

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие к изданию на русском языке	8
Введение	10
Список сокращений	11
Глава 1. Пищевая непереносимость — миф	12
Измерение лучше любого предположения	12
Метафоры	15
Глава 2. Появление термина «пищевая непереносимость»	19
Происхождение	19
Чем больше «непереносимостей», тем больше проблем в школах	24
Вопрос касательно «непереносимостей» и смена парадигмы.	29
Врожденный иммунитет и его значение в рамках воспаления и питания	30
Годы, потраченные в поисках аллергий.	33
Сложный, но эффективный путь к более полному пониманию	34
Глава 3. Главная суть: воспаление, связанное с питанием.	36
Три вида воспаления, связанного с питанием.	36
Личный пищевой профиль	38
Гликирование	40
Правильный баланс: углеводы против белков	43
Клинические случаи из практики	46
Термометр	51
Всегда лучше измерять, чем делать предположения	52
BAFF и RAF: эффекты двух полезных цитокинов	53
Цитокины и адипокины.	56
Глава 4. Реальная и актуальная потребность для вашего здоровья	59
Реальная потребность быть понятым	59
Среди пищи нет врагов	60
Завершение грудного вскармливания и адаптация	63
Шаг за шагом к разнообразному и полноценному питанию.	64

Опасность элиминационных, или исключающих, диет.....	67
Виды пищевой непереносимости.....	69
Непереносимость глютена, целиакия и повышенная чувствительность к глютену	69
Биохимическая непереносимость лактозы.....	73
Глава 5. Воспаление и нарушения, связанные с питанием	76
Основания для обследования.....	76
Различные органы и системы органов, поражение которых возможно на фоне связанного с питанием воспаления	77
Традиционный подход к лечению связанных с питанием нарушений	80
Когда безобидный бутерброд приводит к головной боли.....	81
Наиболее распространенные нарушения.....	82
BAFF и PAF, гестационный сахарный диабет и преэклампсия во время беременности	83
Связь между BAFF и расстройствами кишечника	85
Роль питания при кандидозе (инфекциях, вызываемых возбудителем <i>Candida</i>).....	87
Роль BAFF, PAF, питания при некоторых видах артрита.....	88
Питание, диеты и инсулинорезистентность	90
Воспалительные цитокины при сахарном диабете 2-го типа	91
Взаимосвязь между BAFF и заболеваниями щитовидной железы	92
Питание, BAFF, PAF и заболевания кожи	94
Роль BAFF и PAF при болезнях глаза.....	95
Нарушения со стороны дыхательной системы	96
Спорт, работоспособность и воспаление	97
Медперсонал GEK отвечает на вопросы	99
Глава 6. Практические инструменты в восстановлении здоровых отношений с пищей.....	109
Разнообразный и приносящий удовольствие рацион	109
Подробнее о ротационной диете	110
Необработанные разноцветные овощи перед каждым приемом пищи	114
Тщательно пережевывайте пищу, чтобы снова с ней подружиться	115
Ингибиторы протонной помпы могут снижать ферментативную активность	116
Когда способ приготовления пищи способствует гликированию и развитию воспаления.....	117

Особые случаи повторного введения продуктов питания в рацион после периода их исключения в течение продолжительного периода времени	119
Кое-что интересное о двух важных видах пищи	125
Медперсонал GEK отвечает на вопросы	127
Глава 7. Тест на пищевое воспаление	132
Восстановление здоровых отношений с пищей	132
Группы, или кластеры, продуктов питания	133
Ротационная диета	134
В ожидании результатов теста	136
Медперсонал GEK отвечает на вопросы	138
Глава 8. Связанное с питанием воспаление: эволюционная перспектива	143
Эволюционная потребность в разнообразии питания	143
Один человек — одна диета	144
Значение трех видов воспаления	145
Воспаление и генетическая предрасположенность	147
Глава 9. Вперед в будущее	148
Литература	149
Приложение. Наука о воспалении. Узкоспециализированная глава	150
Только для экспертов?	150
Воспаление: основы и важность воспаления	151
Достаточно ли старых биомаркеров воспаления?	152
Новые биомаркеры воспаления ближайшего будущего	153
BAFF занимает лидирующее место	154
Еще несколько слов о BAFF	156
BAFF и корреляция с едой	156
Несколько слов о PAF	157
Имуноглобулины класса G — антитела, осуществляющие защиту	158
Имуноглобулины класса C для определения личного пищевого профиля	159
Группы, или кластеры, продуктов питания	160
BAFF, PAF, другие цитокины и их связь с определенными заболеваниями	162
Литература для узкоспециализированной главы	166

Глава 1

ПИЩЕВАЯ НЕПЕРЕНОСИМОСТЬ — МИФ

Измерение лучше любого предположения

Почти любой осознает наличие четкой связи между тем, что он ест, своей реакцией на пищу и своим самочувствием после приема пищи. Данная тема актуальная, и каждый хотя бы раз в жизни отмечал такую связь.

Сегодня несложно найти на Сохо в Лондоне, Брера в Милане или Гринвич-Виллидж в Нью-Йорке хироманта, способного убедить ничего не подозревающего человека в той или иной «пищевой непереносимости». Если вам не нравятся хироманты, то это может быть гадалщик на картах Таро или маятнике, а также «специалист» иного рода. К сожалению, многие люди после такой «консультации» начинают необоснованно избегать определенных продуктов питания, часто подвергая опасности свое здоровье.

Справедливо отметить, что описанные эпизоды скорее относятся к временам черной магии и волшебников, а в современном обществе люди чаще сталкиваются с магами «нового поколения», иногда даже одетыми в белые халаты, которые определенно обращаются к научным инструментам для получения таких же «магических» результатов. Они ставят несуществующий диагноз пищевой непереносимости, после чего дают пациенту указания избегать ряда определенных продуктов питания.

По этой причине сегодня развилась непереносимость на сам термин пищевой непереносимости, вопреки тому, что много лет назад его считали корректным с научной точки зрения и указывающим на нарушение естественной связи между организмом и пищей.

В процессе отлучения от груди у каждого новорожденного необходимо сформировать здоровое пищевое поведение на употребляемые традиционные продукты питания, используемые в качестве источника энергии. Нарушение этого процесса при поступлении пищевого продукта или группы продуктов может привести к развитию воспаления и связанных с ним симптомов. Несбалансированное питание — не всегда признак аллергии.

К сожалению, многие терапевты, а также «хироманты» или волшебники «нового поколения» стали связывать этот дисбаланс с «новым» типом аллергии, побуждая и убеждая сбитых с толку пациентов избегать ряда определенных продуктов питания, считать их своими врагами и придерживаться опасных элиминационных или исключаящих диет.

Такой подход приводит к тому, что в настоящее время, проходя мимо столиков в ресторане, можно услышать, как посетители обсуждают свои проблемы, связанные с едой. У одного — непереносимость молочных продуктов, другой ищет в меню блюда без глютена или никеля и т.д.

Вместо того чтобы обсуждать вкус того или иного блюда и процесс приготовления, за столом чаще говорят о заболеваниях желудочно-кишечного тракта и особых реакциях, якобы вызванных определенными продуктами питания. После этого собеседники углубляются в меню в поисках оптимального блюда. И так почти в каждом ресторане или закусочной европеизированного мира.



Помимо разговоров о результатах последнего футбольного матча, они обсуждают трудности, возникающие при приеме обычной пиццы и использовании рисовой или гречневой муки.

Повальное увлечение современного человека — чрезмерное внимание к глютену. Многим людям с синдромом раздраженного кишечника (разновидность колита) рекомендуют контролировать количество глютена в своем рационе за исключением людей с целиакией, которым глютен вреден. Путь к крепкому здоровью подразумевает формирование толерантности к продуктам, содержащим глютен, или другим продуктам. В современной медицинской практике выделяют только две реальные пищевые непереносимости: глютена (целиакия; обусловлена реакцией иммунной системы) и лактозы (обусловлена нарушением биохимических процессов). Все. Реакция на любые другие группы продуктов питания, отличных от этих, не относится к непереносимости.

Представленное выше описание представляет собой настоящий парадокс взаимосвязи между едой и здоровьем. Безусловно, между ними существует тесная взаимосвязь, но многие люди часто объясняют ее ненаучно, и порой это выглядит как своего рода магия. Благодаря текущим исследованиям наконец удалось получить достоверные доказательства этой жизненно важной связи, и уже в ближайшем будущем будут представлены новые аспекты этого методического подхода. Сомнения, ложные представления или причуды не должны скрывать подлинную потребность в правильной взаимосвязи с жизненно важной энергией, содержащейся во всех продуктах питания. Насколько это возможно, необходимо эту взаимосвязь проверять коммуникативным способом.

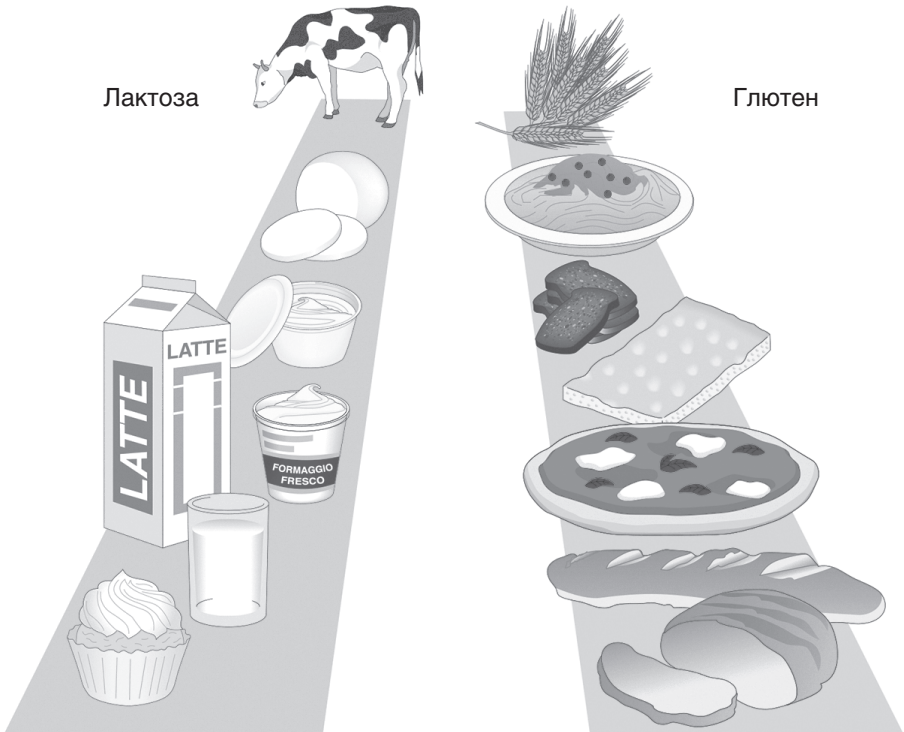
Такие ученые, как Лид (Lied) [1], Лигаарден (Ligaarden) [2], Финкельман (Finkelman) [3], Канг (Kang) [4] и др., проложили путь для понимания этого научного и воспроизводимого подхода. Теперь можно измерить в крови уровни ряда биомаркеров воспаления, связанных с питанием. Например, фактор активации В-лимфоцитов (BAFF) и фактор активации тромбоцитов (PAF), которые играют важную роль в каскаде реакций с момента приема пищи до развития специфических симптомов. Это означает, что проглоченная пища может вызывать воспалительную реакцию со стороны кишечника или других органов. Уровни цитокинов, таких как фактор некроза опухоли α (ФНО α) и интерлейкин-6 (IL-6), также поддаются измерению и связаны частично с употребляемой пищей.

Таким образом, знание симптомов, обусловленных пищей, основано на существенных доказательствах, а не на предположениях. Сегодня по уровням определенных цитокинов можно связать развитие симптомов с

пищей и выяснить, какие продукты питания человек употребляет в избыточном количестве.

Фактически благодаря современным достижениям стало возможным оценить чрезмерное употребление некоторых продуктов питания или их групп с помощью инновационного способа интерпретации специфических иммуноглобулинов класса G (IgG — класс антител) к продуктам питания.

В исследованиях, проводимых Финкельманом (Finkelman) [5] и Кангом (Kang) [4], показано, каким образом попадание в организм пищевых антигенов, содержащихся в любом продукте питания, может вызвать воспаление в присутствии BAFF. Таким образом, впервые удалось представить научные доказательства по корреляции между употреблением определенных продуктов питания и выработкой воспалительных цитокинов.



Метафоры

Мой любимый способ наглядного описания клинических проявлений, связанных с питанием и развитием воспаления в человеческом организ-

ме, — на примере скороварки, к которому я уже прибегал ранее в совместной работе с Пьюри (Puri), опубликованной несколько лет назад [6]. Тот, кто пользовался данным кухонным прибором, знает, что он в целом безопасен, однако для предупреждения рисков его следует использовать надлежащим образом. В нашем примере пар и давление представляют собой воспалительные процессы в организме. Чем выше степень воспаления, тем выше давление в скороварке. Все скороварки оснащены предохранительными клапанами, которые открываются и издают свист, когда внутренняя сила превышает опасный уровень. Эти клапаны представляют собой симптомы и выступают в качестве своего рода сигнала тревоги о том, что в организме присутствуют какие-либо нарушения, то есть общее воспаление превысило уровень опасности и необходимо предпринять определенные действия.

В случаях, когда клапан «закрыт» посредством лечения симптомов для купирования воспалительной реакции, сигнал тревоги сознательно отключится, еще больше увеличив уровень риска. Вместо этого можно «уменьшить пламя или жар» и принять меры по устранению воспаления.



В противном случае возникает проблема того, что давление внутри скороварки еще больше увеличивается, пока не откроется еще один предохранительный клапан в виде другого симптома, выступающий в каче-

стве еще одного сигнала тревоги. В этом случае решение проблемы может также носить неспецифический характер или ограничиваться лишь устранением симптомов.

По этой причине многие пациенты, приходя ко мне на прием, сперва рассказывают об основной проблеме, а затем — о целом ряде других более или менее важных нарушений. Они могут отмечать нарушение работы кишечника или жаловаться на головные боли или эпизоды бессонницы. Иногда источником жалоб могут быть проблемы с кожей — она может быть сухой и шелушиться, или могут проследживаться признаки дерматита. Другие пациенты жалуются на плохое самочувствие, боль в суставах (которая усиливается при высокой влажности) или частые простуды, когда им достаточно небольшого изменения температуры окружающей среды, чтобы заболеть сильной простудой или гриппом. Во многих других случаях пациенту не удается похудеть, несмотря на различные усилия и жертвы.

Сегодня известно, что такая совокупность симптомов почти неизменно представляет собой признак широко распространенного воспаления в организме и что каждая отдельная проблема представляет собой тревожный звонок, сигнализирующий о необходимости в первую очередь уменьшить воспаление, которое стало причиной их развития.

В ряде недавних исследований также представлено описание биохимической причины этих эффектов. Например, Ким (Kim) [7] и Хамада (Hamada) [8] описали BAFf в качестве индуктора инсулинорезистентности (проблема, связанная с употреблением сахаров, сахарным диабетом и ожирением), объяснив причину, по которой связанное с питанием воспаление может способствовать ожирению и развитию сахарного диабета.

У многих моих пациентов присутствует аналогичное воспаление, и для снижения давления и отключения всех сигналов тревоги достаточно убавить пламя на плите. Во многих случаях достаточно определить и контролировать уровень связанного с питанием воспаления, чтобы снизить давление, чтобы в организме пациента отключились сигналы тревоги и нормализовалось состояние.

Снижение уровня специфических цитокинов и общего воспаления позволяет улучшить функциональное состояние организма, благодаря чему увеличивается его способность справляться с другими раздражителями, которые не поддаются изменению. Таким образом, во многих случаях, помимо основной проблемы, с которой ко мне обратился пациент, удастся решить различные сопутствующие нарушения, которые у него присутствовали, но о которых он мог не проинформировать меня

на первой консультации. В любом случае такой результат устраивает и меня, и пациента.

Заголовок первого раздела этой главы — «Измерение лучше любого предположения», и описание каждого факта в этой книге представлено в соответствии с этим утверждением. Также с опорой на это утверждение в следующих главах представлена информация относительно научных данных, обуславливающих критическую взаимосвязь между едой и хорошим здоровьем, а также между питанием и болезнями.