

Кишечник, казалось бы, орган, работающий автономно, однако на деле его слаженную работу легко можно сбить неправильным питанием. И есть даже ряд продуктов, которые только вредят ему. Какие именно, aif.ru рассказал врач высшей категории, д. м. н., заведующий отделением абдоминальной хирургии и онкологии ФГБНУ «Российский научный центр хирургии им. акад. Б. В. Петровского», хирург-онколог, колопроктолог Аркадий Беджанян.

Есть целый ряд продуктов, которые не только негативно сказываются на работе кишечника, но и даже способны серьезно ему навредить. И это целый список.

Если есть такую в избытке, то в кишечнике начинается воспаление, которое способствует развитию разных болезней, например синдрому раздраженного кишечника. Такая пища становится причиной замедления пищеварительных процессов, так как жиры нуждаются в более длительном переваривании, нежели белки и углеводы. В результате можно отметить чувство тяжести и дискомфорта.

Кроме того, нагрузка на печень и желчный пузырь из-за такой пищи увеличивается, они перегружаются из-за избытка жиров, которые следует вовремя утилизировать. Следствием может стать образование камней.

Из-за жирной пищи нарушается микробиота кишечника. Ее состав может потерять полезные бактерии и приобрести больше патогенных, что в целом негативно влияет на состояние кишечника. На фоне употребления такой пищи можно заметить проблемы со стулом, причем нарушения могут быть любыми. Жиры замедляют процесс продвижения содержимого желудочно-кишечного тракта, из-за чего могут развиваться запоры.

И, наконец, такая еда может быть фактором риска для развития рака.

Горячий чай и жирный шашлык. Какая еда может вызывать рак Подробнее

Это такая еда, которая богата сахарами, консервантами, искусственными добавками. Они нарушают баланс микрофлоры кишечника. Обработанные продукты плохо сказываются на микробиоме, приводя к дисбиозу. Также на фоне потребления таких продуктов снижается потребление клетчатки и грубых волокон, которые отвечают за перистальтику и своевременное опорожнение кишечника.

Они также становятся причиной развития и усиления воспаления в кишечнике. А это станет причиной развития хронических болезней. Кроме того, на фоне такой пищи

растет и проницаемость кишечника. Стенка кишки становится тоньше, из-за чего токсины и патогены могут попадать в кровоток. Такое состояние называют «синдромом дырявого кишечника».

А еще обработанная пища, как и жирная, может стать причиной рака.

Что такое ультра-обработанные продукты и чем они опасны? Подробнее

Такие продукты меняют и нарушают баланс микрофлоры в кишечнике, вызывая дискомфорт в области живота. Они способствуют росту патогенных бактерий, уменьшая количество полезных. Также из-за таких продуктов начинает меняться проницаемость стенок кишечника. И опять-таки развиваются воспаления.

Кроме того, подсластители влияют на метаболизм глюкозы и чувствительность к инсулину. А еще они — причина проблем с аппетитом, так как влияют на центры голода в мозге. Это приводит к набору лишнего веса и повышенной нагрузке на кишечник.

Исследования показывают, что подсластители могут влиять на клетки слизистой оболочки кишечника, приводя к их повреждению и нарушению барьерной функции.

«Ноль процентов сахара». Что нужно знать о подсластителях в продуктах? Подробнее

Мясо в последнее время обсуждается очень часто и широко. Его нередко связывают с повышенным риском развития рака кишечника. Это связано с тем, что вредные соединения, которые образуются при переработке мяса и его приготовлении, могут быть канцерогенами.

Мясо в больших количествах также может быть причиной воспалений в кишечнике. Ведь оно богато насыщенными жирами и геммовым железом, которые и становятся источниками воспаления. Воспаление же повреждает слизистую и становится причиной развития хронических болезней.

Мясо также может быть причиной запоров, так как в нем нет клетчатки, необходимой для правильного стула.

Чтобы не отказывать себе в удовольствии поесть мяса, стоит включать его в рацион пару-тройку раз в неделю. При этом стоит увеличить в рационе рыбу, птицу и растительные белки. Для еды лучше выбирать нежирные кусочки, и стоит отказаться от переработанных вариантов — то есть исключить колбасы и т. д. Готовить же мясо

лучше на пару, варкой или запеканием, а вот от гриля и обжарки лучше отказаться. И, конечно же, мясо лучше сочетать с источниками растительной клетчатки, то есть овощами.

Действительно ли вредно красное мясо и сколько яиц в день можно есть? Подробнее

Крепкие спиртные напитки — причина повреждения слизистой кишечника и воспалительных явлений в нем. Гастрит и энтерит довольно частые следствия возлияний. Алкоголь также нарушает барьерную функцию кишечника и меняет состав микробиома. Из-за алкоголя снижается усвоение питательных веществ, то есть человек недополучает витамины и минералы, что в целом негативно влияет на состояние человека. Воспаления, хронические болезни и рак кишечника — возможные последствия использования крепких напитков. А еще есть риск столкнуться с осложнениями имеющихся патологий.

Напиться до опухоли. Онколог рассказал, какой рак провоцирует алкоголь Подробнее

Ряд людей из-за непереносимости лактозы может ощутить неприятные ощущения. При непереносимости молочных продуктов могут появляться вздутие живота, газообразование, расстройство стула, а также тошнота. При аллергии на молочный белок следствием станут сыпь, отеки, проблемы с дыханием, в тяжелых случаях возможна анафилаксия.

Негативным воздействием может отличаться и глютен — опять-таки у людей, у которых есть непереносимость его. Если, несмотря на это, употреблять его в пищу, начнутся серьезные повреждения слизистой стенки кишечника.

Оздоровимся? Мясников пояснил, полезна ли еда без ГМО, лактозы и глютена
Подробнее