

## **Профилактика онкологических заболеваний желудочно-кишечного тракта.**

Правильная пищеварительная функция начинается с хорошего общего состояния здоровья. Органы желудочно-кишечного тракта зависят от надежной иммунной системы, которая способна противостоять инфекционным факторам. Профилактические мероприятия направлены на улучшение состояния здоровья и самочувствия человека.

**1. Отказ от курения.** Согласно статистике, 30% всех заболеваний, вызываемых курением, приходится на пищеварительную систему, более 40% из них – это заболевания кишечника. Курение увеличивает риск развития онкологической патологии, язвенного колита, болезни Крона, ухудшает работу печени и поджелудочной железы и др.

**2. Контроль массы тела.** Ожирение, особенно если лишний вес локализован в области живота, вызывает заболевания пищеварительной системы, особенно вероятны болезни пищевода и рак прямой кишки

**3. Активный образ жизни.** Исследования показывают, что физическая активность снижает риск заболеваний желудочно-кишечного тракта и кишечных расстройств.

**4. Рациональное питание.** Отказ от продуктов с высоким содержанием жира способствует снижению веса. К тому же здоровая пища богата клетчаткой, что способствует нормальной работе кишечника.

При нашем ежедневном рационе питания мы получаем совсем не много клетчатки, от 5 до 7 грамм.

Если же человек придерживается самых простых норм правильного питания – то он употребляет около 10-13 грамм клетчатки.

Все это потому, что нам сегодня довольно тяжело получить свою норму клетчатки.

Если ранее ее много содержалось в хлебе (ржаном, хлебе из цельного зерна), то сейчас такой хлеб – редкость, откровенно говоря.

И так со многими продуктами. Взять гречку, рис, пшеницу. Обработанные зерна практически не содержат клетчатку, поэтому получать свою норму клетчатки в день из ежедневных продуктов довольно тяжело.

Норма клетчатки в день составляет от 25 до 35 грамм.

### **Значение клетчатки в питании человека**

Эпидемиологи первыми обратили внимание на значение клетчатки в питании человека. Их научные изыскания впервые опровергли мнение о растительных волокнах как о ненужных, лишних элементах. Есть такое понятие, как географическое распределение болезней. Так вот, оно показывает, что некоторые африканские народности, проживающие в примитивных условиях, имеющие низкое качество жизни, меньше подвержены тем или иным заболеваниям, которые постоянно сопровождают общество промышленно развитых городов и стран.

В основе таких различий – характер и система питания. Сельское население употребляет большее количество растительных волокон, грубой клетчатки (целлюлозы), поэтому в организм с пищей поступает большее количество воды. Употребление овощей, фруктов, зелени, которые содержат пектины, гемицеллюлозу, слизь, обеспечивает улучшение микрофлоры кишечника. Растительные волокна помогают нормализовать работу ЖКТ, обеспечить вывод шлаков, токсинов и других вредных, не утилизированных организмом элементов.

Семидесятые годы прошлого века выявили целый ряд заболеваний, которые возникали из-за недостаточного поступления клетчатки. Это болезни гастро-энтерологического плана, такие как синдром воспаленного кишечника, калькулезный холецистит, сопровождающийся наличием холестериновых камней, грыжа пищевого отверстия диафрагмы и прочие. Возникали болезни толстого кишечника: язвенный колит, рак, полипоз, аппендицит, дивертикулез, геморрой; заболевания сердца и сосудов (гипертоническая болезнь, тромбоз вен, варикоз, атеросклероз, ишемия и др. ), прочие неприятности, вроде артрозов, подагры, диабета, ожирения и кариеса.

Для того, чтобы ответить на вопрос об общей причине, вызвавшей все эти заболевания, следует подробнее остановиться на некоторых свойствах клетчатки.

Одно из этих свойств – способность приводить в норму скорость прохождения пищи по толстому кишечнику. Доказано, что если в пищу добавить около 30 граммов отрубей пшеницы, волокно которой представлено, в основном, целлюлозой, время переваривания пищи кишечниками взрослых мужчин сокращается, и составляет не 3,8 суток, а 2,4 суток. А те, кто страдает диареей, начинают переваривать пищу не несколько часов, а около 2-х суток, что является нормой.

Еще одно важное свойство клетчатки – способность выводить из организма токсичные элементы, которые попадают в кишечник вместе с пищей: соли тяжелых металлов, остаточные вещества удобрений, ядохимикаты и др. Такое свойство растительных волокон обеспечивает катинообменные возможности лигнина и пектина. Эти компоненты, вступая в контакт с холестерином и желчными кислотами в кишечнике, способствуют предотвращению обратного всасывания в кровь холестерина,

чем вызывает его активное преобразование в печени.

Таким образом, достигается снижение концентраций холестеринаных элементов в крови только лишь при пектиновой работе до 13%. Вот тут и становится понятно, как регулярное употребление в пищу пектина предотвращает образование камней в области желчного пузыря и заболевания сосудов и сердца в целом.

Целлюлоза (нерастворимая клетчатка) практически не имеет ионообменных свойств, но, тем не менее, за счет иных механизмов, тормозит развитие заболеваний атеросклерозом и других недугов сердца и сосудов.

**Клетчатка предотвращает** почечнокаменную болезнь и язвенную болезнь двенадцатиперстной кишки. Зарубежные ученые отметили снижение уровня обострений этими заболеваниями у пациентов, которые перешли на богатую растительными волокнами систему питания. Обострение произошло лишь в 45%.

Благоприятный эффект работы растительного волокна при заболеваниях ЖКТ обуславливается как способностями гемицеллюлозы формировать мягкую, набухшую, слизистую, вязкую массу, так и нейтрализовать избыточность соляной кислоты желудка. В итоге обеспечивается химико-физический «покой» слизистых оболочек, и наступает выздоровление.

Эксперименты исследователей, проведенных в 70-е годы прошлого столетия, доказали, что развитие сахарного диабета замедляется, если клетчатки в питании человека достаточное количество.

Есть научно доказанное мнение, что заболевания артритом и рассеянным склерозом протекают легче среди тех групп населения, которые употребляют пищу, в состав которой входят сложные углеводы и большое количество клетчатки.

Установлен и тот факт, что употребление растительных волокон в больших количествах может предотвратить развитие раковых заболеваний толстого кишечника. Не так давно ученые выявили у овощей семейства крестоцветных (брокколи, брюссельская, белокачанная капуста) некий механизм, обладающий противораковым действием. При употреблении этих овощей в полости кишечника формируются и всасываются кровью индолы, стимулирующие печеночную дезинтоксикационную функцию. При обсуждении проблемы употребления клетчатки нельзя не сказать о том, что содержащиеся ее продукты обладают меньшей калорийностью, нежели те продукты питания, в состав которых она не входит. Они притупляют чувство голода, снижают усвояемость жиров и углеводов, что способствует нормализации веса тела.

И в заключение приведем еще один интересный и важный аргумент, доказывающий большое значение клетчатки для человека. При употреблении клетчатки повышается слюноотделение, что ведет к необходимости более тщательного пережевывания пищи. Это является отличной профилактикой возникновения зубного камня, кариеса и улучшения желудочной работы.

*Врач-реабилитолог,  
заведующая отделением  
медицинской реабилитации  
Майорова Любовь Николаевна*

Учреждение здравоохранения  
«29-я городская поликлиника»

[www.29gp.by](http://www.29gp.by)

## **Профилактика рака желудочно- кишечного тракта**



2023 г.