

Свята святами, а підшлунковій треба ДОПОМОГТИ

Зимові свята в Україні без перебільшення тривають до Водохреща. Спочатку були корпоративні вечірки. Потім – традиційні застілля в сімейному колі, численні зустрічі з друзями та родичами, колядування... Для нас це важливо: теплі стосунки, душевний комфорт та, звичайно ж, затишний дім, де так смачно пахне стравами, які готує господар. Так добре зібратися усім разом, щоб потеребенити та покуштувати смачненького! Але багато хто зараз відчуває, що система травлення вже на межі...

Традиції застілля по-українськи

У багатьох країнах Європи заведено відзначити урочисті події символічно: підняли по келиху шампанського, з'їли кілька канапок, поспілкувалися та й усе. Нам важко уявити, що б подумали про господарів гостей, побачивши такий стіл. Під вагою різноманітних посудин зі стравами він має аж вгинатися! Бо треба, як-то кажуть, добре посидіти.

Так традиційно повелося, що за святковим столом люди переїдають і вживають несумісні страви. Дозволяють собі дещо порушити звичайні правила навіть ті, що має хронічні захворювання органів травлення. Тож не дивно, що після застілля багато хто почувається погано.

Що відбувається із системою травлення

Святковий раціон організм сприймає як стрес. Приміром, підшлункова залоза має дві функції: синтезує інсулін і травні ферменти, які покращують розщеплення та засвоєння компонентів їжі. Цей орган «звикає» до певної кількості та складу поживних речовин, які зазвичай надходять в організм. Коли ж людина переїдає, вживає жирні або незвичні страви, алкоголь, її кишечнику потрібно значно більше лі-

пази, яка сприяє переробці жирів, амілази для вуглеводів, а також протеаз, щоб дати лад білкам. Однак підшлункова залоза не в змозі швидко перелаштуватися і виробити необхідну кількість панкреатичного соку з ферментами. Вона не здатна на рекорд навіть у здорової людини. Годі й казати про тих, хто має захворювання шлунково-кишкового тракту, але не може стриматися від спокуси полакувати смачненьким. Приміром, брак ферментів, що мають розщеплювати основні харчові компоненти, характерний для хворих з синдромом подразненого кишечника, дискінезією жовчовивідних шляхів, патологіями печінки тощо. Після куштування святкових страв – жирних, смажених, з майонезом – травлення у таких людей порушується, тому виникають важкість і у шлунку, метеоризм і біль у животі, нудота, послаблення кишечника.

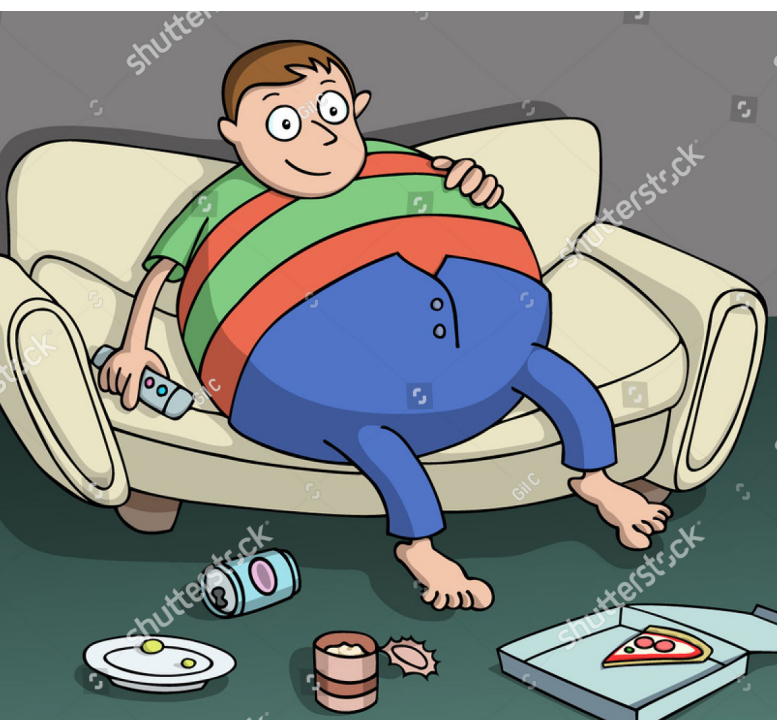
Пам'ятайте про про ферменті препарати

Щоб уникнути тяжких наслідків, треба пам'ятати: свята святами, а про допомогу підшлунковій залозі та власне добре самопочуття треба потурбуватися. Це дуже просто – достатньо до їди або безпосередньо за столом приймати добре збалансований за складом ферментний препарат.

Найкраще людським організмом сприймаються препарати свинячого панкреатину. Це надійне джерело травних ферментів. У панкреатині амілаза розщеплює крохмаль і пектини, трипсин і хімотрипсин сприяють засвоєнню білків, а ліпаза бере участь у гідролізі жирів. Крім того, трипсин руйнує пептид, який стимулює синтез власних панкреатичних ферментів організму. Завдяки цьому перевантажена підшлункова залоза отримує функціональний спокій, а людина відчуває, що біль у животі та інші неприємні симптоми минають.

Ферментні препарати не маскують серйозні захворювання ШКТ, їх можна приймати і курсами, і періодично, за потребою. Випускаються вони у різних дозуваннях, а вибрати оптимальне може допомогти лікар або фармацевт відповідно до симптомів пацієнта.

Ганна ПЕТРЕНКО



Ліпаза – нестійкий і найдефіцитніший фермент при недостатності зовнішньосекреторної функції підшлункової залози. Тому дозування активних речовин у препаратах панкреатину визначається за кількістю ліпази.