

Здоровый кишечник - здоровый организм !

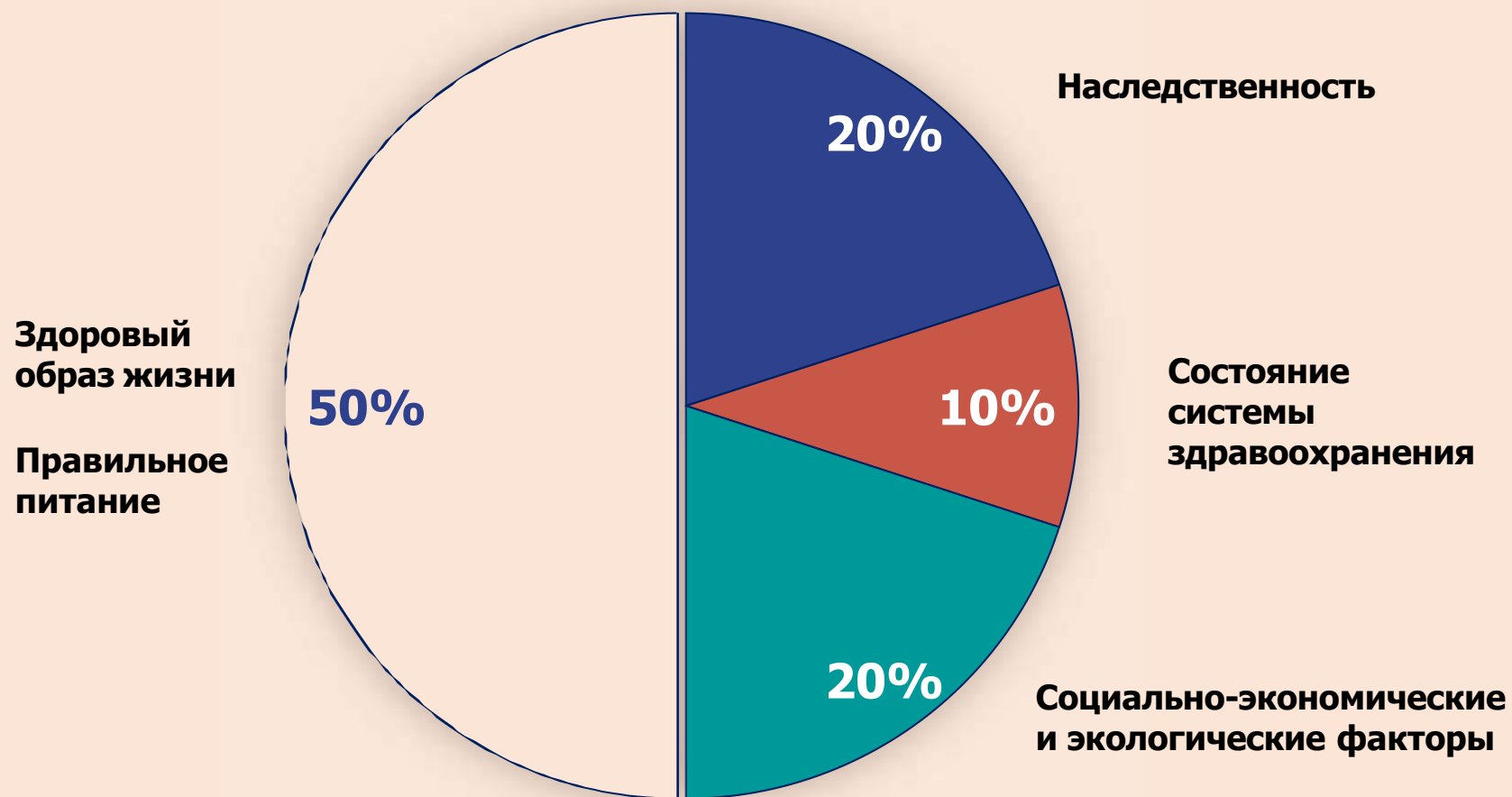
*«Блажен, кто рано поутру имеет стул без принужденья.
Ему и пища по нутру, и день готовит наслажденья».*



An illustration of a female doctor with brown hair tied back, wearing a white lab coat over a pink shirt and a stethoscope. She is smiling and looking towards an elderly man on the left and an elderly woman on the right. The man has white hair and glasses, and the woman has white hair and is wearing a pink top. They are all seated at a table. A blue vertical bar is on the far left edge of the image.

**ЧТО ВЛИЯЕТ
НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА?**

ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА



*«Лучший способ продлить жизнь –
не укорачивать ее» П. Брэг*

**В наших руках изменить образ жизни :
питание в целом и качество пищи,
уровень физической активности,
отношение к разным событиям**

**Не можем влиять :
пол, наследственность,
уровень здравоохранения**

Очевидные факты

- Позитивное мышление

мир вокруг нас может быть плохим и хорошим. То, каким он окажется, зависит исключительно от самого человека, замечайте вокруг себя только хорошее.

- Физическая активность

Движение – символ долголетия.

трижды в день по 10 минут вставайте, приседайте, наклоняйтесь;
ходите по лестнице пешком;
прогуливайтесь до магазина и обратно пешком;

- Простое, правильное питание

Натуральная простая пища, больше овощей, фруктов, не переедать
ограничить сахара, соль и продукты промышленного производства

- Биологические ритмы

Соблюдать режим сна, отдыха, желателен прием пищи в одно и то же время, регулярное опорожнение кишечника, отсутствие запоров

Актуальность и статистика

Во всем мире имеют запоры

16%



Пожилые люди чаще склонны к возникновению запоров

33%



Соотношение «женщины / мужчины» 5: 1



Низкое потребление клетчатки, стресс, лекарственные препараты

Факторы



Эпидемиолог
ия хр.
запоров



ЧТО СПОСОБСТВУЕТ РАЗВИТИЮ ЗАПОРА

- ✓ Элегантный возраст
- ✓ Сопутствующая патология –гипертония, ИБС, заболевания ЖКТ
- ✓ Малая активность, отсутствие пеших прогулок
- ✓ Особенности пищевого поведения - малое количество клетчатки в пище
- ✓ Недостаточное количество потребляемой воды менее 1 литра в сутки
- ✓ Снижение ферментативной активности органов ЖКТ



**КАКИЕ
ЛЕКАРСТВЕННЫЕ
ПРЕПАРАТЫ
МОГУТ ВЫЗЫВАТЬ
ЗАПОРЫ**

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ ПРЕПАРАТЫ, ВЫЗЫВАЮЩИЕ ЗАПОРЫ

- спазмолитики
- миорелаксанты
- НПВС
- антациды
- гипотензивные препараты
- препараты железа, кальция

Основные нарушения питания современного человека

Дефицит

- Пищевых волокон
- Витаминов
- Макро- и микроэлементов
- Полиненасыщенных жирных кислот
- Животных белков

Избыток

- Соли
- Сахара
- Животных жиров



НАРУШЕНИЯ РАБОТЫ КИШЕЧНИКА НЕБЛАГОПРИЯТНО СКАЗЫВАЮТСЯ НА ОРГАНИЗМЕ В ЦЕЛОМ

- Нарушается процесс пищеварения
- В кишечнике накапливаются вредные вещества — токсины
- Развиваются различные заболевания кишечника: дивертикулярная болезнь, полипы
- Развивается и усугубляется интоксикация
- Изменяется питание всех клеток и тканей



КАК ЗАПОР ОТРАЖАЕТСЯ НА СОСТОЯНИИ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ

**Вследствие нарушения обмена веществ и интоксикации
страдают и функции организма и мозга**

- появляются отрыжка, тошнота, извращение вкуса, снижение и/или потеря аппетита
 - появляются и/или усиливаются боли, связанные с запорами
 - слабость, раздражительность, снижение настроения
 - появляются головные боли
 - нарушается память
 - развивается астенодепрессивный синдром
 - снижается физическая активность
-



КАК ПОНЯТЬ, ЧТО У ВАС ЗАПОР



**ВЫЯСНИТЬ ЧАСТОТУ И ХАРАКТЕР
СТУЛА**

Критерии запора:

- длительность задержки стула более двух суток
- затрудненное опорожнение кишечника (когда приходится напрягаться более четверти всего времени дефекации)
- систематическое неполное опорожнение кишечника, вызывающее ощущение незаконченного акта дефекации

1 из 3х
признаков



Отхождение стула не должно быть обязательно ежедневным

Если стул мягкий и отходит без затруднений один раз в 2–3 дня, это можно считать нормой

БРИСТОЛЬСКАЯ ШКАЛА ФОРМЫ КАЛА

Большое
время
транзита
(100 часов)



Короткое
время
транзита
(10 часов)

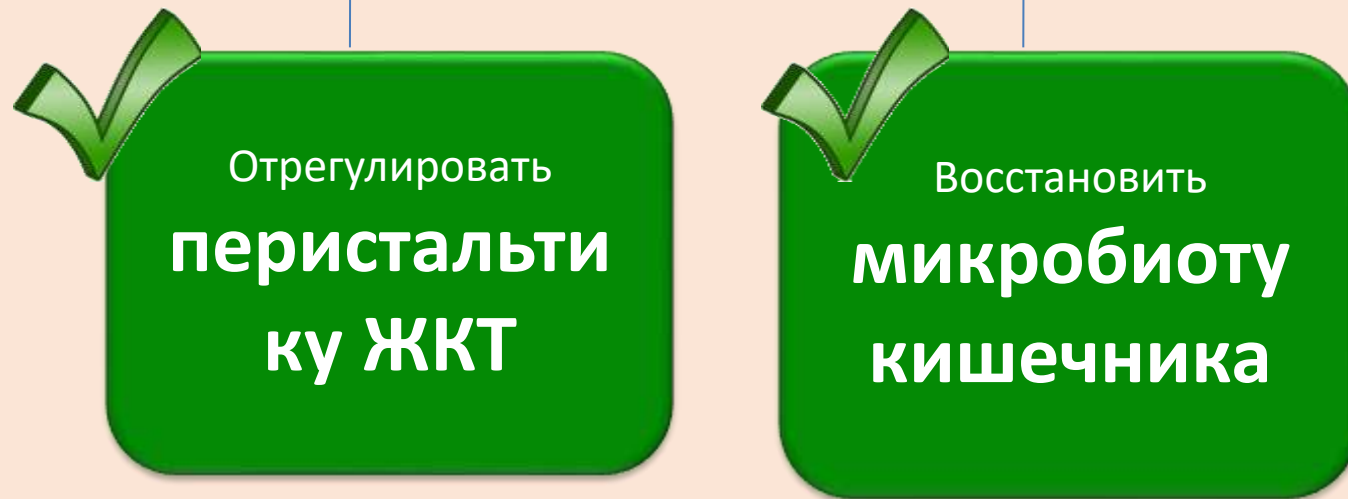
Тип 1	Отдельные твердые комки, как орехи, трудно продвигаются	
Тип 2	В форме колбаски, но комковатый	
Тип 3	В форме колбаски, но с ребристой поверхностью	
Тип 4	В форме колбаски или змеи, гладкий и мягкий	
Тип 5	Мягкие маленькие шарики с ровными краями	
Тип 6	Рыхлые частицы с неровными краями, кашицеобразный стул	
Тип 7	Водянистый, без твердых частиц	Полностью жидкий

**Что нужно
сделать в первую
очередь,
страдающему
запором?**



Для облегчения всех симптомов хр. запора

Необходимо



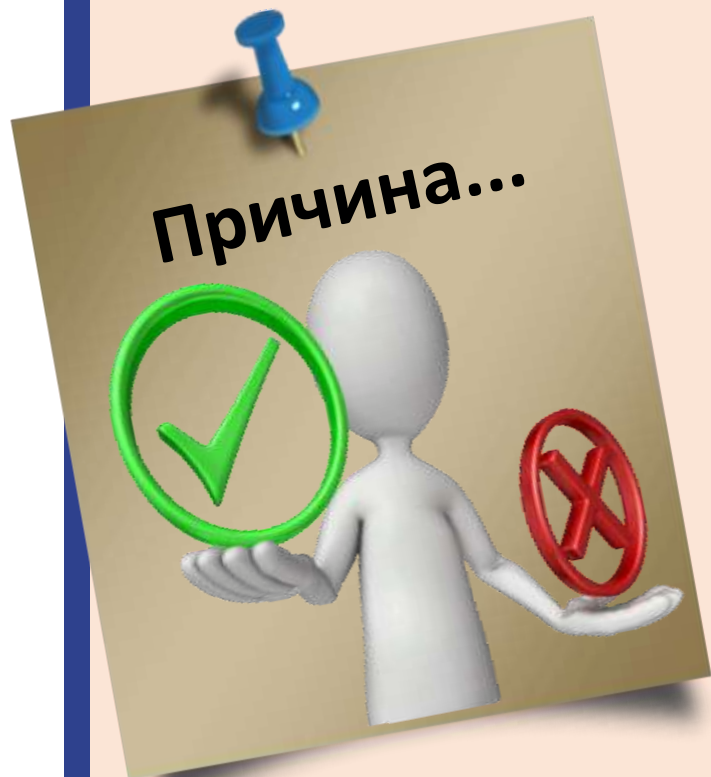
Терапия запоров

Общие меры

**Терапия
хр.
запоров**

- ✓ Увеличить ежедневное потребление **клетчатки** (фрукты, овощи, отруби и злаки)
- ✓ Повышение потребления **жидкости**
- ✓ Регулировать ритм дефекации
- ✓ заниматься физическими нагрузками
- ✓ Лечение причин
- ✓ **Терапия слабительными**

Тенденции в подборе терапии



Традиционные слабительные

✓
Оказывают влияние только на перистальтику ЖКТ

✗
Ограниченное действие на микробиоту кишечника

Выраженные побочные эффекты

Метеоризм, отрыжка, колики

Ухудшение функции кишечника при длительном приеме - ПРИВЫКАНИЕ

Кишечная непроходимость

Пищевые волокна – первый шаг в

- нормализации толстокишечной моторики
- нормализации консистенции и объема кала
- восстановлению и поддержанию нормального состава кишечного микробиома

➤ **Польза пищевых волокон для здоровья подтверждена более чем 100-летними исследованиями ее физических свойств, физиологии и воздействия на обмен веществ. Расщепление клетчатки в толстом кишечнике резидентными бактериями имеет дополнительные эффекты, включая защиту от колоректального рака ».** профессор Джим Манн.



Увеличение потребления клетчатки на 8 г/сутки способствует

↓ заболеваемости диабетом 2 типа на 15%



↓ ишемической болезни сердца на 19%



↓ заболеваемости колоректальным раком на 8%



Снижение смертности на 7%



ПИЩЕВЫЕ ВОЛОКНА

неперевариваемые углеводы

не менее **24-35** г/сут.

(400-500 г
фруктов
и овощей)



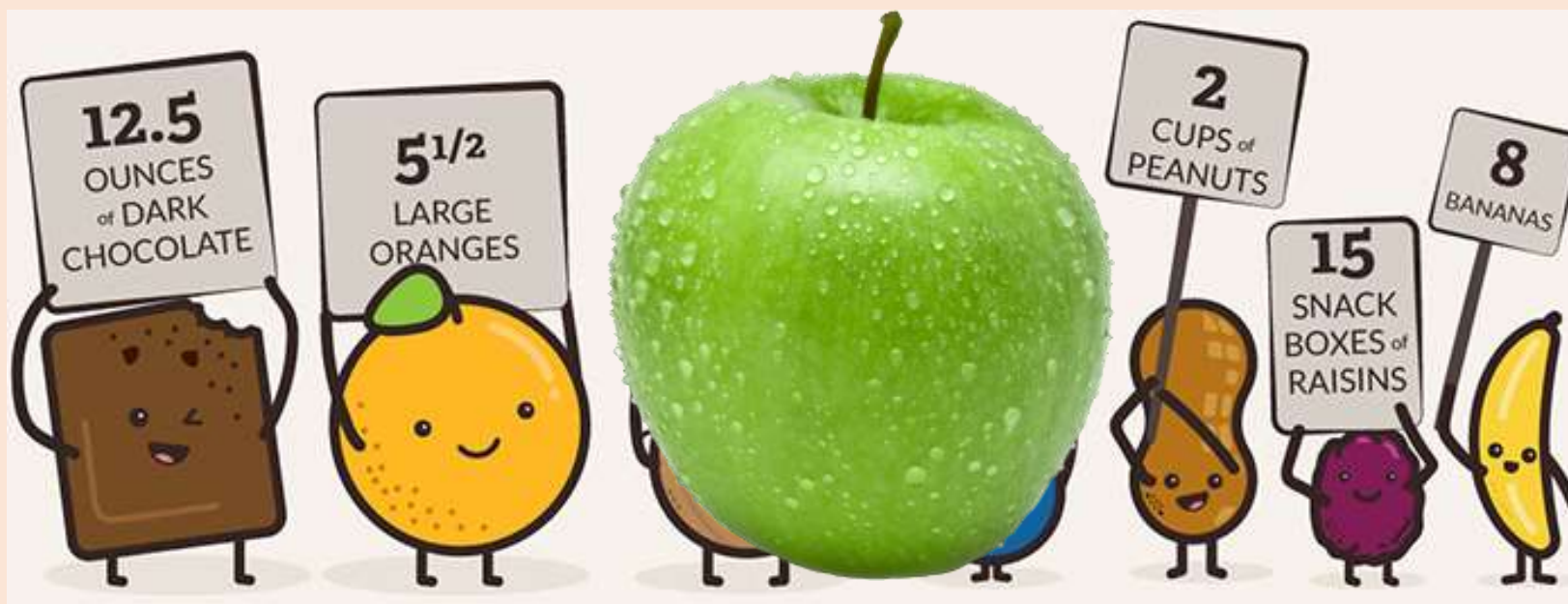
- уменьшают энергетическую плотность пищи
- увеличивают объем пищи
- повышают чувство насыщения
- тормозят опорожнение желудка
- формируют гелеобразные структуры перевариваемых пищевых масс
- стимулируют желчеотделение
- **уменьшают абсорбцию холестерина, глюкозы, токсинов, желчных кислот**
- нормализуют состав кишечной микрофлоры
- формируют каловые массы
- пищевые волокна предотвращают образование каловых камней
- уменьшают внутрикишечное давление.

Адекватный объем потребления клетчатки 25-35 г/сут



Согласно диетическим рекомендациям норма пищевой клетчатки составляет 28-42 г / день.

Знаете ли вы, как выглядят 28 граммов клетчатки?



12.5 кусочков
Темного шоколада

5,5 крупных
апельсинов

3,5 кружки
измельченного
кокоса

7 чашек
черники

2 чашки
арахиса

15 упаковок
изюма

8
бананов

Кажется невозможным?

Дополните свой ежедневный рацион НУТРИФАЙБЕР

Нутрифайбер

1 порция (4,5 гр.) содержит Инулин 1,32 гр. + Гуаровую камедь 1,11 гр. + Мальтодекстрин 1,27 гр.

сила **3** волокон



Сила трех видов растворимых пищевых волокон

Состав: Каждые 4,5 г препарата Нутрифайбер содержат

- 1,27 г пищевых волокон **резистентного мальтодекстрина**
- 1,11 г пищевых волокон **частично гидролизованной гуаровой камеди**
- 1,32 г пищевых волокон **инулина**

Преимущества резистентного мальтодекстрина при хр. Запоре

(получен путем ферментации кукурузного крахмала)

- ✓ Увеличивает объем каловых масс и количество микроорганизмов
- ✓ Сокращает время прохождения толстой кишки

Слабительный эффект

- ✓ Уменьшает объем талии, количество висцерального жира, снижает уровень глюкозы натощак, инсулинорезистентность и уровень триглицеридов

Препарат эффективен при метаболическом синдроме

Преимущества частично гидролизованной гуаровой камеди

(получена из гуаровых бобов)



Преимущества инулина при хр. запоре (получен из корня цикория)

✓ Стимулирование моторной функции кишечника

Слабительный эффект

✓ Трофическое действие на эпителий слизистой оболочки кишечника

Снижение риска развития кишечных инфекций

✓ Повышение колонизационной резистентности к патогенным микроорганизмам

Снижение риска развития сердечно-сосудистых заболеваний при метаболических нарушениях

✓ Снижение уровня триглицеридов и ЛПНП, а также инсулинорезистентности

Улучшение энергетического гомеостаза и контроль массы тела

✓ Повышение секреции гормонов насыщения (грелин, лептин)

Позвольте им добиться значимого успеха в контроле метаболического синдрома

Нутрифайбер

1 порция (4,5 гр.) содержит Инулин 1,32 гр. + Гуаровую камедь 1,11 гр. + Мальтодекстрин 1,27 гр.

сила **3** волокон

Помогает лучше контролировать

Уровень глюкозы в крови

Артериальное давление

Индекс массы тела

Уровень ЛПНП

Легко принимать...

...Удобные преимущества

Растворяется

Полностью

Без цвета

Без вкуса

Без запаха

Дозирование: полностью растворить содержимое одной мерной ложки (4,5 г) в 250-300 мл воды или сока и принимать в течение 30 секунд.



НУТРИФАЙБЕР

Дозировка

✓ 4,5 - 9 г/сутки (1- 2 м.л) или согласно назначению врача

✓ Принимать растворенным в большом количестве воды (250-350 мл/порция)

Безопасность и меры предосторожности

✓ **Все три компонента: Получены из природных источников, хорошо переносятся и имеют статус GRAS (безопасны для здоровья), согласно FDA США**

✓ Побочные эффекты: Метеоризм и диарея – при использовании в высоких дозах

НЕМЕДИКАМЕНТОЗНОЕ ЛЕЧЕНИЕ ЗАПОРА

Соблюдение диеты

необходимо увеличить количество пищевой клетчатки в рационе до 20-30 г/ сутки

Восполнить недостаток поможет НУТРИФАЙБЕР



Необходимо отменить все лекарственные средства, которые могут вызвать запоры ЕСЛИ ВОЗМОЖНО

НЕМЕДИКАМЕНТОЗНОЕ ЛЕЧЕНИЕ ЗАПОРА

- **Необходимо соблюдать питьевой режим**

- стакан воды утром натощак за 20-30 минут до еды

- не менее 1,5 л жидкости за сутки в промежутках между приемами пищи

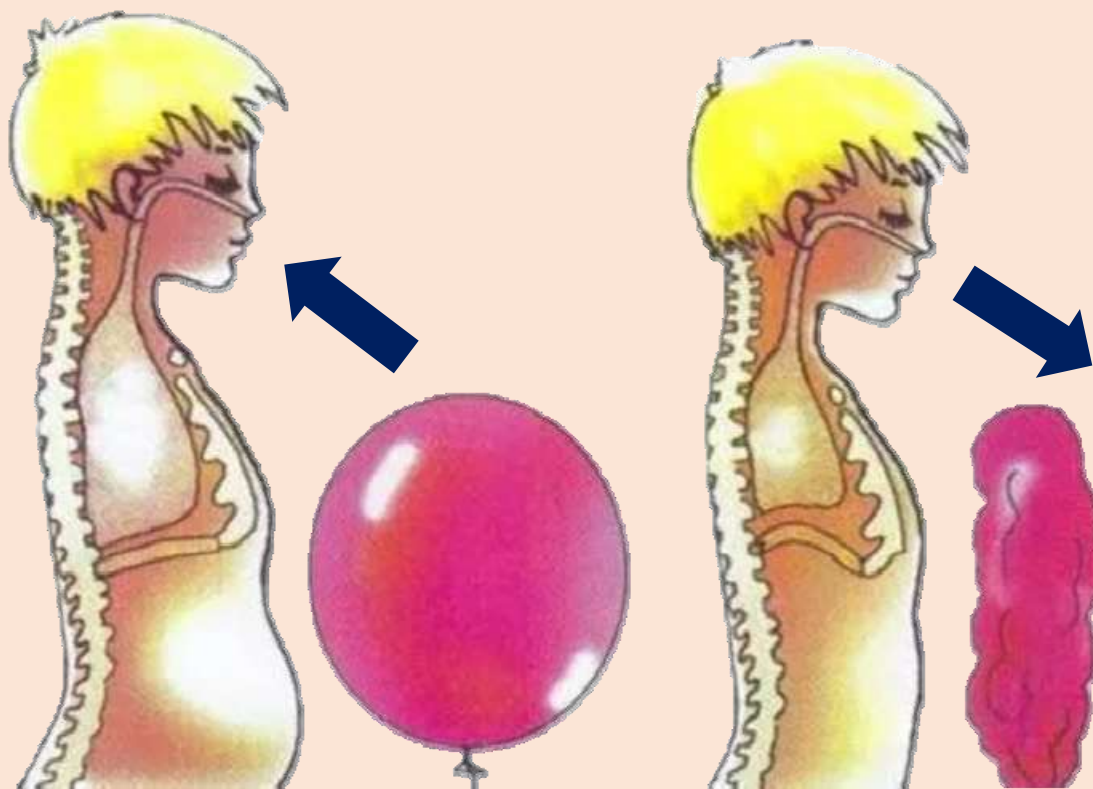


НЕМЕДИКАМЕНТОЗНОЕ ЛЕЧЕНИЕ ЗАПОРА ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ

**За 15-20 минут
до приема пищи**

**дыхательная
гимнастика**

**дыхание животом 5-15
раз**



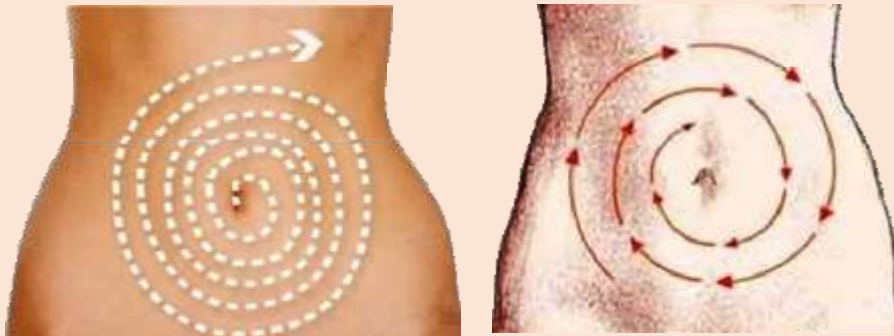
НЕМЕДИКАМЕНТОЗНОЕ ЛЕЧЕНИЕ ЗАПОРА ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ

Массаж, самомассаж (при отсутствии противопоказаний)

через переднюю брюшную стенку

- 9 раз круговые движения
- по 9 раз надавливание подушечками пальцев и толчкообразное отстранение руки в проекциях: восходящей, поперечно-ободочной, нисходящей, подвздошной, точке прямой кишки (над лобком)

Массаж живота для опорожнения кишечника



ПРОФИЛАКТИКА ЗАПОРОВ



Прием воды 1500–2000 мл в день, малыми порциями в течение всего дня между приемами пищи



Прием пищевых волокон - (НУТРИФАЙБЕР)



Физические упражнения



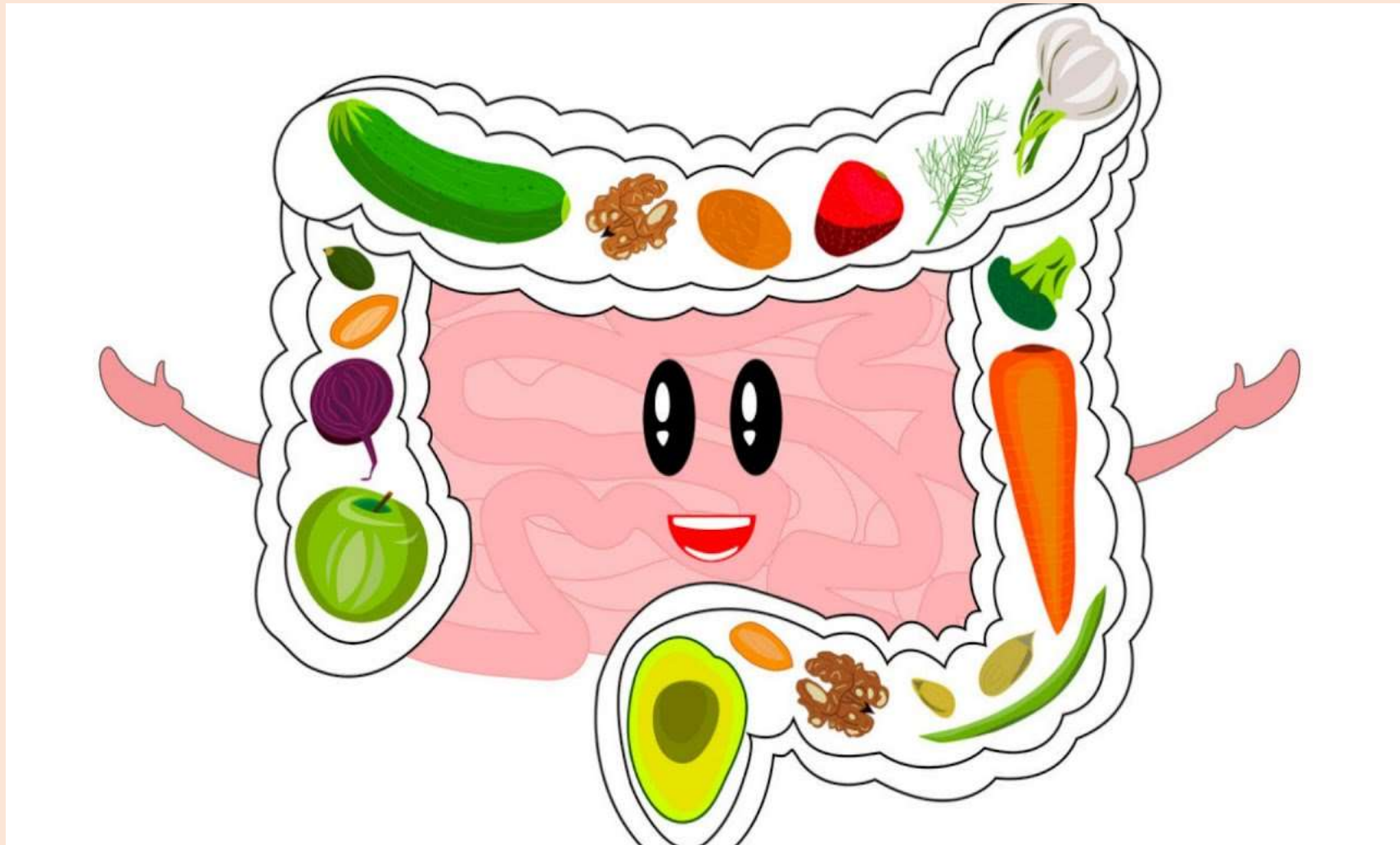
При отсутствии противопоказаний массаж живота через переднюю брюшную стенку



Дыхательные упражнения



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ



И пусть за праздничным столом
Мы вновь порадуемся жизни,
Пусть в этот день пошлёт Всевышний
Кусочек счастья в каждый дом!