


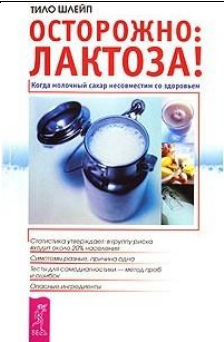




«Пищевая непереносимость. Глютен и лактоза: мифы и правда».








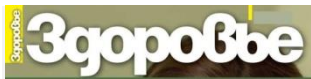
Непереносимость пищи относится к актуальным проблемам современной клинической и профилактической медицины. На протяжении жизни человек съедает до 100 тонн пищи. Переносимость её может быть разной и зависеть от многих причин.

Непереносимость глютена или лактозы всегда протекает бессимптомно до тех пор, пока организм человека не попадает белок-раздражитель. При этом при первичном обследовании большинству пациентов так и не могут поставить правильный диагноз, так как симптомы непереносимости весьма схожи с рядом других заболеваний. Стоит отметить, что предрасположенность к непереносимости как глютена, так и лактозы может передаваться с определёнными генами, поэтому наиболее точным методом исследования в данном случае является анализ ДНК на непереносимость.

Предлагаем Вашему вниманию выборочный обзор наиболее интересных, на наш взгляд, ресурсов о пищевой непереносимости. В обзор включены печатные издания (книги и статьи), а также некоторые сайты, на которых даются советы и рекомендации специалистов.

	<p>Мотова, Е.В. Мой лучший друг - желудок : еда для умных людей / Е. Мотова. – М. : АСТ, Времена, 2020 (макет 2021). - 494, [2] с. : ил., табл. - (Научпоп для всех).</p> <p>Елена Мотова - врач-диетолог и научный журналист. Ведёт нескучный блог о доказательной диетологии. Читает лекции о питании и пищевом поведении.</p> <p>Как работают желудок, печень и кишечник? Одинаково ли мы чувствуем вкус? Каким образом формируются пищевые привычки, почему люди толстеют после диет и зачем нам нужны разные питательные вещества - на эти и другие вопросы отвечает наука питания.</p> <p>Это истории о диетологии, новые медицинские исследования и советы по изменению пищевого поведения в одном флаконе. От мифов о питании камня на камне не останется.</p> <p>С ознакомительным фрагментом можно познакомиться здесь: https://www.litmir.me/br/?b=576575&p=1</p>
<p>ОБНОВЛЕННОЕ И ДОПОЛНЕННОЕ ИЗДАНИЕ МЕЖДУНАРОДНОГО БЕСТСЕЛЛЕРА</p> <p>ДЭВИД ПЕРЛМУТТЕР при участии Кристины Лобберг</p>  <p>Что углеводы делают со здоровьем, мышлением и памятью</p>	<p>Перлмуттер, Д. Еда и мозг : что углеводы делают со здоровьем, мышлением и памятью / Д. Перлмуттер, К. Лобберг ; перевод с англ. Е. Поникарова. - 8-е изд., перераб. и доп. – М. : Манн, Иванов и Фербер, 2020. - 413, [1] с. : ил., табл.</p> <p>Автор книги, известный невролог и специалист по вопросам питания Дэвид Перлмуттер за годы практики установил связь между тем, что мы едим, и работой нашего мозга. Правильная диета позволяет сохранить хорошее самочувствие и остроту ума, а проблемы с памятью, стресс, бессонница и плохое настроение лечатся отказом от определённых продуктов питания.</p> <p>Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать <u>после регистрации</u> в библиотеке: https://www.litres.ru/devid-perlmutter/eda-i-mozg-cto-uglevody-delaut-so-zdorovem-myshleniem-i/</p>
	<p>Барановский, А.Ю. Основы питания россиян : [лечебное голодание. Питание и беременность. Питание после операции. Лечебное питание. Диеты. Пищевая непереносимость] : справочник / А.Ю. Барановский, Л.И. Назаренко. – СПб. [и др.] : Питер, 2007. - 527 с. - (Краткий справочник).</p> <p>Краткое справочное руководство содержит концентрированную информацию по теоретической и практической диетологии. В книге приведены наиболее важные сведения, необходимые врачам самых различных специальностей, в том числе гастроэнтерологам, диетологам, нутрициологам, терапевтам, для повышения профессионального уровня в области рационального и лечебного питания.</p>

	<p>Шлейп, Т. Осторожно: лактоза! : когда молоч. сахар несовместим со здоровьем / Т. Шлейп ; [пер. с нем. У. Мещанова]. - СПб. : Весь, 2004 (ГИПК Лениздат). - 94 с. : ил., табл. - (Серия: Профессионально о важном). - (Качественные книги о здоровье).</p> <p>Книга рассказывает о том, почему организм не усваивает молочный сахар, какие встречаются формы непереносимости лактозы, как самостоятельно установить наличие этого недуга, какие существуют клинические тесты для точной диагностики. Приводятся практические рекомендации по питанию и приёму лекарственных препаратов, повышающих усвоение молочного сахара.</p>
<p>Статьи в периодических изданиях</p>	
	<p>Антоненко, О. Пищевая непереносимость: диверсия изнутри / О. Антоненко // Здоровье. - 2009. - № 7. - С. 42-46 : 3 фот., 5 рис.</p> <p>Пищевая непереносимость - это не классическая аллергия, но может принести не меньше проблем. Как её вычислить?</p>
	<p>Глютен: что это и почему он вреден // Домашний очаг. - 2015. - № 11. - С. 210-213.</p> <p>Статья рассказывает о том, что такое глютен, механизм его действия и симптомы. А также о том, как перейти на безглютеновую диету.</p>
	<p>Данилова, Е. Молоко - это яд? / Е. Данилова // Здоровье. - 2018. - № 3 (744). - С. 26-29 : фот.</p> <p>Статья о пользе и вреде молока. Статью можно прочитать в читальном зале Дворца книги.</p>
	<p>Делеринс, Г. Пицца без теста / Г. Делеринс // Огонек. - 2016. - № 26. - С. 43 : 2 фот.</p> <p>Здоровая пицца может быть вкусной, в очередной раз доказывает Гелия Делерис. На глютен часто сваливают свои желудочные проблемы, в том числе и проблемы с весом. Но овощные решения этих проблем иногда получаются очень вкусными. Рецепт приготовления безглютеновой пиццы из цветной капусты. Статью можно прочитать здесь https://www.kommersant.ru/doc/3012779</p>
	<p>Коньшев, В. Глютен: спор о природе человека / В. Коньшев // Физкультура и спорт. - 2014. - № 10. - С. 10-11 : ил.</p> <p>Статья о некоторых заболеваниях, способствующих повышению чувствительности к глютену и о продуктах с его содержанием. Статью можно прочитать здесь http://fis1922.ru/arkhiv/2014-g/10/1032-viktor-konyshv-glyuten-spor-o-prirode-cheloveka.html Статью можно прочитать в читальном зале Дворца книги.</p>
	<p>Кранина, А. Веганское молоко / А. Кранина // Здоровье. - 2019. - № 12 (762). - С. 68-73 : фот.</p> <p>Статья о видах растительного молока, о его преимуществе и недостатках. Представлены рецепты блюд с ним. Статью можно прочитать здесь https://cdnpdf.com/pdf-319-zdorove-12-dekabr-2019 или в читальном зале Дворца книги.</p>

	<p>Лазаренко, Г. Диета «Без глютена» / Г. Лазаренко // Физкультура и спорт. - 2020. - № 1. - С. 12-13 : 1 фот. Рекомендации по диете, которая не содержит продуктов питания с глютеном. Статью можно прочитать здесь http://fis1922.ru/arkhiv/2020/1/1482-galina-lazarenko-dieta-bez-glyutena.html</p>
	<p>Мне это можно! // Домашний очаг. - 2021. - № 2/3. - С. 103-112 : фот. Кулинарные рецепты домашних блюд для страдающих непереносимостью некоторых продуктов. Статью можно прочитать здесь https://pochitaem.su/domashniy-ochag-2-3-fevral-mart-2021/</p>
	<p>Осипова, Е. Хлеб? Нет, спасибо / Е. Осипова // Крестьянка. - 2014. - № 10. - С. 88-90 : цв. фот. Английская овсянка? Родные хлеб и каша? Диетологи критикуют национальные традиции и утверждают: так есть нельзя. Мифы и правда о безглютеновой диете. Статью можно прочитать в читальном зале Дворца книги.</p>
	<p>Сабельникова, Е. В лечении целиакии нам мешает Интернет : интервью / Е. Сабельникова // Здоровье. - 2014. - № 12 (712). - С. 40-43 : фот. Целиакия (заболевание тонкой кишки, связанное с употреблением в пищу белка глютена): современные методы лечения и диагностики. Статью можно прочитать в читальном зале Дворца книги.</p>
	<p>Секисова, О. Глютен: исключить нельзя оставить / О. Секисова // Здоровье. - 2013. - № 11 (701). - С. 54-58 : фот., рис. Все мифы о глютене. Статью можно прочитать в читальном зале Дворца книги.</p>
	<p>Тонкошкурова, В. Аллергия на буренку / В. Тонкошкурова // Здоровье. - 2020. - № 1/2 (763). - С. 72-74 : фот. О пищевой аллергии на молочные продукты у детей.</p>
	<p>Тонкошкурова, В. Семь мифов о безглютеновой диете / В. Тонкошкурова // Здоровье. - 2021. - № 5 (775). - С. 38-39 : фот. Безглютеновая диета: все за и против. Статью можно прочитать здесь https://pochitaem.su/zdorove-5-maj-2021/ или в читальном зале Дворца книги.</p>
	<p>Федоров, А. Невыносимая непереносимость / А. Федоров // Здоровье. - 2010. - № 7. - С. 82 : 1 фот. Вы съели что-то вкусненькое и вам вдруг стало плохо. Что это? Отравление, аллергия или пищевая непереносимость?</p>

Интернет-ресурсы	
	<p>Статья Евгении Скворцовой «Пищевая непереносимость. Кому не нужны глютен и лактоза» на сайте онлайн-журнала Wonderzine https://www.wonderzine.com/wonderzine/health/food/233171-food-intolerance</p> <p>Повышенная утомляемость, кожный зуд, вздутие и боль в животе после еды - в надежде, что «само пройдет», неприятным симптомам можно не придавать значения годами. Почему организм принимает не всякую полезную пищу, разбираемся вместе с врачами: экспертом Центра молекулярной диагностики Центрального НИИ эпидемиологии Роспотребнадзора Мариной Вершининой, кандидатом медицинских наук, врачом-психотерапевтом, автором методики коррекции пищевого поведения и снижения веса Михаилом Гавриловым и аллергологом-иммунологом клиники «Медицина» Екатериной Коротеевой.</p>
	<p>Статья «Аллергия на глютен и непереносимость лактозы - мода или заболевание?» на сайте Ольвия https://olvyia.ru/info/allergiya-na-glyuten-i-neperenosimost-laktozyi-moda-ili-zabolevanie/</p> <p>Сейчас мало кого уже можно удивить словосочетаниями «аллергия на глютен» или «непереносимость лактозы». Может показаться, что всеобщая обеспокоенность стилем питания - не более, чем мода. Попробуем разобраться, так ли опасны глютен и лактоза, где заканчивается медицинский аспект и начинается маркетинг.</p>
	<p>Статья «Непереносимость глютена: правда и мифы» на сайте санаторно-курортного комплекса «Машук Аква-Терм» (Ставропольский край, г. Железноводск) http://www.sanatory-mashuk.ru/blog/neperenosimost-gljutena/</p> <p>Каша или бутерброд на завтрак, в обед первое, второе и обязательно сладкое на десерт и, скажем, паста с бокалом красного на ужин. Немало «мучного» съедает в день среднестатистический россиянин, хотя и модные теории питания (палео, кето) говорят не в пользу злаков. А безглютеновые ЗОЖники сейчас и вовсе готовы звонить в скорую.</p> <p>В этой статье мы разберёмся, так ли опасен «глютеновирус», что это вообще такое и стоит ли поддаваться безглютеновой истерии.</p>
	<p>Статья «Опасные» глютен и лактоза: в каких случаях отказ от них может навредить» на сайте Marieclaire.ru https://www.marieclaire.ru/food/opasnye-glyuten-i-laktoza-v-kakikh-sluchayakh-otkaz-ot-nikh-mozhet-navredit/</p> <p>Сегодня мода на отказ от лактозы и глютена достигла невероятных масштабов - на полках супермаркетов полно продуктов с пометками «lactose free» и «gluten free», а практически во всех кафе есть опция заказать любимое блюдо без этих составляющих. Вместе с экспертом разбираемся, почему отказ от лактозы и глютена не панацея, и как он может навредить организму.</p>
	<p>Статья Дмитрия Петрова «Непереносимость глютена и лактозы: причины и симптомы» на сайте Центра генетических исследований Лаб-ДНК https://lab-dnk.ru/blog/neperenosimost-glutena-i-lactozy-prichiny-i-spmptomyy/</p> <p>Стоит отметить, что предрасположенность к непереносимости как глютена, так и лактозы может передаваться с определёнными генами, поэтому наиболее точным методом исследования в данном случае является анализ ДНК на непереносимость.</p>
	<p>Статья «Мода на всё без глютена: почему один из самых спорных продуктов стал врагом среди последователей правильного питания» на сайте контента TJ https://tjournal.ru/s/health/429791-moda-na-vse-bez-glyutena-pochemu-odin-iz-samyh-spornyh-produktov-stal-</p>

	<p>vragom-sredi-posledovateley-pravilnogo-pitaniya Кому на самом деле нельзя употреблять глютен, как он влияет на организм и каковы последствия отказа от него.</p>
	<p>Статья фитнес-нутрициолога FPA Игоря Гриба «Как понять, что у вас непереносимость глютена, и что с этим делать?» на сайте МедАрго https://www.medargo.ru/news.php?id=56943 Не спешите отказываться от выпечки и макарон. Что такое целиакция? Чем она отличается от чувствительности к глютену? Какие симптомы у этих состояний? Тема безглютеновой диеты на пике популярности. На бытовом уровне мы уже имеем представление, что значит диета без глютена, понимание же разницы между целиакией и чувствительностью к глютену отстаёт.</p>
	<p>Статья «Нужно ли отказываться от глютена и лактозы?» на сайте OMACTIV https://omactiv.md/low-fat/nuzhno-li-otkazyvatsya-ot-glyutena-i-laktozy Сегодня всё чаще появляются новые пищевые течения. Конечно, радует, что люди начинают понимать важность питания и ищут свой путь к здоровью и долголетию. Но большинство стратегий рождается под влиянием маркетологов, не обладающих достаточными знаниями о потребностях организма, но умеющих манипулировать впечатлительными гражданами. Разберём две спорные и популярные диеты - безглютеновую и безлактозную.</p>
	<p>Статья «Что такое непереносимость глютена и почему безглютеновая диета может быть вредна» на сайте Яндекс. Дзен https://zen.yandex.ru/media/ldck/chto-takoe-neperenosimost-gliutena-i-pochemu-bezgliutenovaia-dieta-mojet-byt-vredna-61e036417056d91a574b8a1c Безглютеновые продукты и питание без глютена - современный тренд. Но мало кто знает, что есть два состояния, связанных с непереносимостью глютена: целиакция и нецелиакийная непереносимость глютена. В чём разница? Как заподозрить проблему у себя? Стоит ли отказываться от выпечки и обычного хлеба всем для профилактики? Разбираемся в вопросах с гастроэнтерологом Кунцевского центра Evolutis Clinic Татьяной Лучениновой</p>
	<p>Статья врача-педиатра, иммунолога, патофизиолога Алены Парецкой «Продукты, которых следует избегать при непереносимости глютена» на сайте ЗдравСити https://zdravcity.ru/blog-o-zdorovie/produkty-kotorykh-sleduet-izbegat-pri-neperenosimosti-glyutena/ Глютен (белок злаковых) вреден для людей с целиакией (нарушение пищеварения, вызванное повреждением ворсинок тонкой кишки некоторыми пищевыми продуктами). Для тех, кто только начинает соблюдать безглютеновую диету, она может показаться очень сложной. Определение того, чего следует и чего не следует избегать, - вот где большинство людей испытывают серьёзные затруднения. Мы собрали список некоторых из наиболее распространённых продуктов, которые нужно исключить при соблюдении безглютеновой диеты.</p>