

Міжнародний день здорового травлення



29 травня в Національній медичній академії післядипломної освіти ім. П.Л. Шупика відбувся медичний форум за участю провідних фахівців у галузі гастроентерології та дієтології України, присвячений Міжнародному дню здорового травлення.



Форум проходив під егідою МОЗ та Національної ради з питань охорони здоров'я при Президентові України.

Співорганізатором Міжнародного дня здорового травлення разом зі Світовою гастроентерологічною організацією виступила компанія «Данон».

Такий захід уже вдруге проведено в нашій країні. Він викликав справжній інтерес серед 600 учасників-лікарів (гастроентерологів, терапевтів, дієтологів).

Доповіді, виголошені на форумі відомими українськими науковцями, на думку учасників, максимально сприятимуть утвердженню профілактики кишково-шлункових захворювань за допомогою корекції харчування.

Світова гастроентерологічна організація вже висловила подяку за відмінне проведення форуму всім організаторам. У тому, що Міжнародний день здорового травлення відбувся на належному рівні, велика заслуга Н.В. Харченко, професора, доктора медичних наук, наукового куратора заходу, та М.Є. Поліщука, професора, доктора медичних наук, голови Національної ради з питань охорони здоров'я при Президентові України.

Світова гастроентерологічна організація поширює прості поради для пацієнтів щодо раціонального харчування та результати досліджень, проведених разом з «Данон» у багатьох країнах світу щодо розповсюдження симптомів розладу травлення, які ми наводимо нижче.

10 рекомендацій Всесвітньої гастроентерологічної організації

Рекомендації щодо харчування для кожної людини

1. Їжте менше, але частіше, не перевищуючи кількість усіх калорій: краще їсти 5 разів у меншій кількості, аніж багато 2–3 рази на день.
2. Вживайте волоконний білок в їжу, споживаючи фрукти та овочі 5 разів на день, та збільшіть споживання злаків та/або бобів.
3. Збільшіть вживання риби до 3–5 разів на тиждень.
4. Зменшіть споживання жирів та смаженої їжі.
5. Вживайте ферментовані молочні продукти, особливо пробіотики, котрі сприяють поліпшенню травлення.

Поширення симптомів розладу травлення у світі у 2008 році*, %

Показник	Всього	Бразилія	Італія	Австралія	Бельгія	Чеська Республіка	Польща	Румунія	Словацьчина	Швейцарія	Туреччина	Велика Британія	Україна	Фінляндія
Загальна кількість учасників	4725	397	267	256	176	450	206	377	261	423	253	278	261	593
Відчуття здуття	47	52,1	65,9	46,9	42	34	39,8	71,1	25,7	35	76,3	42,1	35,6	58,3
Запор	32,4	13,9	43,1	33,2	36,4	23,3	33	37,9	14,6	32,4	53	27,7	34,5	33,2
Гази/метеоризм	32,2	30,2	18	25	9,1	36,4	21,8	22,3	16,9	39,5	34,8	17,3	26,4	69,5
Відчуття важкості	28,3	39,8	36,7	39,8	21	32,7	23,3	27,9	26,1	31,4	23,3	27,7	40,6	18,4
Збільшення/здуття шлунка/живота	21,6	40,3	39	8,2	13,1	19,1	13,6	20,7	14,6	27	18,2	23	26,1	23,9
Підвищення кислотності/печія	20,8	15,1	19,1	14,5	14,2	14,4	14,1	30,5	18	18,9	30,8	13,3	23,8	29
Уповільнений шлунковий транзит	18,3	50,4	18,4	12,5	8,5	12,7	8,7	23,1	28	17,5	28,1	7,9	11,5	16,5
Біль у шлунку	18,3	20,9	10,9	6,6	10,8	14,7	17	20,2	17,2	18,4	23,3	25,2	18	15,5
Біль/спазми	17,4	21,7	15	14,8	11,9	12,4	14,1	19,6	11,1	17,7	19	15,8	27,2	18
Булькання у шлунку	16,3	18,9	9,7	10,9	12,5	10	14,1	13,5	7,7	12,5	18,2	15,1	32,2	28
Важкість шлунка	14,3	20,9	9	7	3,4	6	10,7	12,2	5,4	8	35,2	9,7	36	19,6
Діарея	13,8	4,5	7,5	12,9	8	13,8	5,8	13	7,7	30,3	7,1	15,8	13,8	25,1
Проблеми з перетравленням їжі	13,5	22,4	11,6	1,2	11,4	10,9	7,8	14,6	11,1	16,3	43,1	9,4	16,9	3,9
Запах їжі з рота	8,4	9,6	7,5	10,2	6,3	1,6	8,3	4,8	3,4	18,9	12,3	7,6	18	5,9
Нудота	7,7	6,5	3,7	4,3	5,7	4,9	4,9	12,5	7,3	6,4	16,2	9	21,5	5,7

Примітка. * За даними медіазвіту «Здорове травлення та синдром подразненого кишечника: ключові факти — 2009», складеного Всесвітньою гастроентерологічною організацією спільно з «Данон».

6. Вибирайте переважно м'ясо з низькою кількістю жирів, таке як м'ясо курки, індички, кролика або тонкі шматки яловичини, свинини або баранини.

7. Збільшіть споживання води — 2 літри питної води на день, водночас зменшуючи споживання кавових, алкогольних напоїв, а також напоїв, що містять велику кількість цукру.

8. Повільно пережовуйте та ковтайте їжу.

9. Дотримуйте здорового способу життя, включаючи щоденні фізичні навантаження, та утримуйтеся від куріння.

10. Підтримуйте здорову масу тіла; люди з надлишковою масою частіше страждають від розладу травлення.

Підготувала О. Кухар