

Есть немало заболеваний, которые развиваются в результате нарушения питания. В том числе диабет, гипертония. С помощью диеты не только постепенно нормализуется масса тела, но и снижаются исходные дозировки препаратов. Но как выбрать диету?

С возрастом у человека накапливается количество хронических заболеваний или нарушений в работе органов. Практически для каждой болячки у медицины сегодня есть не только набор лекарств, но и рекомендации по питанию. Считается, что последние можно использовать также для профилактики при склонности к конкретным болезням. Вот только рекомендации в этих диетах нередко носят взаимоисключающий характер. Так что есть, чтобы не болеть?

Aif.ru попытался разобраться в этом непростом вопросе. Это гены? Врач объяснила, как быть, если тянет на сладкое, жирное и соленое [Подробнее](#)

То, что еда и лечит, и калечит, — факт. Ученые доказали: нарушения питания приводят к целому спектру заболеваний, которые так и называли — алиментарно-зависимые (alimentarius по-латыни «пищевой»). Среди них не только болезни пищеварительной системы или лишний вес, но и гипертония, атеросклероз, ишемическая болезнь сердца, сахарный диабет второго типа и другие. Установлена и обратная связь: на фоне диетотерапии могут снижаться не только симптомы заболевания, но и уменьшаться дозировки препаратов.

Существует целая система различных диет, разработанная доктором М. И. Певзнером в Институте питания ещё в 1920-х годах. Они получили название «диетические столы». Всего таких диетических столов 15. Многие из них имеют несколько вариантов, обозначенных буквами в номере основной диеты. Например, один из вариантов 1-го стола показан при заболеваниях органов пищеварения в острой фазе — острый гастрит или обострение язвенной болезни желудка, 12-перстной кишки. Столы 3 и 4 рекомендуются при заболеваниях кишечника с запором и диареей соответственно. Есть столы для лечения заболеваний печени и желчевыводящих путей, почек, ожирения, сахарного диабета, сердечно-сосудистых заболеваний и др. Кстати, добавленный сахар и соль, специи исключены во всех этих столах.

Сейчас номенклатура диет несколько изменилась. Они поделены на пять основных групп, каждая из которых включает целый ряд вариантов диетотерапии. Но они все равно продолжают использоваться. Их применяют в стационарах, предлагают в санаториях. Появились даже службы доставки, которые обещают привозить еду в соответствии с диетическими столами.

Так что если есть какое-то заболевание или склонность к нему, можно ориентироваться на существующие диеты на основе системы Певзнера. Это лучше, чем искать в интернете сомнительные диеты, которые могут навредить здоровью. Тем более что некоторые диеты могут быть рекомендованы чуть не большинству из нас. Например, для снижения массы тела вполне подойдет как стол № 9, который рекомендуется при сахарном диабете второго типа, так и гипокалорийный стол № 8. И в том, и в другом случае ограничивается количество простых углеводов. Хотя восьмой стол имеет более низкую калорийность — 1600 ккал в день. Его разновидность — стол № 8Е с калорийностью всего 1300 ккал. Врачи предупреждают, что в домашних условиях таких низкокалорийной диеты придерживаться нежелательно. Особенно если человек работает. Недостаток энергии может привести и к снижению уровня глюкозы в крови — гипогликемии, ухудшению самочувствия. Поэтому без контроля врача желательно не опускать калорийность питания ниже 1800 ккал. Яйцо и шпинат. Диетолог назвал продукты, богатые цинком Подробнее

Однако проблема в том, что с возрастом у людей обычно возникает сразу несколько заболеваний. Например, при панкреатите вне обострения нужна диета с повышенным количеством белка. А диеты для лечения заболеваний почек и мочевыводящих путей, наоборот, рекомендуют ограничивать белок.

Есть такая разновидность диеты при заболеваниях кишечника, в частности, при запорах, как стол № 3 ПВ — то есть обогащенный пищевыми волокнами. В нем больше сырых овощей. А вот при гастрите с пониженной кислотностью сырые фрукты и ягоды запрещены. Если при гастритах пшенная каша исключается, то при атеросклерозе, гипертонии, наоборот, рекомендуется. Бобовые при подагре не рекомендуются, а при атеросклерозе, ишемической болезни сердца включены в рацион. При остром гастрите, язвенной болезни, ГЭРБ (гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь) нельзя употреблять кислые фрукты и ягоды, соки из них, а при диабете, наоборот — сладкие. Если у человека гастрит, то ему посоветуют есть белый пшеничный хлеб, лучше вчерашний, а при сахарном диабете, атеросклерозе, гипертонии, диабете, ожирении — белый нельзя, только ржаной, из муки второго сорта.

Получается, пока спасаешь одно, посадишь другое?

— Все не так однозначно. Надо понимать, что некоторые лечебные диеты разрабатывались как курс лечения, — объяснила aif.ru кандидат медицинских наук, врач-диетолог, старший научный сотрудник ФИЦ питания и биотехнологии Наталья Денисова. — Они назначаются при острой фазе заболевания — примерно на 2 недели. По мере стихания остроты заболевания диета становится менее строгой, добавляются

другие продукты. Допустим, у человека есть хронический гастродуоденит. Во время обострения, которое сопровождается болью, он старается соблюдать щадящее питание, сидит, образно говоря, на одних кашах и бульонах, чтобы слизистая не страдала. Но вне обострения такой ограниченный рацион питания не оправдан, он может привести к появлению дефицитов витаминов и минеральных веществ, других нарушений пищевого статуса. Мы просто рекомендуем ограничивать большое количество перца, копченого, жареного много не есть. Но при этом жестких ограничений нет. «Хорошо есть, чтобы хорошо жить!» Как правильно питаться? Подробнее

Врач подчеркивает, что в большинстве случаев лечебная диета нужна на какое-то время, чтобы вылечить основное заболевание. Как вспомогательное средство наряду с лекарствами. И, как и в случае с таблетками, специалист подбирает рацион, который учитывает все особенности конкретного пациента.

— Допустим, человек болеет сахарным диабетом. Плюс у него в анамнезе (история болезни — прим. ред.) есть хронический гастрит или язвенная болезнь желудка, — продолжает врач. — Но если в данный момент язва вне обострения, зачем ему щадящая диета? Она не нужна. А вот диета, которая ограничивает углеводы, нужна.

Однако есть и исключения, когда диета назначается дольше, чем на две недели. В частности, для нормализации массы тела при ожирении требуется больше времени. Потому что набирались лишние килограммы не один месяц и даже не год. Пациенты с сахарным диабетом должны соблюдать диету, ограничивающую простые углеводы, вообще всю жизнь.

— Даже если человек принимает сахароснижающие препараты и уровень глюкозы у него в норме, ему все равно нужно соблюдать диету. От такого ограничения вреда не будет, одна польза. Потому что только он нарушит диету — тут же поднимется сахар в крови, и ухудшится самочувствие, — напоминает врач.

Кстати, установлен такой факт: люди с диабетом зачастую живут дольше, чем те, кто этого заболевания не имеют — как раз потому, что правильно питаются: ограничивать сладости и выпечку полезно вообще всем. Заесть гастрит. Диетолог раскрыла секреты диеты при хеликобактере Подробнее

— Есть индекс качества питания, разработкой которого занимается наш институт, — говорит Наталья Денисова. — Индекс показывает, насколько питание человека близко к оптимальному. Когда мы стали его рассчитывать, то пришли к выводу, что больные

## Что есть, чтобы не болеть? Врач рассказала, когда нужны лечебные диеты

люди с хроническими заболеваниями имеют более высокий индекс, чем здоровые. Потому что они начинают следить за своим питанием. А здоровый человек считает, что можно питаться как угодно — сегодня чипсы, завтра газировка и т.д. Со временем это может привести к заболеваниям.