

# ПИЩЕВЫЕ НЕПЕРЕНОСИМОСТИ СКРЫТЫЕ И ЯВНЫЕ

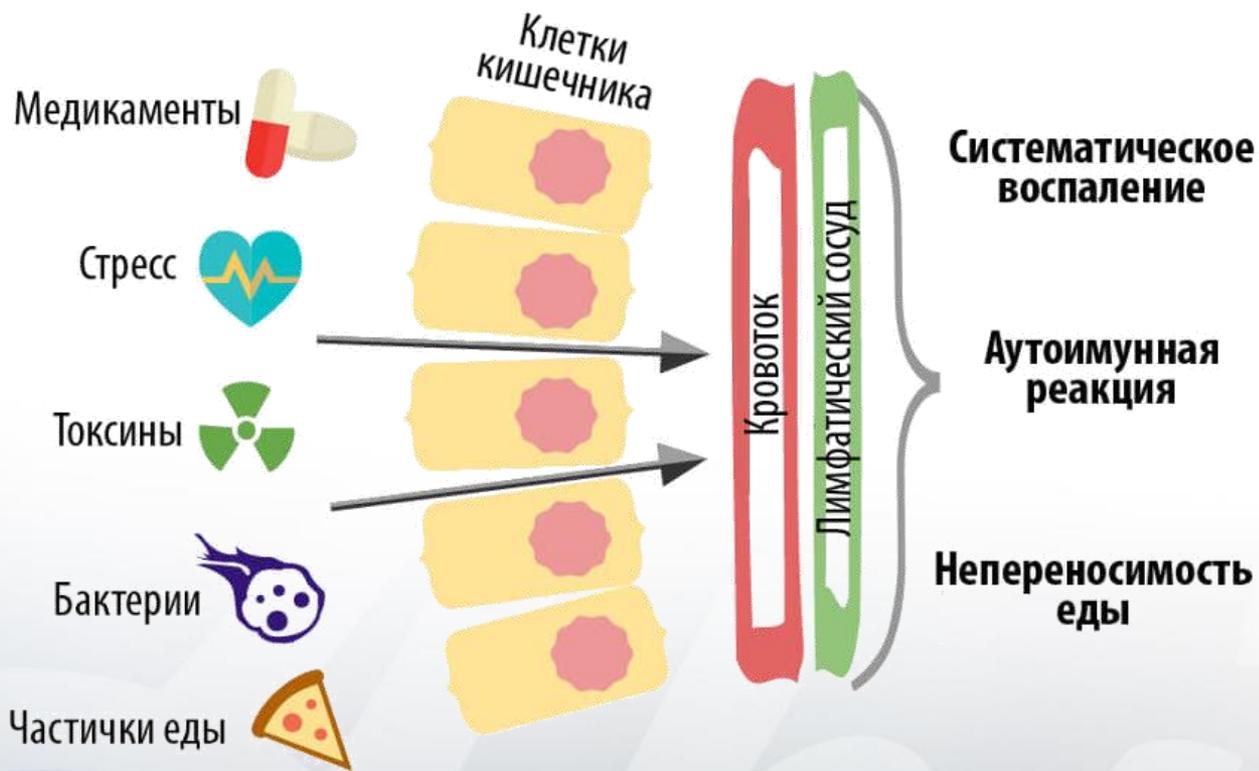
Юлия Черникова,  
Ангелика Безверхая  
партнеры Артлайф в статусе Президент

## ТЕХНОЛОГИИ ЗДОРОВЬЯ

**цикл онлайн-встреч**

*Артлайф*

# РАЗРУШИТЕЛЬНЫЙ ЭФФЕКТ СИНДРОМА КИШЕЧНОЙ ПРОНИЦАЕМОСТИ



# КОМУ НУЖНО ЗНАТЬ

## О СКРЫТЫХ НЕПЕРЕНОСИМОСТЯХ

- Аллергия
- Астма
- Избыточная масса тела
- Недостаток веса
- Периодические проблемы с кишечником
- Аутоиммунные заболевания
- Анемия
- Остеопороз

# СТАТИСТИКА

Почти половина россиян склонны к непереносимости молока.

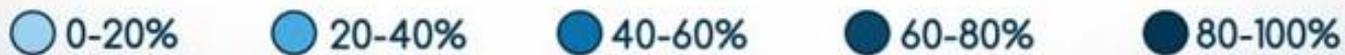
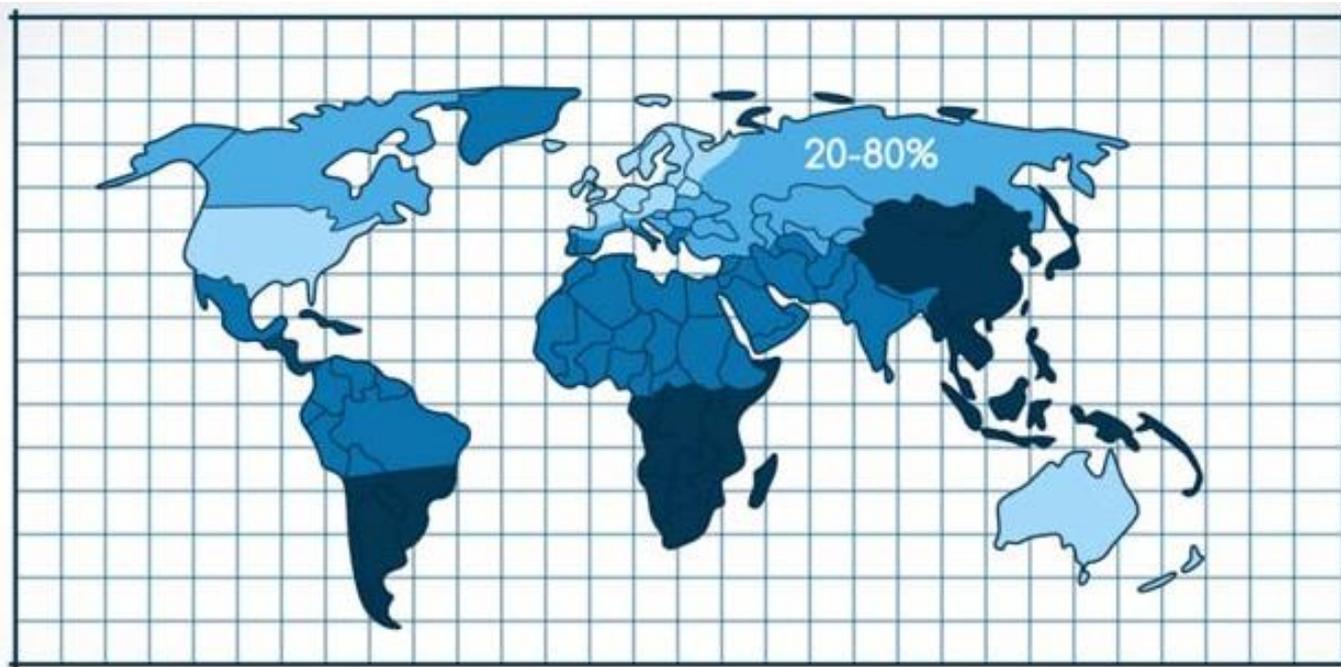
Такие данные приводят специалисты медико-генетического центра Genotek.

Они провели обследование двух тысяч мужчин и женщин в возрасте от 20 до 45 лет и выявили, что почти тысяча из них имеют гены непереносимости молока.

Среди них **59% мужчин** и **41% женщин**



# НЕПЕРЕНОСИМОСТЬ ЛАКТОЗЫ



# ГДЕ ЖИВЕТ ЛАКТОЗА?

Это известно всем



# ГДЕ ПРЯЧЕТСЯ ЛАКТОЗА

Также лактоза применяется как вспомогательное вещество во всех твердых лекарственных формах и в составе многих БАД, в том числе пробиотиков и метабиотиков.

Даже в препаратах для борьбы с синдромом раздраженного кишечника.



# ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА ЛАКТОЗЫ

- Способствует нормализации деятельности кишечника
- Уменьшает развитие болезнетворных микроорганизмов
- Содействует оздоровлению микрофлоры ЖКТ, благодаря увеличению числа лактобактерий
- Взаимодействует с кальцием, железом и магнием, способствуя их усвоению

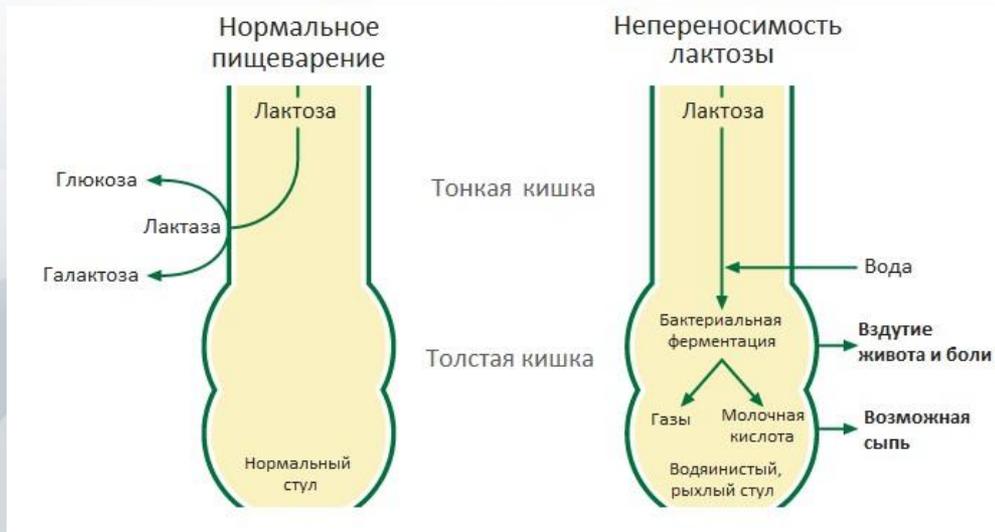
# РЕАКЦИИ

## НЕМЕДЛЕННОГО И ЗАМЕДЛЕННОГО ТИПА

**Непереносимость** – нехватка определенных ферментов в организме

**Временная непереносимость** – после заболеваний (вирусные или бактериальные инфекции, грибы, паразиты, лекарства)

**Пищевая аллергия на казеин** – вследствие непереносимости иммунная система вырабатывает антитела для борьбы с непереваренными частицами



# АНАЛИЗЫ

## ДЛЯ ИСКЛЮЧЕНИЯ НЕПЕРЕНОСИМОСТИ К ЛАКТОЗЕ

- Генотипирование лактазной недостаточности  
Непереносимость лактозы Ген MCM6.  
Исследование генетического маркера
- С - реактивный белок
- Кал на углеводы

# НЕ УСВАИВАЕТСЯ ЛАКТОЗА = ПЛОХО УСВАИВАЕТСЯ КАЛЬЦИЙ

Продукты питания, богатые кальцием (Ca)

Указано ориентировочное наличие на 100 гр. продукта:

Сыры  
плавленные



760 - 1005 мг

Брынза



630 мг

Миндаль



273 мг

Горчица



254 мг

Фисташки



250 мг

Чеснок



180 мкг

Фундук



170 мг

Творог



154 мг

Фасоль



150 мг

Сметана



90 - 120 мг

Овсянка



117 мг

Горох



115 мг

Ячневая крупа



93 мг

Грецкий орех



89 мг

Сливки



86 мг

# МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ: ЕСТЬ ИЛИ НЕ ЕСТЬ

Сливочное масло высокой жирности и твердые сыры содержат небольшое количество лактозы

При употреблении продуктов содержащих лактозу людям с лактозной непереносимостью необходимо принимать фермент лактаза



LACTOSE FREE



# ПРОБИОТИКИ И МЕТАБИОТИКИ

При генетической непереносимости пребиотики и пробиотики становятся еще важнее так как организм не вырабатывают лактазу.

При временной непереносимости способность энтероцитов снова синтезировать лактазу может восстановиться при нормализации баланса микробиоты.



# ЧТО ТАКОЕ ГЛЮТЕН

**Глютен** – это белок, который содержится в злаках и некоторых продуктах питания.

Понятие «**глютен**» имеет латинское происхождение. В русском языке более близким для нас аналогом будет слово пшеничная клейковина, от слова **glue** – **клей** (gluten).



# СОДЕРЖАТ ГЛЮТЕН

- Пшеница
- Ячмень
- Рожь
- Перловка
- Полба
- Манка
- Булгур





## В каких продуктах может прятаться ГЛЮТЕН



Колбасы, сосиски, фарши



Каши из овса, ячменя, пшеницы, ржи



Хлебобулочные изделия, макароны из традиционной муки



Почти все соусы



Какие словосочетания на этикетке подтверждают наличие глютена:

«клейковина», «текстурированный растительный белок», «гидролизованый растительный белок», «модифицированный пищевой крахмал»



Сладости: шоколад, конфеты, вафли, торты



Мороженное, йогурты, творожки



Алкогольные напитки, приготовленные из злаков



Кофе, чай с дополнительными вкусами

# НЕПЕРЕНОСИМОСТЬ ГЛЮТЕНА

**Целиакия** – генетическое аутоиммунное заболевание, когда иммунная система повреждает свой кишечник. Встречается очень редко.

**Аллергия на глютен** – это иммунологическая реакция. Механизм возникновения аллергии на глютен аналогичен развитию реакции на любой другой пищевой аллерген. При аллергии дело не доходит до таких проблем с кишечником, как при целиакии.

**Чувствительность к глютену** связана с нехваткой или отсутствием фермента, необходимого для того, чтобы усваивать продукты, содержащие клейковину. Часто возникает после инфекционных заболеваний ЖКТ.

# КАК ПРОЯВЛЯЕТСЯ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ К ГЛЮТЕНУ

- Боли в животе, тошнота, газообразование, чувство тяжести в желудке и кишечнике
- Проблемы со стулом
- Проблемы с кожей (высыпания, акне, экзема)
- Проблемы с мозговой активностью (снижение концентрации, памяти)
- Проблемы неврологического характера (плохой сон, депрессия, стресс, тревожность)
- Мигрирующие боли в суставах и костях
- Воспаления в носоглотке неясной этиологии (насморк, ринит, конъюнктивит)

# ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ К ГЛЮТЕНУ

- Вызывает более 300 симптомов и нарушений
- Закончиться может одной из 600 болезней
- 40% хронических болезней сводят к недиагностированной непереносимости глютена
- Вы можете заметить у себя как один, так и несколько симптомов. Они могут проявиться как через час- два после еды, так и через 1-2 дня. Симптомы могут быть не связаны с ЖКТ



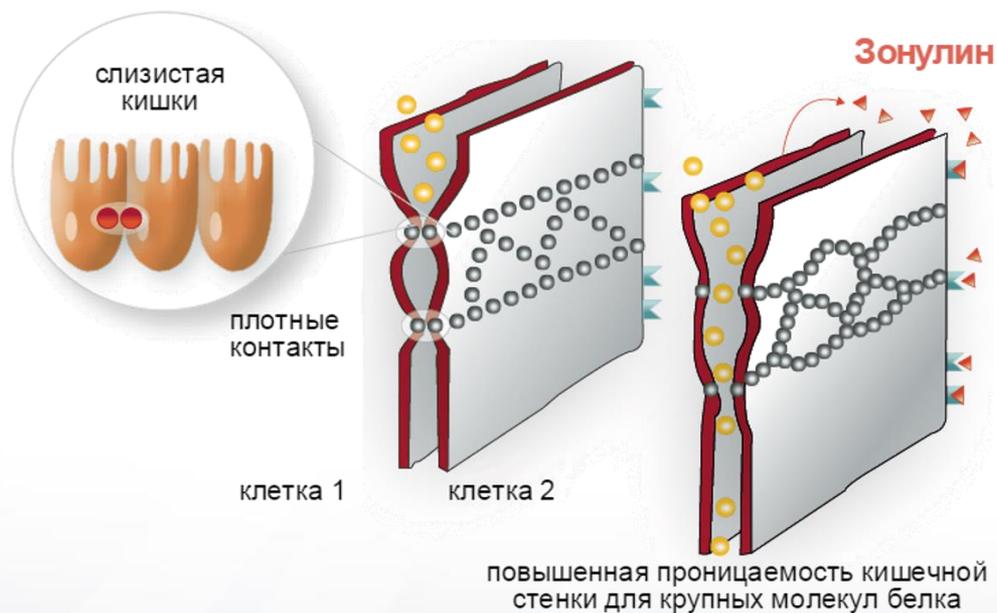
**Непереносимость глютена может провоцировать развитие остеопороза, железодефицитной анемии, неврологических заболеваний и злокачественных опухолей**

# ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ К ГЛЮТЕНУ

- Генетическая предрасположенность
- Нарушение баланса микробиоты, особенно при инфекционных или вирусных заболеваниях (ротавирус, энтеровирус)
- Избыточное потребление глютеносодержащих продуктов, особенно, после 40 лет
- Потребление глютеносодержащих продуктов на фоне приема НПВП, гормонов, антибиотиков
- Первый прикорм в раннем возрасте, особенно у детей с генетической предрасположенностью



# Белок зонулин – маркер проницаемости кишечника



# ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ К ГЛЮТЕНУ = ПЛОХО УСВАИВАЕТСЯ ЖЕЛЕЗО

Эффективность усвоения железа из продуктов животного происхождения значительно выше, чем из растительных источников.

Высокие цифры содержания железа, особенно в продуктах растительного происхождения, не отражают реального количества, которое будет усвоено вашим организмом.

Для полноценного усвоения железа необходим витамин B12.

**Все, что вами съедено, должно быть обработано, переработано, усвоено и доставлено к месту назначения**



# АНАЛИЗЫ

## ДЛЯ ИСКЛЮЧЕНИЯ НЕПЕРЕНОСИМОСТИ К ГЛЮТЕНУ

- IgA IgG к тканевой трансглутаминазе
- Ig A и Ig G к глиадину
- Ig A и Ig G к эндомизиуму
- Кал на содержание зонулина
- Диагностика целиакии, типирование HLA DQ2/DQ8



# ЕСЛИ У ВАС НЕПЕРЕНОСИМОСТЬ ИЛИ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ

При генетической непереносимости необходимо исключить продукты их содержащие из своего рациона

При инфекционных заболеваниях, ослаблении иммунной системы, приеме препаратов, повышающих проницаемость кишечной стенки, необходимо соблюдать безлактозно-безглютеновую диету

От состояния микробиома во многом зависит, нанесут ли ваши генетические особенности урон вашему организму



LACTOSE FREE



# ЧТО ОПРЕДЕЛЯЕТ ПОЛЬЗУ ИЛИ ВРЕД ПРОДУКТОВ ЛИЧНО ДЛЯ ВАС

- генетическая предрасположенность
- ваш микробиом
- иммунные реакции

