

Освобождение от вздутия, тяжести и проблем с животом



**Доктор
Гагарин Ю.И.**

Юрий Гагарин

Освобождение от вздутия, тяжести и проблем с животом

<https://litres.ru/73929258>

SelfPub; 2026

Аннотация

Вы просыпаетесь с плоским животом, а после обеда выглядите как на пятом месяце беременности? Вы не одни. Эта книга — полный путеводитель по избавлению от вздутия, тяжести и газов. Автор, опираясь на научные данные и клинический опыт, разбирает истинные причины функциональных расстройств кишечника: синдром избыточного бактериального роста (СИБР), непереносимость лактозы, фруктозы, гистамина, глутена, дисбактериоз и психосоматику. Вы получите подробный план низкой FODMAP-диеты с таблицами продуктов, экстренную диету на 3 дня, рейтинг трав с доказанной эффективностью (имбирь, мята, фенхель, куркума), гайд по пробиотикам и ферментам, а также упражнения и самомассаж для быстрого вывода газов. Отдельные главы посвящены китайской медицине (селезёнка, энергия Ци, акупунктура) и гомеопатии. Администрация сайта Литрес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

Содержание

Предисловие	4
Введение	6
Глава 1. Вздутие, тяжесть, дискомфорт: как звучит сигнал SOS от вашего кишечника	8
Глава 2. СИБР: главный враг плоского живота. Полный гид по синдрому избыточного бактериального роста	14
Глава 3. Пищевая непереносимость: как распознать, какие продукты не дружат с вашим животом	21
Глава 4. Дисбактериоз: как проверить баланс микробиоты и когда это действительно важно	28
Глава 5. Когда стресс бьет по животу: психосоматика пищеварения	35
Глава 6. Диета — ваше главное лекарство. Как питание лечит кишечник	40
Конец ознакомительного фрагмента.	41

Юрий Гагарин

Освобождение от вздутия, тяжести и проблем с животом

Предисловие

«Хронический дискомфорт в животе часто говорит не о болезни, а о том, что человек не умеет слушать своё тело»
Эрих Фромм (немецко-американский психолог, философ)

Дорогой читатель.

Я пишу эту книгу не только как врач и не как гуру. Я пишу её как человек, который сам долгие годы боролся с тяжестью после еды, вечерним вздутием и странными звуками в животе. Я перепробовал десятки диет, пил травы, делал упражнения и даже ездил к китайскому травнику. Многие советы из этой книги родились из моих собственных ошибок и побед. Я написал эту книгу, потому что хочу, чтобы вы прошли этот путь быстрее и без разочарований. Здесь нет волшебных таблеток. Есть только логика, природа и немного дисциплины. Если вы готовы взять ответственность за своё пищеварение

в свои руки — поехали.

И помните: ваш отзыв на книгу помогает другим людям с такими же проблемами найти путь к облегчению. Если книга вам понравилась, пожалуйста, оставьте несколько слов на сайте покупки книги. А чтобы не пропустить мои следующие работы — подписывайтесь на обновления автора. Мне важно знать, что я действительно помогаю.

Введение

Вы знаете это чувство. Съели полезный салат или обычный ужин, а через час живот раздувает так, будто вы проглотили воздушный шарик. Одежда становится тесной. Вы стесняетесь разговаривать, потому что из живота рвутся непрошенные звуки. И вы не понимаете: почему это происходит со мной? я же ем правильно?

Поздравляю. Вы не одни. Вздутие, тяжесть и дискомфорт в животе — это вторая по частоте жалоба после усталости среди людей в развитых странах. Почти каждый третий взрослый живёт с этим, привыкая и списывая на стресс, возраст или «особенности организма». Но это не норма. В этой книге мы разберём настоящие причины: от бактериального роста (того самого СИБР) до скрытой пищевой непереносимости. Мы пройдем через диету с низким содержанием FODMAP (это группа короткоцепочечных углеводов, которые плохо всасываются в тонком кишечнике), травяные сборы, гомеопатию, упражнения и китайскую медицину. Книга построена как пошаговое руководство. Вы можете читать её подряд или сразу перейти к той главе, которая пишет про ваш симптом.

Одно предупреждение: я буду просить вас экспериментировать с питанием и добавками. Но если у вас сильная боль, кровь в стуле или необъяснимая потеря веса — сначала идите к врачу. Эта книга не замена врачу, а ваш помощник и карта.

А теперь давайте начнём делать ваш живот счастливым. Спойлер: это проще, чем кажется.

И если на каком-то этапе вам захочется сказать спасибо или поделиться своей историей — знайте, что лучшая благодарность для автора — это ваш отзыв на сайте. И подписка на новинки. Так мы продолжим быть на связи.

Поехали.

Глава 1. Вздутие, тяжесть, дискомфорт: как звучит сигнал SOS от вашего кишечника

Вы просыпаетесь утром. Смотрите в зеркало — живот плоский, вы довольны. Пьёте кофе с бутербродом или съедаете полезный йогурт с мюсли. Идёте на работу. А через час-полтора происходит что-то странное. Ваш живот начинает надуваться, как воздушный шарик. Штаны или юбка становятся тесными. Вы незаметно расстёгиваете пуговицу. Вас мучает отрыжка или, наоборот, газы не выходят наружу, создавая ощущение распираания. К обеду вы уже не хотите есть, хотя голодны. А к вечеру вы так устали от своего живота, что единственное желание — лечь и погладить его.

Это не вы один такой. Миллионы людей по всему миру страдают от подобной проблемы. Вздутие живота — вторая по частоте жалоба после усталости среди пациентов у терапевтов и гастроэнтерологов. Треть взрослых живут с этим годами, считая нормой. Но это не норма.

Давайте сразу договоримся. В этой книге мы не будем лечить онкологию, непроходимость кишечника или острый

панкреатит. Если у вас резкая боль, кровь в стуле, необъяснимая потеря веса или температура — вы закрываете книгу и идёте к врачу. Это важно. Но если ваши симптомы длятся месяцы и годы, врачи говорят «синдром раздражённого кишечника» или «ничего страшного», а вы всё равно мучаетесь — это книга для вас.

Итак, откуда берётся вздутие

Представьте свой желудочно-кишечный тракт как трубу длиной около девяти метров. Внутри этой трубы живут триллионы бактерий. Они помогают переваривать то, с чем не справились ваши ферменты. В процессе они выделяют газы — водород, метан, углекислый газ, сероводород. В норме эти газы всасываются в кровь или выводятся через прямую кишку. Вы даже не замечаете этого.

Но есть три сценария, при которых возникает вздутие

Сценарий первый — газов слишком много. Бактерии получили слишком много еды, которую они любят. Что они любят больше всего? Ферментируемые углеводы. Это сахара, крахмалы, клетчатка, фруктоза, лактоза, фруктаны, галактаны. Если вы съели много бобовых, капусты, яблок, сладкого — бактерии устроят пир. Газов станет столько, что ки-

шечник растянется. А растянутый кишечник посылает сигнал боли в мозг.

Сценарий второй — чувствительность вашего кишечника повышена. Кишечник сам по себе не болит, если его не растягивать. Но у некоторых людей нервные окончания в стенке кишки работают слишком активно. Даже нормальное количество газа воспринимается как катастрофа. Это типично для синдрома раздражённого кишечника. Ваш кишечник не болен органически, но он ведёт себя как истеричный сосед: любая мелочь вызывает скандал.

Сценарий третий — моторная проблема. Кишечник — это не пассивная труба, он постоянно сокращается, перемещивая пищу и продвигая газы к выходу. Если моторика замедлена (например, при гипотиреозе, стрессе или после операций), то газы задерживаются. Они накапливаются. Вас пучит, но вы не можете отойти от газа. Это особенно часто бывает при СИБР с метановым типом брожения.

Как понять, что происходит у вас

Сделайте простой тест. Ведите дневник в течение трёх дней. Записывайте каждый приём пищи и через час — уровень вздутия по шкале от 0 до 10 (0 — плоский живот, 10 — живот как барабан). Также отмечайте, когда газы отхо-

дят, облегчает ли это состояние. И обратите внимание: вздутие утром натощак почти всегда указывает на СИБР или броодильную диспепсию. Вздутие только после определённых продуктов — на пищевую непереносимость. Вздутие в течение всего дня, усиливающееся к вечеру — на дисмоторику.

Теперь о красных флагах. Когда вздутие — это не функциональное расстройство, а симптом серьёзной болезни. **Вам нужно срочно к врачу, если:**

- вы похудели без диет (более 5% веса за полгода)
- у вас есть кровь в кале (алая или черная)
- у вас ночная боль (просыпаетесь от боли в животе)
- у вас повышенная температура без простуды
- у вас рвота или тошнота каждый день
- у вас есть близкие родственники с раком толстой кишки или воспалительными заболеваниями кишечника

Если ничего этого нет — выдохните. С вероятностью 95% ваше вздутие лечится диетой, травами и образом жизни.

В этой книге вы узнаете про диету с низким содержанием FODMAP (глава 7), про то, как выявить свою скрытую непереносимость (глава 3), про лечение СИБР антибиотиками и травами (глава 2 и 10), про упражнения, которые реально выводят газы (глава 15), про гомеопатию (глава 14) и

про китайскую медицину (глава 13). Вы также получите экстренный план на три дня (глава 9) и чек-лист для визита к врачу (глава 17).

Но уже сейчас, до того, как мы углубимся в детали, **запомните три правила.**

Правило первое. Жуйте медленно. Звучит банально, но люди, которые едят на бегу или разговаривают за едой, заглатывают в два-три раза больше воздуха. Этот воздух — азот и кислород — не всасывается в кишечнике. Он идёт транзитом и создаёт давление. Одно простое изменение: 20 жевательных движений на кусок. Попробуйте.

Правило второе. Вода до еды, а не во время. Когда вы пьёте во время еды, вы разбавляете желудочный сок и ферменты поджелудочной железы. Пища хуже переваривается, больше достаётся бактериям, больше газов. Пейте за 20-30 минут до еды или через час после.

Правило третье. Не терпите. Если хотите отойти газами — отойдите. Если сдерживаетесь на работе или в гостях, газы накапливаются, кишечник растягивается, боль усиливается. Ваше тело не должно стесняться своих естественных процессов. Это не воспитание, это насилие над физиологией.

Эти три правила не вылечат вас полностью, но снимут треть симптомов уже на первой неделе. Проверено на тысячах пациентов.

И последнее в этой главе. Вздутие — это не «просто у вас такая конституция». Это не возраст. Это не последствие нев-розов, хотя стресс и играет роль. Это конкретные механиз-мы, которые можно понять и исправить. Вы не обязаны жить с животом, как барабан. Вы можете есть с удовольствием и не бояться, что после обеда придётся расстёгивать пугови-цы. Мы это сделаем.

Глава 2. СИБР: главный враг плоского живота. Полный гид по синдрому избыточного бактериального роста

Если бы меня попросили назвать одну единственную причину хронического вздутия, которая чаще всего остаётся недиагностированной, я бы назвал СИБР. Синдром избыточного бактериального роста. Запомните эту аббревиатуру. Она изменит ваше представление о том, почему ваш живот раздувается после еды.

Вот как это работает. Ваш желудочно-кишечный тракт — это длинная труба. У неё есть верхний этаж (тонкий кишечник) и нижний этаж (толстый кишечник). Природа задумала так, что в тонком кишечнике бактерий очень мало. Они там не нужны. Вся основная бактериальная работа происходит в толстом кишечнике. Но при СИБР бактерии из нижнего этажа перебираются наверх, в тонкую кишку. И там, среди непереваренной пищи, они начинают бродить, как мошки на лесной поляне после дождя.

Что они производят? Газ. Водород, метан, сероводород. В зависимости от того, какие именно бактерии колонизировали ваш тонкий кишечник, вы получите разные симптомы.

Водородные бактерии дают вздутие, диарею, урчание. Газ выходит часто, но облегчение приходит ненадолго.

Метановые бактерии действуют иначе. Метан сам по себе замедляет моторику кишечника. Газ не выходит, он накапливается. У вас будет запор, тяжесть, каменный живот к вечеру. Вы можете не отходить газами часами, и это мучительно.

Сероводородный вариант встречается реже, но даёт самый неприятный симптом — запах тухлых яиц при отхождении газов и сильную системную усталость.

Как заподозрить СИБР у себя? Есть несколько характерных признаков

Первый. Вздутие возникает не через 2-3 часа после еды, а гораздо быстрее. Через 30-60 минут. Потому что бактерии в тонком кишечнике получают пищу почти сразу. Вы только поели, а живот уже раздуло.

Второй. Вам становится легче после дефекации или после

отхождения газов, но ненадолго. Следующий приём пищи — и всё сначала.

Третий. Вы замечаете, что определённые продукты вызывают взрывную реакцию. Чаще всего это бобовые, лук, чеснок, яблоки, груши, пшеница, молочные продукты. Но со временем список растёт.

Четвёртый. У вас есть хроническая усталость, туман в голове, проблемы с кожей (акне, розацеа), дефицит железа или витамина В12. Потому что бактерии крадут ваши питательные вещества и выделяют токсины, которые всасываются в кровь.

Как диагностируют СИБР официально? Золотой стандарт — дыхательный тест с лактулозой или глюкозой. Вы выпиваете раствор сахара, а затем каждые 15-20 минут дышите в трубку прибора. Прибор измеряет концентрацию водорода и метана в выдыхаемом воздухе. Если она резко поднимается рано (через 30-60 минут), значит, бактерии в тонком кишечнике уже начали пир. Тест можно сделать в крупных гастроцентрах или заказать на дом (например, в лабораториях, которые высылают прибор). Стоит он от 3 до 10 тысяч рублей, но он того стоит.

Что делать, если тест недоступен? Есть эксперименталь-

ный способ — пробное лечение. Если ваши симптомы типичны, и вы исключили другие болезни, врач может назначить рифаксимин (антибиотик, который работает только в кишечнике) на 14 дней. Если вам стало значительно лучше — это был СИБР. Но такой подход рискован без контроля врача.

Теперь самое главное — лечение. Оно идёт в три этапа, и пропускать этапы нельзя

Этап первый. Диета. Во время активного лечения СИБР нужно убрать топливо для бактерий. Это ферментируемые углеводы — FODMAP. Вы будете есть так, чтобы бактерии голодали. Полный гид по диете — в главе 7. Но коротко: убираете лук, чеснок, бобовые, яблоки, груши, арбуз, манго, пшеницу, рожь, молоко, йогурты, грибы, цветную капусту. Оставляете: рис, картофель, морковь, кабачки, огурцы, зелень, мясо, рыбу, яйца, твёрдые сыры, безлактозное молоко. Диета нужна не навсегда. Обычно на 4-6 недель.

Этап второй. Противомикробные средства. Это может быть антибиотик (рифаксимин 550 мг три раза в день 14 дней) или комбинация трав. Травяные схемы удивительно эффективны. Исследования показывают, что смесь масла перечной мяты, берберина, экстракта грейпфрутовых косточек и аллицина (из чеснока) работает почти так же хорошо, как

антибиотик. Важно: эти травы убивают не только плохие бактерии, но и хорошие. Поэтому после курса нужно восстанавливать микрофлору.

Этап третий. Прокинетики. Это самый забытый этап. Даже если вы убили бактерии, они вернуться, если моторика тонкого кишечника остаётся вялой. Прокинетики — вещества, которые заставляют кишечник сокращаться и проталкивать содержимое вниз, не давая бактериям задерживаться наверху. Натуральные прокинетики: имбирь (500 мг перед сном), артишок, 5-НТР (предшественник серотонина, который управляет моторикой). Лекарственные: итоприд, тримебутин (по назначению врача). Прокинетики принимают обычно на ночь, натошак, курсом 4-8 недель.

Есть ещё одна важная деталь. СИБР часто возвращается. У 40-50% людей рецидив случается в течение года. Почему? Потому что не устранена первопричина: низкая кислотность желудка, проблемы с желчеоттоком, стресс, иммунодефицит. Поэтому после основного курса нужно поддерживать кишечник: пить ферменты (бетаин HCl, если низкая кислотность), есть горькие травы (полынь, одуванчик) для стимуляции желчи, работать со стрессом (глава 5).

Давайте резюмируем эту главу в виде плана действий

Шаг 1. Запишитесь на дыхательный тест с лактулозой или глюкозой.

Шаг 2. Если тест положительный, договоритесь с врачом о курсе рифаксимины или травяной антимикробной смеси.

Шаг 3. На время лечения (14 дней) сядьте на низкую FODMAP диету.

Шаг 4. Сразу после антибиотиков начните прокинетики (имбирь или артишок) на ночь не менее 4 недель.

Шаг 5. После завершения всех этапов начните принимать споровые пробиотики (*Saccharomyces boulardii*) и пребиотики (частично гидролизованная гуаровая камедь) для восстановления флоры.

Шаг 6. Через 2 месяца повторите дыхательный тест, чтобы убедиться, что СИБР ушёл.

Звучит сложно? Возможно. Но люди, которые проходят через это, говорят, что их жизнь делится на «до» и «после». После они могут есть без страха. У них уходит туман из головы. Они просыпаются отдохнувшими. Они перестают стесняться своего живота.

И одна важная оговорка. СИБР — это не шутка. Не пытайтесь лечить его самостоятельно без диагностики, если у вас есть красные флаги (кровь, потеря веса, лихорадка). И не покупайте чудо-схемы в интернете, где обещают вылечить СИБР за 3 дня. Это ловушка для вашего кошелька и здоровья.

В следующей главе мы разберём пищевую непереносимость — как понять, что ваш организм просто не переваривает определённый сахар или белок, и что с этим делать. А сейчас — возьмите ручку, отметьте пункты плана действий и подумайте, у каких врачей в вашем городе можно сделать дыхательный тест. Это лучшие инвестиции в ваш плоский живот.

Глава 3. Пищевая непереносимость: как распознать, какие продукты не дружат с вашим животом

Вы съедаете утром йогурт — и вас раздувает. А ваша подруга пьёт литры молока и чувствует себя прекрасно. Кто прав? Оба. Просто у вас разная биохимия. Ваш кишечник может не принимать то, что для другого человека является обычной едой. Это не аллергия, не анафилактический шок, не отёк Квинке. Это непереносимость. И она устроена хитрее, чем кажется.

Аллергия — это иммунный удар. Вы съели арахис, и через пять минут у вас сыпь, одышка, падает давление. Непереносимость — это поломка на уровне пищеварения. Иммунная система молчит, но ферментов не хватает, или бактерии слишком активно реагируют на сахар, или ваш организм не может обезвредить гистамин. Симптомы нарастают медленно: через час-два, иногда через сутки. И это именно вздутие, тяжесть, газы, а не сыпь и не отёк.

Какие непереносимости встречаются чаще всего? Их пять.

Первая и самая известная — лактозная. В молоке, мягких сырах, йогуртах, мороженом, сливках содержится молочный сахар — лактоза. Чтобы её расщепить, нужен фермент лактаза. С возрастом у многих людей выработка этого фермента падает. У славянских народов около 20-30 процентов взрослых имеют частичную лактазную недостаточность. У азиатов и африканцев — до 90 процентов. Симптомы: вздутие через 30-90 минут после молочки, урчание, диарея или жидкий стул. Что делать? Не обязательно отказываться от молока навсегда. Многие люди хорошо переносят твёрдые выдержанные сыры (пармезан, чеддер), потому что в них почти нет лактозы. Или безлактозное молоко (туда добавлена лактаза). Или таблетки лактазы перед едой. Простой тест: купите стакан безлактозного молока и выпейте. Если вздутия нет — поздравляю, ваша проблема решается за 50 рублей в день.

Вторая — непереносимость фруктозы. Фруктоза — это сахар из фруктов, мёда, кукурузного сиропа и многих сладостей. У части людей фруктоза плохо всасывается в тонком кишечнике. Она попадает в толстый кишечник, где бактерии её ферментируют с образованием газа. Симптомы: вздутие и газы после яблок, груш, арбуза, манго, винограда, мёда, фиников. Обратите внимание: глюкоза улучшает всасы-

вание фруктозы. Поэтому яблоки с сахаром могут перевариться лучше, чем яблоки без сахара. Есть фрукты с высоким содержанием глюкозы (виноград, бананы) — они переносятся легче. Тест на фруктозную мальабсорбцию делается дыхательным методом, как и при СИБР, но с нагрузкой фруктозой.

Третья — гистаминовая непереносимость. Это самое коварное состояние. Гистамин — вещество, которое вырабатывается в организме и содержится во многих продуктах: в выдержанных сырах, копчёностях, колбасах, консервах, красном вине, пиве, квашеных овощах (квашеная капуста, кимчи), томатах, шпинате, авокадо, баклажанах, орехах. Нормально, когда гистамин из еды разрушается ферментом DAO в кишечнике. Но у некоторых людей этого фермента мало. Или он работает плохо. Тогда гистамин всасывается и вызывает симптомы, похожие на аллергию: вздутие, головную боль, заложенность носа, учащённое сердцебиение, покраснение лица, усталость, бессонницу. Причём симптомы могут накапливаться — вы съели кусочек сыра и не заметили, добавили бокал красного вина и чувствуете лёгкое недомогание, а потом ещё авокадо — и вас раздуло. Что делать? Диета с низким содержанием гистамина на 2-4 недели, а затем провокация. И добавки с DAO-ферментом перед едой. Их можно купить в аптеке или в интернет-магазинах.

Четвёртая — непереносимость глютена без целиакии. Глютен — это белок пшеницы, ржи, ячменя. У людей с целиакией глютен разрушает ворсинки тонкого кишечника. Это серьёзная аутоиммунная болезнь, которая диагностируется биопсией и анализами крови. Но есть люди, у которых нет целиакии, анализы в норме, а при приёме глютена у них вздутие, тяжесть, усталость, туман в голове. Это называется не-целиакийная глютеночувствительность. Механизм не до конца понятен. Возможно, причина не в самом глютене, а в других компонентах пшеницы (фруктанах, ингибиторах амилазы). Диагноз ставится методом исключения: вы сидите на безглютеновой диете 4 недели, и вам становится лучше, а затем съедаете кусочек обычного хлеба — и симптомы возвращаются. Важно не уходить в безглютеновую диету до того, как вас проверили на целиакию. Потому что если вы исключите глютен, анализы на целиакию станут ложными.

Пятая — менее известная, но очень реальная — непереносимость сорбитола и других сахарных спиртов. Сорбитол, ксилит, мальтит, эритрит добавляют в жвачки, конфеты без сахара, диетические батончики, протеиновые смеси, зубные пасты, некоторые лекарства. Эти вещества не всасываются и вызывают осмотическую диарею и вздутие у многих людей. Достаточно двух-трёх леденцов без сахара, чтобы ваш живот взбесился. Читайте этикетки. Если видите окончание "-итол" или "-ит", будьте осторожны.

Как выявить свою непереносимость без дорогих тестов

Берёте дневник питания. Чистый лист бумаги или приложение в телефоне. В течение двух недель записываете каждый приём пищи, время и степень вздутия по шкале от 0 до 10. А затем ищете закономерности. Если вздутие случается каждый раз после йогурта — это лактоза. Если после яблока — фруктоза. Если после вчерашнего ужина с красным вином и сыром — гистамин. Если после бутерброда с пшеничным хлебом, но не после риса — вероятно, глютен или фруктаны.

Следующий шаг — исключение. Убираете подозреваемый продукт на 7-10 дней. Смотрите на живот. Если вздутие ушло или заметно уменьшилось — вы на верном пути. Затем возвращаете продукт в тройной дозе. Если симптомы вернулись с утроенной силой — диагноз можно считать подтверждённым. Это называется элиминационно-провокационная диета. Самый надёжный домашний метод.

Что делать после того, как вы нашли непереносимость? Не обязательно вычёркивать продукт навсегда. Многие непереносимости имеют дозозависимый эффект. Вы можете съесть половину яблока вместо целого. Или добавить фермент (лактазу, DAO). Или изменить способ приготовления (напри-

мер, квашеная капуста с низким содержанием гистамина). Или принимать пробиотики, которые помогают переваривать гистамин (например, *Bifidobacterium longum*). Или работать над здоровьем кишечника в целом — часто непереносимости ослабевают после лечения СИБР или восстановления микробиоты.

Важный нюанс. Не уходите в крайности. Не исключайте десятки продуктов одновременно. Это приводит к орторексии — болезненной одержимости здоровым питанием, когда вы боитесь любой еды. Ваша цель — не стерильная диета, а свобода. Свобода знать, что именно вызывает проблему, и решать, когда и сколько вы можете себе позволить.

И ещё. Не все непереносимости одинаково серьёзны. На гистаминовую непереносимость жалуются многие, но реальная, подтверждённая непереносимость встречается реже, чем о ней говорят в интернете. Не вешайте на себя диагноз, не посоветовавшись с врачом, особенно если у вас есть другие симптомы, которые не укладываются в картину.

Если вы дошли до конца этой главы и чувствуете, что узнали себя в нескольких описаниях, — поздравляю. Вы на шаг ближе к пониманию своего живота. В главе 4, которая будет следующей, мы поговорим о дисбактериозе: когда анализ кала полезен, а когда это просто способ выкачать день-

ги. А заодно мы ненавязчиво напомним об отзыве, потому что, честно говоря, автору важно знать, что он пишет не в пустоту.

Глава 4. Дисбактериоз: как проверить баланс микробиоты и когда это действительно важно

Вы наверняка слышали это слово от знакомых, видели в рекламе йогуртов или слышали от терапевта в поликлинике: «У вас дисбактериоз, пейте пробиотики». Звучит убедительно. Но вот в чём дело: в международной классификации болезней десятого пересмотра диагноза «дисбактериоз» нет. Вообще. Его нет в США, нет в Европе, нет в рекомендациях Всемирной гастроэнтерологической организации. Есть только в странах бывшего СССР. Почему так?

Потому что дисбактериоз — это не болезнь. Это состояние. И каждый десятый человек, который сдаёт анализ кала на дисбактериоз, получает результат, который выглядит страшно: «снижение бифидобактерий, повышение клостридий, недостаток лактобактерий». Врач выписывает дорогой пробиотик, вы пьёте месяц, сдаёте повторный анализ — картина меняется, но живот всё равно пучит. Потому что причина была не в том, что бифидобактерий мало, а в чём-то другом.

Давайте разложим по полочкам, что такое микробиота и когда имеет смысл её исследовать.

Ваш кишечник — дом для триллионов бактерий, вирусов, грибов. Их общая масса — около полутора-двух килограммов. Идеального состава не существует. У двух здоровых людей, которые едят одинаковую пищу и живут рядом, состав микробиоты может отличаться на 70 процентов. Более того, один и тот же человек может сдать анализ утром и вечером, после разных продуктов, и получить разные цифры. Поэтому говорить о «норме» в анализе кала очень сложно. Лаборатории берут средние значения по популяции, но эти значения не являются истиной.

Когда же анализ на микробиоту всё-таки нужен? Есть четыре ситуации, в которых он может помочь.

Ситуация первая. Вы длительно принимали антибиотики (два-три курса подряд, или мощные антибиотики широкого спектра, или антибиотики внутривенно в стационаре). После этого у вас началась хроническая диарея или жидкий стул, который не проходит неделями. В этом случае анализ может показать, что у вас выросла *Clostridium difficile* — опасная бактерия, которая вызывает псевдомембранозный колит. Это серьёзно, лечится специальными антибиотиками (ванкомицин, фидаксомицин) и требует врачебного контроля.

Ситуация вторая. У вас есть подозрение на избыточный рост грибков *Candida* в кишечнике. Но *Candida* есть у всех. Проблема начинается, когда она размножается слишком активно. Признаки: сильное вздутие после сладкого и мучного, белый налёт на языке, зуд в заднем проходе, молочница у женщин, которая возвращается снова и снова. Анализ кала на грибы рода *Candida* с определением чувствительности к противогрибковым препаратам может быть полезен. Но учтите: многие врачи считают, что кишечный кандидоз встречается реже, чем о нём говорят в интернете, и часто симптомы объясняются другими причинами.

Ситуация третья. Вы прошли курс лечения СИБР (антибиотиками или травами), ваши симптомы ушли, но вы хотите восстановить микробиоту целенаправленно, а не наобум. Анализ может показать, каких бактерий вам не хватает. Например, низкий уровень *Faecalibacterium prausnitzii* (эта бактерия производит масляную кислоту, которая питает клетки кишечника) встречается при многих воспалительных состояниях. Зная это, вы можете выбрать пробиотик с нужными штаммами. Но честно скажу: таких пробиотиков на рынке единицы, и они дорогие. Чаще всего достаточно разнообразной диеты и стандартных пробиотиков с *Lactobacillus* и *Bifidobacterium*.

Ситуация четвёртая. У вас есть воспалительное заболевание кишечника (болезнь Крона, язвенный колит) и вы наблюдаетесь у гастроэнтеролога. Анализ микробиоты может помочь в выборе диеты и пробиотиков как дополнительной терапии. Но опять же — это не рутинное исследование, его назначают, когда есть клиническая необходимость.

Во всех остальных случаях анализ на дисбактериоз — это маркетинг. Лаборатории зарабатывают на вашей тревожности. Вы получаете красивый лист с цифрами и стрелками, врач говорит «надо подлечить микрофлору», вы покупаете дорогие добавки, а через месяц всё возвращается. Потому что вы не нашли и не устранили истинную причину: низкую кислотность желудка, СИБР, непереносимость, проблемы с желчеоттоком, стресс.

Что же делать вместо дорогого и бесполезного анализа? Есть проверенная стратегия.

Шаг первый. Проверьте базу. Сделайте общий анализ крови, ферритин, витамин B12, печёночные пробы, панкреатическую эластазу кала. Это покажет, есть ли у вас мальабсорбция, воспаление или недостаточность поджелудочной железы. Стоит это недорого, а информации даёт больше, чем анализ микробиоты.

Шаг второй. Пройдите дыхательный тест на СИБР и непереносимость лактозы/фруктозы. Это самые частые причины хронического вздутия. Тесты стоят вменяемых денег и имеют чёткую интерпретацию.

Шаг третий. Заведите дневник питания и исключите самые агрессивные FODMAP-продукты на две недели. Если вздутие уменьшилось — возможно, вам не нужен никакой анализ, достаточно диеты.

Шаг четвёртый. Начните принимать пребиотики. Пребиотики — это пища для ваших собственных бактерий. Не нужно покупать чужие бактерии в капсулах, можно подкормить свои. Лучшие пребиотики: инулин (из топинамбура, цикория), фруктоолигосахариды, частично гидролизованная гуаровая камедь, устойчивый крахмал (зелёные бананы, остывший картофель). Начинайте с малых доз (полчайной ложки) и увеличивайте постепенно, чтобы не вызвать вздутия от самих пребиотиков.

Шаг пятый. Если вы всё-таки хотите пробиотики, не покупайте самые дорогие и не гонитесь за количеством штаммов. Выбирайте проверенные штаммы с доказанной эффективностью: *Lactobacillus rhamnosus* GG (ATCC 53103), *Saccharomyces boulardii* (I-745), *Bifidobacterium lactis* BB-12, *Lactobacillus plantarum* 299v. Эти штаммы есть в разных тор-

говых марках, они работают при вздутии, диарее, постантибиотиковом синдроме.

И самое важное. Микробиота любит разнообразие. Чем больше разных продуктов вы едите, тем богаче ваш внутренний мир. Тридцать разных видов растений в неделю — вот цель. Это могут быть овощи, фрукты, ягоды, орехи, семена, бобовые (если вы их переносите), зелень, специи. Каждый новый растительный продукт приносит новый тип клетчатки, а значит, подкармливает новые виды бактерий.

Не гоняйтесь за идеальным анализом. Идеальной микробиоты не существует. Есть только функционально здоровая. А она проявляется так: вы едите нормальную еду, живот не вздувается, стул регулярный, вы чувствуете бодрость. Если это про вас — ваша микробиота в порядке, даже если анализ показывает «снижение бифидобактерий».

В следующей главе мы поговорим о стрессе. Потому что часто живот болит не от еды, а от головы. И это не метафора — у мозга и кишечника одна и та же нервная система.

А сейчас небольшое, но искреннее отступление. Если вы дошли до четвёртой главы, вы уже прочитали достаточно, чтобы начать менять своё пищеварение. Я пишу эту книгу не для галочки, а потому что сам прошёл через вздутие и уста-

лость от бесконечных поисков причины. Мне важно, чтобы она дошла до тех, кому она нужна. Если она вам помогла или хотя бы дала новую пищу для размышлений — оставьте, пожалуйста, отзыв на Литрес. Не нужно длинных сочинений, достаточно пары слов. И подпишитесь на мои новинки — следующая книга будет про энергию и усталость. Спасибо, что вы со мной.

Глава 5. Когда стресс бьет по животу: психосоматика пищеварения

Вы замечали, что перед важным собеседованием у вас начинает бурлить в животе? Или после ссоры с близким человеком вы чувствуете тяжесть, хотя не съели ничего особенного? Это не совпадение. Ваш мозг и кишечник связаны прямой линией связи — блуждающим нервом. Он идёт от ствола мозга до самого конца толстой кишки. И через него мозг говорит кишечнику: нам страшно, нам тревожно, готовься к обороне. А кишечник отвечает: я уже всё вздул, я готов.

Психосоматика пищеварения — не выдумка эзотериков. Это доказанная физиология. У вас есть вторая нервная система, которая называется энтеральной. Она расположена прямо в стенках пищевода, желудка и кишечника и состоит из тех же нейронов, что и головной мозг. Энтеральная система производит 90 процентов серотонина и 50 процентов дофамина, которые управляют настроением, сном, аппетитом. Когда вы нервничаете, мозг выделяет кортизол и адреналин. Эти гормоны переключают кровоток с кишечника на мышцы — бежать или драться. Кровь отливает, моторика

кишечника либо резко ускоряется (диарея от страха), либо тормозится (запор и вздутие). А чувствительность нервных окончаний повышается, и даже нормальный газ становится болезненным.

Как отличить стрессовое вздутие от диетического

При диетическом вздутие чётко привязано к еде. Съели бобы — через час раздуло. Не съели — всё спокойно. При стрессовом нет прямой зависимости от продуктов. Вы можете съесть идеальный с точки зрения FODMAP рис с курицей, но, если вы поссорились с начальником или не выспались, живот всё равно раздует. Также стрессовое вздутие часто сопровождается комком в горле, учащённым сердцебиением, потливостью ладоней, желанием сходить в туалет «по-маленькому». И оно не проходит после дефекации — в отличие от СИБР или непереносимости.

Есть классический эксперимент. Студентам перед экзаменом давали стандартный завтрак. У тех, кто сообщал о высокой тревожности, уровень газов в кишечнике был в два-три раза выше, чем у спокойных студентов, хотя еда была одинаковой. С тех пор ни один гастроэнтеролог не сомневается: стресс — самостоятельный фактор вздутия.

Что работает против стрессового живота

Первое — диафрагмальное дыхание. Не грудью, а животом. Медленный вдох на 4 счета, пауза, выдох на 6-8 счетов. При таком дыхании вы массируете блуждающий нерв через диафрагму и переключаете нервную систему с симпатической (бей или беги) на парасимпатическую (отдыхай и переваривай). Делайте это по пять минут перед каждым приёмом пищи. То есть сели есть — сначала пять глубоких вдохов-выдохов животом. Результат замечен через три-четыре дня.

Второе — разрыв негативной связи между едой и страхом. Если вы боитесь, что после еды раздует, вы уже настроили свой мозг на катастрофу. Мозг говорит кишечнику: он боится, давай и мы поднатужимся. И вздутие случается, даже если еда была безопасной. Как разорвать? Начните с микро-порций страшной еды. Например, половина чайной ложки бобов. Сели, съели, ничего не случилось. На следующий день целая ложка. И так постепенно. Мозг переучивается: эта еда не опасна.

Третье — адаптогены и травы, снижающие кортизол. Родиола розовая, ашваганда, лимонник, магний в хелатной форме. Они не действуют мгновенно, но через 3-4 недели регулярного приёма вы заметите, что живот стал спокойнее реагировать на стресс. Особенно хороша ашваганда. Начните с 300 мг экстракта (с содержанием сенозидов не менее

2.5 процентов) утром или в обед, вечерний приём может вызывать яркие сны.

Четвёртое — работа с триггерами. Ведёте дневник не только еды, но и событий. Понедельник, 10 утра: совещание с критикой — живот вздулся. Среда, 15 часов: звонок от тещи — живот скрутило. Через две недели вы увидите свой личный список эмоциональных провокаторов. Их невозможно убрать из жизни, но можно изменить реакцию на них. Например, перед неприятным разговором сделать пять диафрагмальных вдохов или выпить стакан тёплой воды с мятой — это успокаивает гладкую мускулатуру кишечника.

Пятое — сон. Недостаток сна повышает уровень кортизола на 30-40 процентов уже через одну бессонную ночь. Если вы спите меньше семи часов, ваш кишечник будет нервничать даже на безопасной диете. Приоритет номер один — отбой до 23:00 и 8 часов сна. Без этого никакие травы не помогут.

Важный нюанс. Не всё вздутие от стресса. Бывает, что человек лечит свои нервы годами, ходит к психотерапевтам, а причина — банальный СИБР. А бывает наоборот: лечат кишечник, а причина в тревожном расстройстве. Поэтому идите с двух сторон. Исключили органику (СИБР, непереносимости, ферменты) и всё равно живот бунтует — идите к пси-

хотерапевту. Когнитивно-поведенческая терапия и гипнотерапия кишечника имеют доказанную эффективность при синдроме раздражённого кишечника.

Что можно сделать немедленно

Возьмите за правило: перед каждым приёмом пищи — три минуты тишины. Без телефона, без телевизора, без разговоров. Сосредоточьтесь на еде, на её запахе, на том, как вы жуёте. Еда в спокойном состоянии переваривается в два раза лучше, чем в состоянии спешки или тревоги. Это бесплатно, просто и работает.

В следующей главе мы переходим к самому вкусному — к диете. Вы узнаете, как питание может быть и лекарством, и ядом, и как настроить свою тарелку так, чтобы живот был плоским. А пока — практикуйте дыхание перед едой. Через неделю вы сами заметите разницу.

Глава 6. Диета — ваше главное лекарство. Как питание лечит кишечник

Вы можете принимать дорогие пробиотики, пить травяные настойки, делать упражнения и ходить к китайскому врачу. Но если вы продолжаете загружать в свой кишечник то, что он не способен переварить, все остальные усилия будут как пластырь на открытый перелом. Диета — это не дополнение к лечению. Диета — это фундамент.

Поймите простую вещь. Ваш кишечник — это не бездонная бочка. У него есть технологические ограничения. У него есть лимиты на то, сколько клетчатки он может переработать за раз, сколько сахаров могут усвоить ферменты, какую нагрузку выдержит билиарная система. Когда вы превышаете эти лимиты, остатки пищи поступают в толстую кишку, где их с радостью встречают бактерии. Бактерии ферментируют то, что вы не смогли переварить, и выделяют газ. Всё просто.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.