



# Диета при дыривом кишечнике

**Повышенная проницаемость кишечника, также известная как синдром дырявого кишечника (СДК), не является официальным медицинским диагнозом. Такой термин используется для объяснения группы симптомов, связанных с повреждением слизистой оболочки кишечника. Это может привести к проблемам с пищеварением, дефициту питательных веществ, аутоиммунным расстройствам и другим проблемам со здоровьем**

Дырявый кишечник может быть вызван заболеваниями желудочно-кишечного тракта (ЖКТ), лекарствами или химическими веществами, содержащимися в обработанных пищевых продуктах. Внесение изменений в рацион питания может помочь вылечить этот синдром. Таким образом, существуют продукты, которые помогают укрепить здоровье

кишечника, и те, которых следует избегать.

Повышенная проницаемость кишечника нарушает пищеварение и может привести к системному воспалению. При нормальных обстоятельствах кишечник поглощает воду и питательные вещества из того, что вы едите, и обеспечивает защитный барьер, препятствующий попа-

---

данию бактерий и побочных продуктов в кровоток.

Этот процесс регулируется размером промежутков между клетками, образующими эпителиальную выстилку внутренней стенки вашего кишечника. При ее повреждении в стенке кишечника могут образоваться трещины или отверстия. Эти отверстия позволяют более крупным частицам, частично переваренной пище, бактериям и токсинам просачиваться в кровоток. Это может вызвать реакцию иммунной системы, провоцирующую системное воспаление и целый ряд других заболеваний.

Хотя СДК часто рассматривается как проблема со здоровьем пищеварительной системы, синдром также может быть связан с широким спектром заболеваний. Симптомы, которые могут быть связаны с СДК:

- вздутие живота, повышенное газообразование, прыщи, аллергия;
- астма и аутоиммунные реакции;
- синдром хронической усталости;
- диарея, частые инфекции и головные боли, боли в суставах и мышцах;
- проблемы с памятью и перепады настроения;

- ожирение, псориаз, диабет 1 типа.

Подчеркнем, что эти симптомы встречаются и при других расстройствах ЖКТ, а специфических симптомов у СДК нет.

К сожалению, об СДК сегодня известно настолько немного, что единственным сильным средством для его лечения является диета, но не лекарства или другие методы.

## **Что вызывает СДК?**

Это расстройство чаще встречается у людей с хроническими заболеваниями желудочно-кишечного тракта.

СДК также может быть вызван обычными лекарствами, такими как антибиотики, нестероидные противовоспалительные препараты и опиоиды. Факторы образа жизни: неправильное питание, алкоголь, курение, стресс и токсины окружающей среды – также играют заметную роль.

## **Преимущества диеты**

Диета при СДК предполагает употребление продуктов, богатых определенными питательными веществами, при одновременном отказе от продуктов, раздражающих пищеварительный тракт. Исследо-

вания показывают, что соблюдение диеты при дырявом кишечнике помогает облегчить симптомы, уменьшить воспаление кишечника, восстановить повреждения его слизистой оболочки, а также баланс кишечного микробиома.

- *Пробиотики* помогают сбалансировать кишечный микробиом и нормализуют пищеварение и здоровье кишечника в целом.

- *Витамины А и D* помогают восстановить стенки кишечника и регулируют реакции иммунной системы.

- *Пищевые волокна* стимулируют выработку полезных короткоцепочечных жирных кислот и обладают противовоспалительными свойствами, которые защищают кишечный барьер.

- *Аминокислоты*, такие как глутамин и аргинин, помогают успокоить воспаление, регулируют иммунные реакции и заделывают бреши в стенке кишечника.

### **Как долго придерживаться диеты?**

Диета может применяться на временной или постоянной основе. Срок применения такой диетотерапии не ограничен. Некоторым людям нужно соблюдать диету лишь вре-

менно, чтобы вылечить слизистую оболочку кишечника и облегчить кратковременные симптомы. Если вы используете диету при СДК для лечения хронического заболевания, длительное ее соблюдение может помочь предотвратить обострение симптомов.

### **Что входит в диету?**

В основе диеты при СДК лежат цельные, необработанные продукты, содержащие вещества, способствующие здоровью кишечника. К ним относятся:

- фрукты и овощи, яйца, куриная или индюшачья грудка без кожи, нежирные куски свинины;

- жирная рыба, супы, костный бульон, кисломолочные продукты;

- нежирный сыр, орехи и нежирное ореховое масло;

- хлеб на закваске, безглютеновые злаки и цельнозерновые продукты;

- ферментированные продукты, богатые пробиотиками (йогурт, чайный гриб, кефир);

- фруктовый сок без сахара, горячий чай или чай со льдом.

### **Фрукты и овощи**

Они содержат витамины, минералы и клетчатку, которые по-