

Європейська Україна неможлива без контролю за якістю продуктів



«Людина — це те, що вона їсть». Проте дедалі менше людей можуть упевнено сказати, що вони задоволені тим, чим вони є. Поряд із серцево-судинними захворюваннями неправильне харчування і нездорова їжа стають причиною великої кількості захворювань і смертей. Як правильно харчуватися в сучасному світі? Яким є стан вітчизняної гастроентерології? Як здорова їжа може подовжити життя? Про це ми розмовляємо з членом-кореспондентом НАМН України, заслуженим діячем науки та техніки України, віце-президентом Української гастроентерологічної асоціації, завідувачкою кафедри гастроентерології, дієтології та ендоскопії Національної медичної академії післядипломної освіти ім. П.Л.Шутики, доктором медичних наук, професором Наталією Харченко.

На які системи організму найбільше впливає те, що людина їсть?

Харчування впливає на все, адже всі біологічно активні речовини надходять з їжею. Вона дає енергію, без неї не відбувається жодний процес в організмі. Без їжі людина не може жити, і якщо голодуватиме досить довго, то помре. Оскільки людський організм дуже пластичний і вміє отримувати енергію з будь-якого продукту, то людина виживе, якщо недоїдатиме, але завдасть собі великої шкоди, наприклад, спричинивши дистрофію.

Проте не це, мабуть, основна проблема сьогодні?

Сьогодні найстрашніше — це незбалансоване харчування та низька якість продуктів. Земля виснажується, а кількість населення збільшується. Одна з актуальних проблем — це оброблена, техногенна їжа, особливо технічно і термічно оброблена. Здорова їжа повинна бути простою і чистою, а довкілля дедалі більше забруднюється.

Чи існує статистика смертності і захворювань унаслідок неправильного харчування?

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, понад 60 % захворювань людини пов'язані з неправильним харчуванням. Що стосується захворювань безпосередньо органів травлення, то їх поширення невпинно зростає. Це частково можна пояснити поліпшенням методів діагностики. Збільшується обсяг знань щодо захворювань та їх форм, ми можемо розпізнавати їх частіше і раніше.

Експерти ВООЗ зазначають, що кожне наступне покоління слабше за попереднє. Лише

2 % води у світі придатні для пиття, проте якість навіть цієї води невисока. Низька якість продуктів, зловживання лікарськими препаратами, стрес негативно впливають на органи травлення. Навіть пилюка, яку ми щоденно ковтаємо у великих містах, позначається на кишечнику та його мікрофлорі.

Дослідження у галузі дієтології складні через вплив їжі на людину. Це як наркотик. Він керує поведінкою людини, тому будь-який експеримент, найімовірніше, не буде чистим — людина все одно не витримає, піде до холодильника, дістане що-небудь «смаченьке»... Є великі дієтологічні дослідження, які охоплюють значні популяції — близько 40 тис. осіб, але вони складні за організацією і їх не так багато. Саме на їх наукові результати ми і можемо спиратися.

Якими є останні досягнення науки?

Нещодавно ми проводили в Україні Всесвітній день здорового харчування. Вперше за шість років, протягом яких наша країна бере участь у цій ініціативі, конференцію, приурочену до цієї події, проведено за межами Києва — в Одесі, де в оперному театрі зібралися приблизно 400 лікарів з усіх регіонів. Відбулася презентація найновіших даних нутрігеноміки — генетичних досліджень кишкової мікрофлори. Люди відрізняються тим, які мікроорганізми превалюють в їх травній системі. На підставі визначення енетротипу бактерій, які переважають у конкретній людини, вчені можуть спрогнозувати ризик розвитку у неї ожиріння, діабету та інших захворювань. Маючи таку інформацію, можна запобігти захворюванню.

Якими є сучасні уявлення про те, що таке здорова їжа і правильне харчування? Чув, ніби реабілітували яйця, але постійно гіршає «імідж» цукру...

Авжеж, уявлення постійно змінюються, оскільки накопичуються нові дані. Цукру, справді, їмо дуже багато, і це пов'язано навіть більше з нашим способом життя. Людям бракує радості. Новини погані, стосунки погані, все навколо погано, а людині потрібні позитивні емоції. Фізична, м'язова радість — це напруження, яке потребує енергії. Набагато простіше з'їсти солоденького. Ми не замислюємося про те, що цукор дуже токсичний, навіть більше за жири; в дієтології навіть є таке поняття — глюкозотоксичність. Необхідно дотримуватися міри в споживанні кожного продукту. Якщо, наприклад, їсти весь час лише м'ясо, то можна дуже швидко спричинити атеросклероз. Маленька ложечка цукру 1–2 рази на добу до кави чи чаю — це нормально.

Є ще питання реклами. Я вже не кажу про фастфуд, стимулювальні запахи кулінарії і середовище, яке сприяє споживанню нездорової, але «смачної» їжі. Коли ми чуємо, що кола містять менше кофеїну, ніж кава, і не так багато цукру, це хоч і не суперечить дійсності, але не свідчить про її безпечність. Часто чуємо, наприклад, що потрібно щодобово випивати по 3 л води. Якщо дуже спекотне літо, а також у цехах з високою температурою повітря — це доречно. Проте навряд чи людині потрібно пити таку кількість води в інших умовах.

Як із цим боротися?

Це глобальна проблема, її вирішення — тривалий процес. Необхідно насамперед поширювати інформацію і знання. Як кажуть: «хто попереджений, той озброєний». Потрібно організувати харчування на робочих місцях — за це відповідають керівники. У великих компаніях організовують харчування, є якісні їдальні, навіть інколи роблять сієсти, співробітникам пропонують займатися у спортзалах і готові за це платити. Таке ставлення має бути нормою. І потрібен більший контроль за якістю. Це проблема державного рівня.

А що може реально зробити держава?

Більше, ніж ми думаємо. Один приклад: в Україні досі немає єдиних протоколів обстеження і лікування гастроентерологічних хворих, хоча наша робоча група їх давно розробила. Це позначається на якості медичних послуг у гастроентерології — фактично відсутні стандарти як такі. Тому лікарі змушені вимагати від влади впровадження цих стандартів, які відповідають світовим нормам. Це важлива частина реформування системи охорони здоров'я в Україні і самої державної влади, яка стає більш підконтрольною та підзвітною громадським і професійним об'єднанням. Ми намагаємося в нових умовах налагодити активну співпрацю держави і лікарів, як у Європі. У вересні в Києві відбудеться п'ятий з'їзд нашої асоціації, де ми порушимо це питання. Наше завдання — зробити так, щоб ці стандарти було прийнято в якомога коротший термін. Дуже хороша ознака — те, що професійна спільнота гуртується, починає діяти активно і по-новому. Хоча ми традиційно робили багато, наприклад, для освіти лікарів.

У квітні цього року вже ми провели 16-ту Національну школу гастроентерологів та гепатологів. Було заслухано доповіді провідних фахівців з Німеччини, Сербії, Австрії, Італії, Швеції, Угорщини, України та Росії. Слухачі отримали європейський сертифікат післядипломної освіти, а головне — знання, які вони використають на користь своїх пацієнтів.

Можете дати одну найважливішу пораду, як зробити своє харчування здоровішим?

Здорове харчування — це тяжка праця. Хоч як це складно, але слід поважати себе. Цінувати дар життя. Розуміти, що часом краще просто попити води, ніж з'їсти що-небудь шкідливе. Необхідно прокинутися, «ввімкнути мізки» і почати споживати їжу осмислено, а не як тварина, перед якою поставили миску з чимось, що треба з'їсти. Слід запитати себе: чи потрібно мені це? Яку користь я отримую від цієї їжі?