

ВЫЧИСЛИ ВРАГА В СВОЕЙ ТАРЕЛКЕ

Вопреки расхожему мнению аллергия на продукты – редкое заболевание. Гораздо чаще врачи сталкиваются с пищевой непереносимостью



ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО...
...кроме консервантов и красителей в разряд непереносимых нередко попадают и вполне здоровые по общепринятым меркам продукты – овощи, фрукты, грибы, бобовые, мясо и др.

..
ЧТО СЛУЖИТ ПИЩЕЙ
ДЛЯ ОДНОГО ЧЕЛОВЕКА,
МОЖЕТ БЫТЬ ЯДОМ
ДЛЯ ДРУГОГО
..

ТИТ ЛУКРЕЦИЙ КАР, РИМСКИЙ ФИЛОСОФ

В ЧЕМ ОТЛИЧИЯ

ПИЩЕВАЯ АЛЛЕРГИЯ встречается у 2% взрослых и 8% детей. Распространенность пищевой непереносимости намного шире: ею, как свидетельствует медицинская статистика, страдает около 45% населения планеты. «От «классической» аллергии пищевая непереносимость отличается скрытым характером, – объясняет кандидат медицинских наук Алексей Попович. – Для аллергии характерна быстрая реакция: сыпь, отек Квинке или бронхоспазм возникают спустя максимум 2 часа после того, как человек поел «нехорошей» еды. Пищевая непереносимость проявляется спустя 8–72 часа, и это могут быть не только кожные высыпания, но и головная боль, расстройство кишечника и даже депрессия».

ПОЧЕМУ ВОЗНИКАЕТ

ПИЩЕВАЯ НЕПЕРЕНОСИМОСТЬ может развиваться при врожденной недостаточности пищеварительных ферментов. Например, недостаток лактозы вы-

Важно

Чем грозит пищевая непереносимость

- ▶ **Дети:** кишечные колики, энтерит, диспепсия, атопический дерматит, акне, бронхиальная астма, целиакия, гипертоническая болезнь, нарушение концентрации внимания, частые головные боли.
- ▶ **Взрослые:** синдром раздраженного кишечника, дерматиты, псориаз, бронхиальная астма, ожирение, рецидивирующие отеки, задержка жидкости в организме, выпадение волос, депрессии, частые приступы мигрени, синдром хронической усталости, воспалительные заболевания.

зывает непереносимость молока. Но чаще человек утрачивает способность правильно усваивать продукты в процессе жизни. Главная причина в том, что с годами под влиянием болезней и стрессов наш организм начинает испытывать нехватку ответственных за расщепление пищи ферментов. Со временем также повышается проницаемость стенок кишечника, в результате чего пища переваривается не полностью, и ее частички разносятся по всем органам и тканям. Иммунная система воспринимает эти частички как инородные тела и подвергает атаке. В результате конфликта на молекулярном уровне в кровь выбрасываются токсины, которые постепенно разрушают защитную систему организма и вызывают тяжелые заболевания.

КАК РАСПОЗНАТЬ

ГЛАВНАЯ ПРОБЛЕМА пищевой непереносимости заключается в том, что ее трудно распознать и, соответственно, вовремя начать лечить с помощью специальной диеты. «Определить, какие именно продукты попали в список недругов, не так уж сложно, – говорит Алексей Попович. – Для этого существует иммунологический тест на пищевую непереносимость. Он фиксирует пищевые раздражители по наличию иммуноглобулиновых антител к ним в крови». Кроме консервантов и красителей в разряд непереносимых нередко попадают и вполне здоровые продукты – овощи, фрукты, молоко, грибы, бобовые, мясо. Как показывает практика, достаточно отказаться от «нехороших» продуктов – и здоровье быстро пойдет на поправку.

● **НИНА ПЕТРОВА**

с 1 по 20 июня

УБЕДИТЕСЬ, ЧТО КАТАРАКТА ВАМ НЕ УГРОЖАЕТ!



Льготная стоимость профилактического обследования

1050 руб.*

*предложение действительно на первичную диагностику зрения, для лиц старше 55 лет.



ОФТАЛЬМОЛОГИЧЕСКАЯ КЛИНИКА

г. Санкт-Петербург, Апраксин пер., д.6, тел.: (812) 325-55-35

Эксимер www.excimerclinic.ru

№ 78-01-000040 от 11.04.2008

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ КОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

Почему не помогают диеты?

Многие женщины уже сейчас начали готовиться к летнему сезону отпусков: необходимо быстро похудеть. Борьбу с лишним весом обычно начинают с диет. В мире известно более 2000 диет. К сожалению, опыт показывает, что за все годы существования диет не выбрано универсальной диеты. Далеко не всем удается снизить свой вес с их помощью. После отмены диет часто развивается феномен «рикошета»: человек вновь быстро набирает вес. Это связано с тем, что организм и обмен веществ у каждого человека уникальны. Большинство диет не учитывают индивидуальных механизмов избытка веса, а построены на ограничении калорийности рациона. Секрет заключается еще и в том, что диеты не учитывают индивидуальные нежелательные реакции иммунной системы на некоторые пищевые продукты или их компоненты. Это называется пищевой непереносимостью. Если в рационе человека, получающего диету, будет присутствовать такой «проблемный продукт», о котором он и не подозревает, то диета будет неэффективной. В этом случае избыток веса связан не с избытком жировой ткани, а т.н. феноменом задержки жидкости в организме – задержкой воды на клеточном уровне, которая связана с реакцией иммунной системы на неподходящее питание. Обнаружить такую пищевую непереносимость можно только с помощью специальных иммунологических и генетических тестов по анализам крови. Вторая причина неэффективности диет: рацион современного человека беден витаминами, минералами, клетчаткой. Когда вы на диете – надо эти полезные вещества обязательно чем-то восполнять.



Ведущий специалист

«Центра аллергологии, иммунологии доктора Поповича», кандидат медицинских наук **А.М. Попович**

www.allergy.ru, 973-00-20

Мы лечим умом, а не лекарствами!

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ