

ФУНКЦІОНАЛЬНІ ХАРЧОВІ ПРОДУКТИ ПРИ ГАСТРОЕЗОФАГАЛЬНІЙ РЕФЛЮКСНІЙ ХВОРОБІ

Переклала й адаптувала д-р мед. наук Лариса Стрільчук



Гастроезофагальна рефлюксна хвороба (ГЕРХ) є поширеним патологічним станом, який супроводжується такими симптомами, як печія, пекучий біль у грудях, регургітація, утруднене ковтання, кашель, захриплість голосу. До наростання поширеності ГЕРХ призводять нездорові патерни харчування з високим вмістом жирів, цукру, солі та холестерину паралельно зі старінням населення планети.

Основними ланками патогенезу ГЕРХ є дисфункція нижнього стравохідного сфінктера, утворення проксимальної постпрандіальної кислотної кишені, погіршення кліренсу стравоходу, моторна дисфункція верхніх відділів травного тракту зі сповільненим спорожненням шлунка, зменшена резистентність слизової оболонки стравоходу. Додатковим чинником ризику ГЕРХ виступає наявність діафрагмальних кил (рис.).

Лікування ГЕРХ передбачає модифікацію способу життя, корекцію харчування, фармакотерапію та хірургічні втручання. Перевагою немедикаментозних методів терапії є відсутність побічних ефектів. До заходів модифікації способу життя при ГЕРХ належать поради уникати перебування в горизонтальному положенні одразу після їди та підняти головний кінець ліжка на 15-20 см.

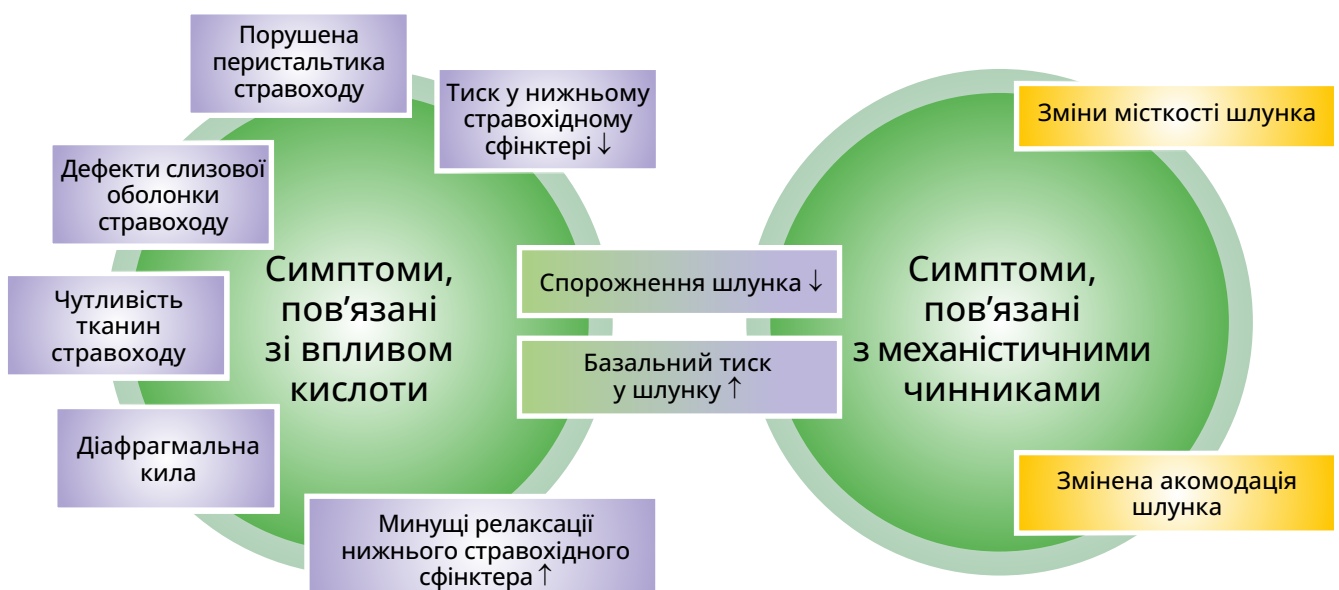


Рис. Патофізіологічні механізми, які беруть участь у розвитку симптомів із боку верхніх відділів травного тракту

ЗАГАЛЬНІ ДІЄТОЛОГІЧНІ ПОРАДИ ПАЦІЄНТАМ ІЗ ГЕРХ

Важливу роль у підтримці гастроінтестинального здоров'я відіграє дієта. Страви з високим вмістом жиру, алкоголь, шоколад і газовані напої можуть зменшувати тиск у стравохідному сфінктері, полегшуючи надходження шлункового вмісту до стравоходу. І навпаки, споживання здорового раціону з високим вмістом фруктів і цільних злаків, на кшталт середземноморської дієти, може зменшити вираженість симптомів ГЕРХ.

Рекомендуючи пацієнту з ГЕРХ оптимальне харчування, варто звернути увагу не лише на вибір продуктів, а й на розмір порцій і час прийому їжі. Пріоритетами виступають зменшення порцій (часте дробне харчування), зниження споживання простих цукрів, відмова від пізніх прийомів їжі, повільне пережовування продуктів.

Продуктами, які найчастіше провокують рефлюкс, є гострі страви, цитрусові, помідори, цибуля, часник, шоколад, м'ята, кофеїновмісні напої, алкоголь і газовані напої. Тому вміст таких продуктів доцільно зменшити, змістивши акцент на споживання білкової їжі з низьким вмістом жиру (підсмаженого м'яса), цільнозернових продуктів і продуктів, багатих на клітковину (вівсянки, коричневого рису). Обираючи молочні продукти, потрібно віддавати перевагу продуктам зі зниженим вмістом жиру.



КОНЦЕПЦІЯ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ ХАРЧОВИХ ПРОДУКТІВ

У разі ГЕРХ запропоновано застосовувати функціональні харчові продукти (ФХП) – продукти, які крім базової нутритивної функції надають ще й додаткові переваги для здоров'я, покращують якість життя та зменшують ймовірність розвитку хвороб.

ФХП поділяють на кілька категорій:

1. Звичайні продукти, які містять природні біоактивні речовини, що мають сприятливий вплив (вівсянка – містить β-глюкан; фрукти й овочі – містять лікопен і лютеїн).
2. Продукти, збагачені біоактивними речовинами (маргарин із доданими фітостеролами, збагачений кальцієм апельсиновий сік).

3. Продукти, призначені для медичного використання (дитяче харчування для дітей із певними патологічними станами).

4. Продукти для осіб з особливими харчовими потребами (безглютенові, безлактозні продукти).

У контексті ГЕРХ ФХП виконують дві функції: полегшують симптоми та покращують травлення. Звісно, ФХП не можуть замінити фармакотерапію, проте включення їх у раціон може значно покращити стан пацієнта.

ЗМЕНШЕННЯ КИСЛОТОПРОДУКЦІЇ

Вважається, що певні продукти можуть зменшувати кислотність шлунка, полегшуючи печію, але наукові докази цього досить обмежені.

Наприклад, алое вера має заспокійливий вплив на травну систему, тому вживання невеликої кількості чистого соку алое вера перед прийомом їжі може полегшувати симптоми ГЕРХ. Алое містить ферменти, які допомагають перетравлювати цукри та жири, а також підтримувати належне функціонування травної системи.

Продуктами, здатними нейтралізувати кислоту шлункового соку, вважаються банани. Цим фруктам притаманні лужний рН і високий вміст пектину – розчинних волокон, які покращують транзит їжі травним трактом і запобігають тривалій затримці їжі в шлунку. Така нормалізація моторики зменшує ймовірність кислотного рефлюксу. Крім того, свіжі банани створюють захисний шар на поверхні слизової оболонки стравоходу, що забезпечує додатковий захист від агресивного рефлюкату.

Мигдаль – цінне джерело здорових жирів – здатен нейтралізувати кислоту шлунка, тому його доцільно споживати на перекус або додавати до страв.

Додаткову користь дає споживання зелених листяних овочів (шпинат, броколі, капуста кейл, спаржа, брюссельська капуста) й імбиру (має протизапальні властивості, може пригнічувати шлункове кислотоутворення, характеризується прокінетичною активністю).



Джерела пісного білка (м'ясо птиці без шкірки, риба, тофу) можуть сприяти зменшенню симптомів, оскільки на відміну від високожирових аналогів не спричиняють розслаблення нижнього стравохідного сфінктера.

ЗАСПОКІЙЛИВА ТА ЗАХИСНА ДІЯ НА СТРАВОХІД



Деякі ФХП мають заспокійливі властивості, тобто усувають подразнення та захищають ніжну слизову оболонку стравоходу від впливу кислоти шлунка. Наприклад, корінь алтею та кора чер-

воного в'яза містять слизоутворювальні речовини, які формують гелеподібне покриття на слизовій оболонці стравоходу. Це покриття виступає протикислотним бар'єром, зменшуючи дискомфорт і запалення.

Вівсянка багата на клітковину, яка регулює травлення, зменшує ризик рефлюксу та має заспокійливий вплив на слизову оболонку шлунка. Доведено, що багата на клітковину дієта допомагає контролювати симптоми ГЕРХ і покращує моторику стравоходу.

ПОКРАЩЕННЯ ТРАВЛЕННЯ

ФХП, які сприяють травленню, можуть опосередковано полегшувати симптоми ГЕРХ. Зокрема, пробіотики, які містяться в йогурті та ферментованих продуктах, забезпечують здорове балансування бактерійного складу кишківника, створюючи в ньому здорове середовище. Пробиотики також мають позитивний вплив на імунітет і моторну функцію кишківника. Багаті на пробіотики продукти (йогурт, кефір, квашена капуста, капуста кімчі) підтримують здоровий мікробіом, покращуючи загальну функцію органів травлення та запобігаючи появі рефлюксу.



Йогурт (не занадто кислий) має сприятливий вплив за гастроєзофагального рефлюксу не лише завдяки дії пробіотиків, що нормалізують функцію кишківника. Крім того, йогурт забезпечує організм

необхідним білком і полегшує дискомфорт у шлунку (пацієнти описують певний охолоджувальний ефект). Для оптимальної підтримки цілісності кишкового бар'єра слід віддавати перевагу йогуртам із низьким умістом жиру, а не повністю знежиреним.

Багаті на клітковину продукти (цільнозернові продукти, фрукти, овочі) сприяють належному функціонуванню товстого кишківника, запобігаючи закрепам, які можуть спричиняти розвиток симптомів ГЕРХ.

Папая містить фермент папаїн, який поліпшує травлення завдяки розщепленню білків. Споживання стиглих плодів або соку папаї підтримує стан травлення та зменшує симптоматику ГЕРХ.

ЗМЕНШЕННЯ ЗАПАЛЕННЯ

Хронічне запалення шлунково-кишкового тракту посилює симптоми ГЕРХ. Деякі ФХП, наприклад куркума, мають потужні протизапальні властивості. Споживання куркуми або добавок куркуміну може зменшувати вираженість запалення в слизовій оболонці стравоходу та шлунка.

Запалення також знижують продукти, багаті на омега-3-жирні кислоти: жирна риба (лосось), насіння льону. Протизапальні ефекти омега-3-жирних кислот реалізуються через активацію рецептора вільних жирних кислот 4-го типу (FFAR4).

Заспокійливі властивості та здатність знижувати інтенсивність запалення має ромашковий чай. За умови споживання після їди або на ніч цей напій може зменшувати симптоми ГЕРХ. Ромашка (*Matricaria chamomilla* L.) є дуже популярною лікарською рослиною з античних часів, коли вона успішно використовувалася для усунення нервової збудливості та травних захворювань (болю в животі, диспепсії, здуття живота).

Природні протизапальні властивості має й імбир, який здатен зменшувати частоту й тяжкість нападів печії. Імбир можна вживати у формі чаю, додавати в смузі чи інші страви. Протизапальні й анагетичні властивості кореня імбиру обумовлюють застосування цієї рослини в народній медицині для лікування запальних захворювань травного тракту.

В одному дослідженні було продемонстровано, що добавки чорного часнику (його отримують шляхом нагрівання свіжого часнику при контрольованій температурі й вологості протягом декількох тижнів) підвищують уміст каталази та супероксиддисмутази у стравоході, а також зменшують запалення, опосередковане ядерним фактором кВ. Ефекти чорного часнику були потужнішими за дію звичайного сирого часнику, тому застосування ферментованої форми може бути доцільнішим для усунення езофагіту.

ПЕРСПЕКТИВИ ЗАСТОСУВАННЯ ФХП

Для вдосконалення ФХП необхідні подальший технологічний прогрес і наукові дослідження. Подальше розширення ринку ФХП потребує вивчення необхідних доз активних речовин, безпеки їх застосування, стабільності цих речовин у різних умовах тощо.

Домінуючим джерелом інформації на тему ФХП є реклама. Довіра до засобів масової інформації та рекомендації відомих осіб значною мірою впливають на купівлю цих продуктів. Однак слід зауважити, що ефекти «суперфудів» (саме цей термін використовують у маркетингу ФХП) потребують наукових доказів, які не завжди є. Докази мають походити з досліджень на трьох рівнях: *in vitro*, на експериментальних тваринах і за участю людей. Для повноцінного розуміння впливу ФХП на метаболізм людини потрібна співпраця між науковцями в галузі харчування та професіоналами з інших галузей.

Механізми впливу наявних ФХП на GERX потребують подальшого дослідження. Одним із найвивченіших механізмів наразі є зниження маси тіла, оскільки ожиріння виступає вагомим чинником ризику GERX. Застосування ФХП є надзвичайно перспективним, оскільки нефармакологічні методи лікування хронічних хвороб стають дедалі популярнішими.

ВИСНОВКИ

Люди XXI століття щоденно стикаються з ризиками для здоров'я, асоційованими із забрудненням довкілля, стресом, соціальними проблемами тощо. ФХП мають потенціал покращення фізичного та психічного здоров'я, а також чинять сприятливий вплив на якість життя.

ФХП зменшують вираженість симптомів GERX, оскільки знижують кількість і тяжкість епізодів кислотного рефлюксу, захищають слизову оболонку стравоходу, покращують травлення загалом і протидіють запаленню.

Персоналізовані дієти, які ґрунтуються на індивідуальних симптомах хворого й фокусуються на розмірі порції, режимі прийому їжі та макронутрієнтному складі продуктів, є ефективнішими, ніж елімінаційні дієти, які передбачають категоричне виключення певних продуктів. Подальше дослідження нефармакологічних можливостей лікування здатне покращити менеджмент GERX, але для вдосконалення розуміння впливу дієтотерапії на перебіг цього захворювання потрібні подальші дослідження.

Література

Herdiana Y. Functional food in relation to gastroesophageal reflux disease (GERD). *Nutrients*. 2023 Aug 15; 15 (16): 3583. doi: 10.3390/nu15163583.