колонизирует желудок у 60 % населения планеты. Но только у 1 % из них она приводит к появлению язвенных дефектов, а у 70 % носителей в течение жизни ни разу не возникает никаких симптомов со стороны желудочно-кишечного тракта. Это происходит потому, что у многих бактерия вызывает атрофию, желудок становится дряблым и «бесчувственным», и все может закончиться раком, но, к счастью, но моментально.

Таким образом, хеликобактер – это всего лишь «семена», которые должны упасть на «благоприятную почву». Эту «почву» должны сформировать алкоголь, погрешности в питании, курение и другие повреждающие факторы. Кроме того, внедрению инфекции в слизистую оболочку и развитию сильного воспаления способствует снижение защитных сил организма.

Нормальную слизистую в здоровом организме бактерия не поражает, а если воспаление и возникает, то оно кратковременное и полностью обратимое. Барри Маршалл, который открыл *Helicobacter pylori* и получил за это Нобелевскую премию, провел эксперимент на собственном организме. Он ввел себе в желудок концентрированную суспензию чистой культуры этих бактерий, содержащую 1 миллиард микробных тел. Через неделю у него появились симптомы острого гастрита, однако болезнь прошла быстро, без лечения и без последствий для организма.

Хеликобактер – уникальная бактерия. Она выживает даже в условиях агрессивной среды желудка, где погибает большинство других микробов. Она прячется в «домик», из которого «вытащить» хеликобактер не может даже иммунная система.

В то же время места обитания этого микроба сильно ограничены. Хеликобактер может жить только в желудке, и только в межклеточном пространстве и покрывающей желудок слизи, между ворсинками. Бактерия не способна колонизировать никакие другие органы, даже расположенные по соседству двенадцатиперстную кишку и пищевод.

## 15. Как проверить, есть ли в желудке хеликобактер?

Проверить наличие хеликобактер можно инвазивными и неинвазивными способами.

Инвазивный метод, когда в организм нужно «залезать», более точен. Врач проводит гастроскопию – вводит трубку в желудок, осматривает его и берет биопсию – «откусывает» щипцами микроскопический фрагмент ткани для гистологического исследования.

Гастроскопия с биопсией – это неприятно, страшно и дорого, но все эти возражения в реальности скорее надуманные. Многие люди от этого теста отказываются из-за незнания, тревожности или предубеждений. Кроме того, его обычно не проводят или «забывают провести» для подтверждения излечения хеликобактерного гастрита.

Существуют неинвазивные тесты, когда глубоко в организм залезать не требуется. Наибольшую диагностическую ценность имеют С13 и С14 уреазные дыхательные тесты, определение антигена или ПЦР хеликобактер в кале и иммунологические тесты для обнаружения антител в крови.

Наибольшую популярность приобрел дыхательный уреазный тест. Хеликобактер обладает высокой уреазной активностью. Это значит, что бактерия может разлагать мочевины, которая распадается до углекислого газа и аммиака. Именно этот механизм помогает микробам выжить в агрессивной среде желудка, так как они формируют вокруг себя узкий щелочной ободок. Врачи используют мочевины, меченную изотопом углерода С13 или С14. Он выходит через легкие. По количеству изотопа судят о распаде мочевины. Этот тест достаточно точен.

Инвазивно "залезть" в желудок	Неинвазивно "легкими" усилиями
<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Гастроскопия с биопсией</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Анализ кала</li> <li>◆ АГ хеликобактер</li> <li>◆ ПЦР хеликобактер</li> <li>◆ Уреазный тест С13 и С14</li> <li>◆ Экспресс-тест</li> <li>◆ Антитела и хеликобактер в крови</li> </ul>

Другой дыхательный тест основан на регистрации аммиака, образующегося в результате гидролиза мочевины. Он менее точен: зачастую у одного человека многократное выполнение этой диагностической процедуры приводит к разным результатам. Это связано с тем, что аммиак в желудке может образоваться по множеству других причин, не связанных с хеликобактер. Кроме того, на результаты этого теста влияет прием жидкости, кофе или курение. Зато он быстрый, простой и дешевый, поэтому его используют массово, а потом тех, у кого есть подозрение, перепроверяют более точными методами. Этот тест получил название «экспресс».

Самый точный метод – прямое обнаружение хеликобактер в желудке с помощью гастроскопии и биопсии. Бактерию удастся выявить в 95 % случаев. Немногочисленные диагностические ошибки связаны с тем, что образцы тканей получены из участков желудка, где мик-

роорганизмы отсутствуют. Но это возможно только на совсем ранних этапах, ведь бактерия достаточно быстро заселяет одну или другую половину желудка или весь желудок сразу.

## **16. Почему экспресс-тест на хеликобактер надо перепроверить?**

Часто для быстрого обследования большого количества пациентов используют аммиачный дыхательный тест. Он имеет достаточно высокую чувствительность, но низкую специфичность. Что это значит? Немного сложно, но важно, поэтому надо перечитать несколько раз определения ниже и осознать их смысл, поскольку он отражает философию медицины.

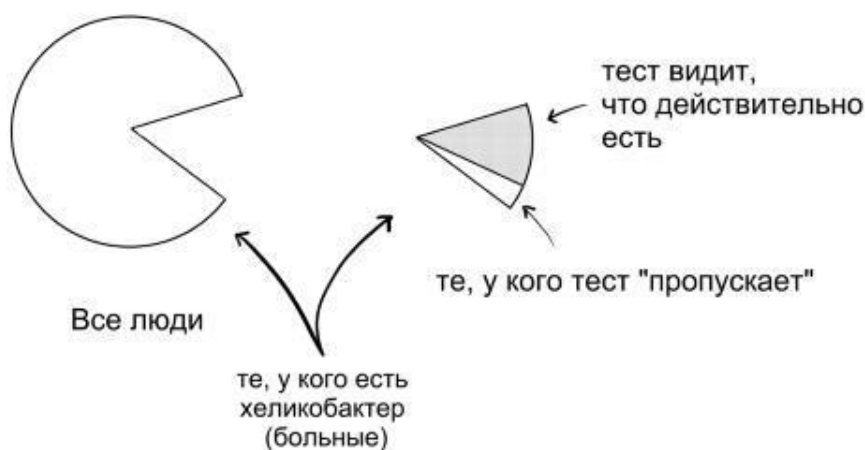
Чувствительность – это процент случаев обнаружения хеликобактер у пациентов, у которых она есть. То есть показатель отражает риск ложноотрицательного результата. Чем выше чувствительность, тем ниже вероятность, что по результатам тестирования не будет обнаружена болезнь, которая на самом деле есть.

Специфичность – это процент случаев необнаружения хеликобактер у пациентов, у которых ее нет. То есть показатель отражает риск ложноположительных результатов. Чем выше специфичность, тем ниже вероятность, что по результатам тестирования будет найдена болезнь, которой на самом деле нет.

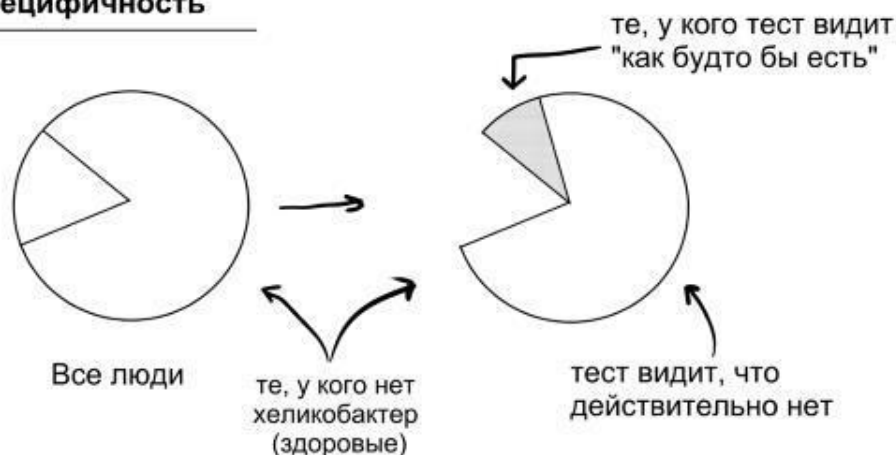
Поэтому именно чувствительность – самый важный показатель для любого массового теста. Для врачей важно не пропустить ни одного случая заболевания. При этом неважно, сколько будет ложноположительных результатов, ведь в дальнейшем все отобранные пациенты будут перепроверены другими методами – более надежными.

Точность тестирования зависит от многих факторов: стадии заболевания и количества *Helicobacter pylori*, наличия другой микрофлоры, используемых препаратов. Достоверность теста снижают ингибиторы протонной помпы, антибиотики и препараты висмута – то есть практически любые лекарства, использующиеся для лечения гастрита и язвенной болезни.

## Чувствительность



## Специфичность



Для дыхательного уреазного теста, который проводят до начала лечения, чувствительность составляет 90 %. Это значит, что только у 10 % пациентов, у которых в желудке есть *Helicobacter pylori*, эта бактерия не будет обнаружена. Причем это самые легкие случаи болезни, ведь если тест отрицательный, с высокой вероятностью это означает, что микробов в желудке не так много.

Чувствительность теста значительно ниже для людей, которые уже прошли лечение. Исследование рекомендуют проводить не раньше, чем через 4 недели после завершения лечения антибиотиками. Несмотря на это, в 40 % случаев имеющиеся в желудке бактерии не обнаруживаются. Это связано с тем, что даже если антибиотики не уничтожают хеликобактер полностью, популяция микробов многократно сокращается, и обнаружить их становится труднее.

Преимущество уреазного экспресс-теста (аммиачного) в том, что он простой, быстрый, недорогой и безопасный. Но у него есть большой недостаток: частые ложноположительные

реакции. То есть положительный результат получают даже те, у кого бактерии в желудке на самом деле нет. Это не должно стать проблемой, ведь по результатам уреазного аммиачного теста врачи лечение не назначают. Он лишь позволяет отобрать кандидатов на гастроскопию с биопсией или перепроверку другим более точным методом. Но иногда именно это и становится главной проблемой.

## **17. Не хеликобактером единым**

Есть и другие микробы, которые способны вызывать хронический гастрит. Причем это не только бактерии. В классификации, разработанной Киотским консенсусом, отдельно выделяют бактериальные нехеликобактерные гастриты, вирусные, грибковые и паразитарные формы заболевания.

Бактерии могут усиливать воспаление, вызванное хеликобактер, а иногда и самостоятельно провоцируют гастрит. В классификации Киотского консенсуса отдельно выделены энтерококки, микобактерии и бледная трепонема – возбудитель сифилиса. Однако мы знаем, что многие другие микробы тоже способны «приложить руку» к развитию воспаления.

Желудок могут колонизировать более 100 бактерий – потенциальных причин гастрита. Если провести обследование людей, имеющих симптомы воспаления желудка, то у 80 % из них обнаружится нехеликобактерная бактериальная микрофлора. Причем более чем у половины – сразу два и более микробов. Чаще всего это стрептококки, стафилококки, энтерококки, коринебактерии и пептострептококки. Некоторые ученые считают, что другие бактерии играют в развитии гастрита роль как минимум не меньшую, чем хеликобактер.

При гастрите, вызванном хеликобактер, используют антибиотики, чтобы уничтожить инфекцию. Однако эти препараты одновременно убивают и другую микрофлору. Вполне вероятно, что воспаление на самом деле вызвано стрептококком или энтерококком, в то время как хеликобактер мирно обитала в желудке и никого не трогала.

Грибки тоже относятся к микробам. Они обычно вызывают воспаление на фоне иммунодефицита. Чаще всего в желудке определяют кандиду. Она высевается у 20 % людей с симптомами гастрита. Но это не говорит о том, что именно кандида вызвала воспаление. У большинства людей этот грибок мирный – чрезмерно не размножается, воспалительных процессов не вызывает. Он живет в минимальном количестве на коже, на половых органах и в пищеварительном тракте, сопровождая человека в течение всей его жизни. Проблемы возникают только при ВИЧ-инфекции, приеме иммунодепрессантов или на фоне тяжелых заболеваний, угнетающих иммунитет. В этом случае воспаление может развиваться в любых органах, в том числе в желудке.



Другие грибковые причины, выделенные Киотским консенсусом, – это мукормикоз и гистоплазмоз. Мукормикоз вызывают несколько родов грибов семейства Мукоровые или белая плесень. Обычно они вызывают воспаление во рту и в носу, но иногда проникают и в желудок.

Гистоплазмоз вызывает один конкретный грибок – *Histoplasma capsulatum*. Как и кандидоз, развивается гистоплазмоз преимущественно у людей, зараженных ВИЧ-инфекцией, или в результате снижения иммунитета по другим причинам. Чаще он поражает легкие, реже – кожу, очень редко – желудок. Обычно он страдает вместе с другими органами на фоне распространившегося по всему организму гистоплазмоза.

Вирусные гастриты чаще всего вызваны энтеровирусом и цитомегаловирусом. Но могут быть и любые другие, в том числе есть много исследований по влиянию на желудок коронавируса.

Энтеровирусы имеют соответствующее название от греческого слова «энтер», что означает «кишка». Они размножаются в кишечнике, но при этом воспалительные процессы в нем вызывают редко. Существует полтора десятка видов энтеровирусов. Чаще они поражают дыхательные пути, но иногда страдает и желудок.

Цитомегаловирус относится к семейству герпеса. Как и большинство слабых вирусов, он «буйствует» только при условии провала иммунитета. Большинство людей носят этот вирус в организме всю жизнь, и ничего страшного с ними не происходит. Но при сниженном иммунитете может развиваться генерализованная форма с поражением сразу нескольких внутренних органов, включая желудок.

Еще один тип микробов, которые способны вызывать воспаление в желудке, – это протей. Они тоже одноклеточные. Гастрит могут спровоцировать криптоспоридии. Заражение ими происходит через пищу или воду. Болезнь протекает, как кишечная инфекция. Воспалиться может не только кишечник, но и желудок, поджелудочная железа, желчный пузырь. Обычно у людей с хорошим иммунитетом эта инфекция протекает легко, а то и без симптомов.

## **18. Есть ли наследственная предрасположенность к гастриту и язве?**

Безусловно, наследственность играет определенную роль в развитии гастрита и язвы желудка. Мы говорили о том, что для возникновения заболевания важны два момента: с одной стороны, повреждение слизистой, с другой – защитные силы организма. Эти самые защитные силы зависят не только от образа жизни, но и от наследственности.






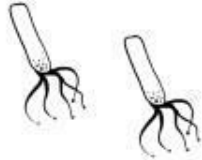


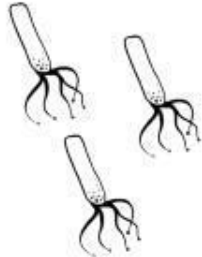


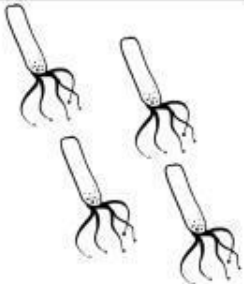
В то же время не стоит преувеличивать роль генетики – это далеко не основная причина гастрита. Хотя заболевание часто обнаруживается сразу у нескольких членов семьи, причиной могут быть не гены, а всего лишь распространение хеликобактерной инфекции внутри семьи. Этот микроб передается через слюну, посуду и немытые руки. Раньше считалось, что если болезнь есть у всех членов семьи, то это и подтверждает роль наследственности. Когда научились расшифровывать гены, открыли хеликобактер и научились ее правильно проверять, оказалось, что в подавляющем большинстве семей причиной гастрита была не наследственность, а внутрисемейное распространение хеликобактер. В итоге влияние наследственной предрасположенности оказалось сильно преувеличено, но многие до сих пор оправдывают этим наличие у себя проблемы, и это мешает им вылечиться.

## **19. Какие еще симптомы могут быть связаны с заболеваниями желудка?**

Заболевания желудка могут давать симптомы, которые на первый взгляд не связаны с этим органом.

Со стороны кишечника это метеоризм и неустойчивый стул. Это обычно происходит при развитии атрофии, когда количество клеток в желудке становится меньше, они выделяют меньше кислоты. А кислота нужна нам, чтобы обеззараживать потребляемую пищу. Она не обеззараживается и улетает в кишечник с большим количеством микробов, вызывая там небольшую революцию и послабление стула на выходе.

У многих людей возникает астенический и невротический синдромы. Они становятся вялыми, сонливыми, имеют низкую работоспособность.

<p>Мало данных, никто не помнит, но что-то было с желудком</p>	<p><b>Прадед</b></p> 		
<p>Всю жизнь страдал желудком, наверное, был гастрит</p>	<p><b>Дед</b></p> 		
<p>Побаливает желудок, обострения, лечится</p>	<p><b>Отец</b></p> 		
<p>Время от времени жалуется на желудок, наверное, наследственное</p>	<p><b>Сын</b></p> 		

\* Передает "сломанный" ген

\* Передают бактерию хеликобактер

При гастрите нарушается всасывание витаминов и микроэлементов и возможны небольшие кровотечения, часто бессимптомные. В первую очередь страдает железо и витамин В<sub>12</sub>, что приводит к возникновению анемии. Следующим может нарушаться всасывание кальция, ведущее к остеопорозу и ухудшению структуры костей, особенно у женщин. Со временем у таких людей появляется бледность кожи, кровоточивость десен, ломкость ногтей, заеды в углах рта.

## Резюме и выводы

Гастритом называют воспаление желудка. Он может быть острым и хроническим. При остром воспалении симптомы сильные, но быстро проходят.

При хроническом гастрите воспаление или постоянное, или длительное, невылеченное. Хотя симптомы могут быть слабыми, хронический гастрит опаснее, чем острый, так как вызывает необратимые изменения слизистой оболочки и может привести к раку желудка.

Гастрит имеет восемь основных причин. К тем, которые можно контролировать, относят погрешности в питании, алкоголь, курение, стресс. Причины, которые не поддаются контролю: инфекции, лекарственные препараты, заброс желчи в желудок и иммунные нарушения.

Гастрит может не давать симптомов вообще. В этом случае воспаление слизистой оболочки обнаруживается только эндоскопическим методом. Если симптомы есть, то появляются признаки «вялого» или «раздраженного» желудка. «Вялым» желудок становится из-за снижения тонуса и нарушения моторики. У человека ухудшается аппетит, появляется тошнота, тяжесть в животе и отрыжка с неприятным запахом. «Раздраженный» желудок проявляется болью и изжогой.

Гастрит нельзя вылечить диетой. Хотя пациентам часто назначают стол № 1, ограничения в питании существенно не сказываются на результатах лечения. Современные препараты оказываются куда более действенными. Но диета имеет вспомогательное значение: она уменьшает симптомы. Важно исключить из рациона продукты, раздражающие желудок.

Одной из главных причин развития гастрита, особенно самых тяжелых его форм, считается бактерия *Helicobacter pylori*. За ее открытие даже была вручена Нобелевская премия. Это уникальный микроб, который может жить только в желудке и умеет защищаться от соляной кислоты.

Хотя хеликобактерная инфекция обнаруживается у 60 % населения планеты, только в 1 % случаев она вызывает тяжелые заболевания. У большинства носителей нет никаких симптомов или же они минимальные и быстро проходят без лечения. Хотя опасность бессимптомной атрофии сохраняется и повышается риск рака желудка.

Достоверно узнать, есть ли в желудке хеликобактер, можно с помощью гастроскопии с биопсией. Предположить наличие этой бактерии помогают анализы. Среди них чаще всего используются дыхательные уреазные тесты: углеродные C13 и C14 и аммиачный экспресс-тест. Первые более точные, но стоят дороже и не везде доступны. Второй – простой и дешевый, полностью безопасный, но часто дает ложноположительные результаты. Результаты любого экспресс-теста должны быть перепроверены, прежде чем врач назначит пациенту антибактериальное лечение.

Наследственность играет минимальную роль в развитии гастрита. Генетически передается способность слизистой оболочки желудка «держаться удар». Многие случаи «эпидемий» гастрита внутри семьи на самом деле связаны с тем, что живущие рядом люди заражают друг друга хеликобактерной инфекцией. Кроме того, зачастую они ведут похожий образ жизни: употребляют одну пищу, распивают одну бутылку, курят на одном балконе.

Не только хеликобактер, но и другие бактерии могут вызвать гастрит. Кроме того, воспаление в желудке способны спровоцировать и не бактерии, а другие микробы: грибки, вирусы и протей.

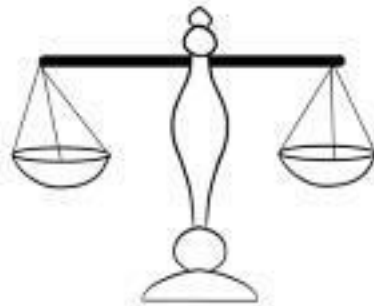
## **Глава 2**

### **К чему приводит гастрит? Можно ли его вылечить едой?**

#### **1. Как желудочный сок влияет на желудок?**

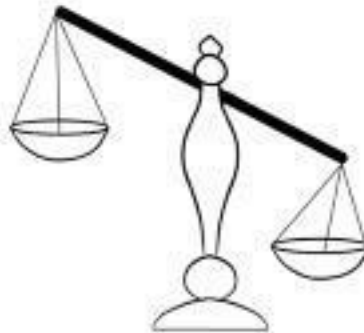
Желудочный сок никак не влияет на желудок, если защитные механизмы не нарушены. Однако у многих людей режим питания далек от совершенства, есть вредные привычки и присутствуют другие из 8 причин гастрита, о которых мы говорили. На этом фоне соляная кислота может оказать на желудок неблагоприятное воздействие.

**Норма**



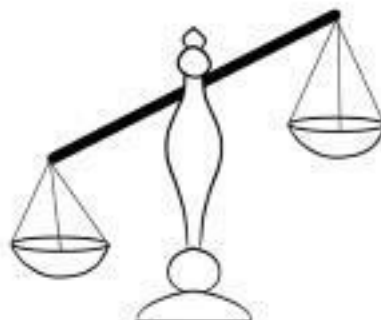
защита = агрессия

**Повреждение  
желудка**



защита < агрессия

**Восстановление  
желудка**



защита > агрессия

Желудочный сок содержит не только кислоту, но и ферменты, которые обеспечивают начальный этап переваривания белков. В первую очередь речь идет о пепсине. Вместе они составляют один из элементов желудочной агрессии. Его называют кислотно-протеолитическим. Слово «протеолитический» означает «растворяющий белки».

Наряду с агрессией существует и система защиты. Первая линия защиты – слизисто-бикарбонатный барьер. Это нерастворимая слизь в виде геля, а под ней образуется слой щелочных бикарбонатов. Даже если небольшому количеству кислоты все же удастся просочиться через слизь, она нейтрализуется щелочью, поэтому не повреждает слизистую оболочку желудка. Вторая линия защиты – это эпителий, или клетки желудка. Нормальные защитные свойства эпителия поддерживаются хорошим кровотоком, простагландинами и иммунитетом.

Нарушение баланса между агрессией и защитой – это основная причина или механизм развития гастритов, появления эрозий и язв. Что мы можем сделать, чтобы навредить желудку? Вариантов два: усилить агрессию или ослабить защиту.

Возвращаемся к желудочному соку. Это один из элементов агрессии, который мы не должны усиливать, особенно если защита проседает. Плохо, когда соляной кислоты и ферментов в желудке много, но переваривать им нечего. Если вы долго не едите, желудочный сок потихоньку «ковыряет» стенку желудка. Что делать? Наладить регулярный режим питания. Если вы ощущаете голод, можно хотя бы выпить воды, чтобы разбавить кислоту и уменьшить ее концентрацию.

## **2. Можно ли разбавлять пищу водой?**

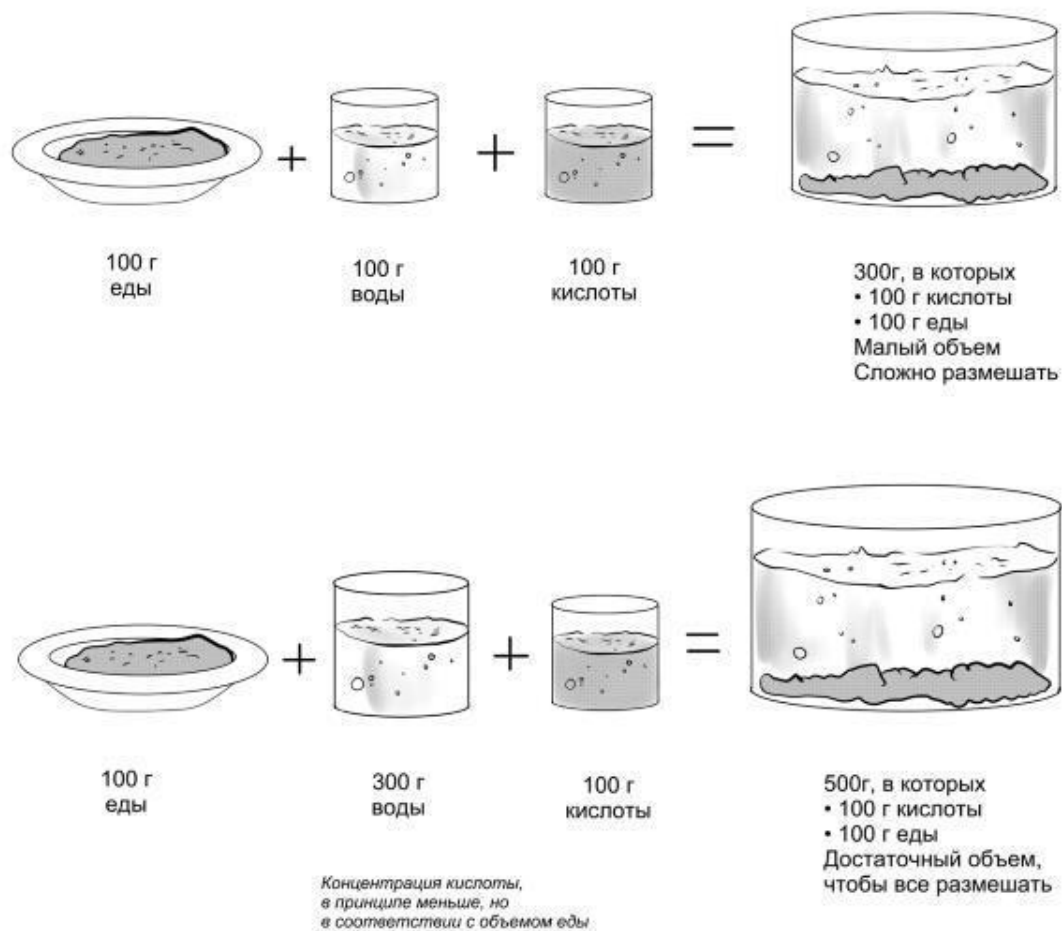
Вокруг запивания еды ходит немало мифов, причем часто противоречивых. Одни говорят, что запивать еду нельзя. Дескать, это разбавляет пищеварительные соки и снижает интенсивность пищеварения, растягивает желудок и т. д. Другие твердят: нельзя есть всухомятку!

При этом даже те, кто против разбавления еды водой, рекомендуют налегать на супчик. Он традиционно считается полезным для желудка. Некоторые всерьез полагают, что без ежедневного супа ваш желудок будет полностью разрушен в самое ближайшее время.

Очевидно противоречие: запивать водой нельзя, а «поесть жидкого» можно и нужно. В чем разница? Ведь любая еда и вода попадает в один и тот же «мешок», называемый желудком. Там все перемешивается, и уже не важно, съели вы картошку, которая изначально плавала в воде, или запили ее жидкостью сразу после того, как проглотили.

Еще противники запивания говорят о том, что вода нарушает эффективность пищеварения. При этом они уверены, что плохое пищеварение приводит к набору веса. Дескать, продукты не усваиваются, поэтому откладываются у вас на боках.

Это нечто из разряда фантастики. Даже если допустить, что вода действительно мешает продуктам усваиваться (хотя на самом деле это не так), то при снижении эффективности пищеварения люди теряют вес, а не набирают его. Например, это происходит при хроническом панкреатите с недостаточной функцией поджелудочной железы. Ферментов становится мало, они не расщепляют полностью еду, пища не усваивается, проходит транзитом через кишечник и сливается в унитаз. Многие лекарства для похудения основаны на том, что нарушают процесс переваривания жиров, блокируя пищеварительные ферменты.



Так можно ли запивать пищу водой? Можно и нужно! Если вы едите сухую пищу, она не обязательно, но весьма вероятно механически повреждает или «царапает» ваш желудок. Но стоит выпить после бутерброда стакан воды, и эта еда становится, как говорят врачи, «механически щадящей». Кроме того, в большем объеме жидкости кислота лучше распределяется и перемешивается с едой, а соответственно, быстрее и полностью ее обрабатывает.

Нужен ли вам суп для поддержания здоровья желудка? Нет. В Европе супы едят гораздо реже, чем в России, а заболевания желудочно-кишечного тракта менее распространены. В некоторых культурах люди не едят жидкую пищу вообще ни разу в жизни, и как-то при этом выживают, даже обходятся без язв и гастритов.

Никто не призывает вас отказываться от супа. Но не стоит возлагать на него слишком большие надежды: он не лечит гастрит и даже не предотвращает его. Суп не полезен и не вреден. Иногда еда – это просто еда, и ничего больше.

### 3. Какой бывает гастрит?

У большинства пациентов развивается поверхностный гастрит. Его также называют обычным, или банальным, или неатрофический. Он неприятен, но не опасен. Все возникающие изменения обратимы. Однако без лечения поверхностный гастрит может перейти в атрофический. Именно эта форма болезни приводит к самым тяжелым последствиям.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.