

Россияне стали более правильно питаться летом – к такому выводу пришли аналитики Страхового Дома ВСК и «Инвитро». Так, по данным ВСК число обращений к гастроэнтерологам в июне этого года снизилось на 60% по сравнению с аналогичным периодом 2021 года. В целом в июне было зафиксировано самое низкое число проведенных консультаций гастроэнтерологов с начала года.

Чаще всего в июне 2022 года к гастроэнтерологам обращались россияне в возрасте 36-50 лет – на их долю пришлось 40% обращений. Также с проблемами с ЖКТ в большей степени сталкивались пациенты в возрасте 26-35 лет и старше 51 года.

Самое заметное снижение количества обращений к гастроэнтерологам зафиксировано среди детей – почти на 84%. При этом, женщины в 2022 стали посещать специалистов в данной области чаще – их доля в общей структуре обращений к гастроэнтерологам выросла с 60 до 63%.

«Что касается употребления сезонных овощей и фруктов, приобретать их нужно только в оборудованных местах торговли. Если у человека нет никаких хронических заболеваний органов пищеварения, то существенных ограничений для употребления сезонных продуктов нет. Но при наличии заболеваний, связанных с повышенным уровнем кислотности желудка (гастрит, ГЭРБ, панкреатит – лучше исключить из питания вишню, крыжовник, смородину, ранние яблоки. При заболеваниях кишечника: колит, синдром раздражённого кишечника, дивертикулярная болезнь и ряд других — фрукты и плоды с большим количеством клетчатки – абрикосы, персики, малина, клубника, орехи могут вызывать обострение. Бахчевые продукты можно употреблять в тех случаях, когда нет обострения заболевания органов пищеварения, в умеренном количестве. Фрукты и ягоды можно съесть на десерт, если основной приём пищи был небольшой. После более обильного приёма пищи лучше перенести употребление ягод и фруктов на несколько часов позже. При нарушении переносимости свежих ягод и фруктов можно готовить вкусные блюда на их основе – компоты, морсы, желе, кисели, запеканки. В то же время, вишня, смородина, ежевика, клубника, крыжовник и жимолость наиболее полезны для пациентов, страдающих сахарным диабетом, так как имеют низкий гликемический индекс», – комментирует итоги исследования Наталья Морозова, врач-гастроэнтеролог «Инвитро-Приволжье».

Самая крупная ягода – арбуз, имеет высокий гликемический индекс. При его переедании избыток глюкозы в организме может накапливаться в виде жировых отложений. Особенно не рекомендуется употреблять арбуз с хлебом, что повышает гликемический индекс. Пациентам, страдающим сахарным диабетом, употребление арбуза противопоказано из-за возможной декомпенсации заболевания. Дыню лучше употреблять отдельно от основного приема пищи – за 2 часа до еды или через 2 часа после еды, иначе есть риск запустить процесс брожения, вызывающий тошноту и расстройство кишечника.

«Следует также помнить, что под действием органических кислот происходит негативное воздействие на зубную эмаль, возможно её окрашивание. После употребления ягод рекомендуется прополоскать рот водой или почистить зубы», – отмечает Наталья Морозова

Если после окончания летнего сезона возникли частые жалобы на работу органов пищеварения, то нужно обратиться к гастроэнтерологу для проведения обследования и назначения курсового лечения. При умеренном дискомфорте можно самостоятельно изменить питание на несколько недель, например, перейти на рацион ближе к диетическому столу №5, исключив мясное, жирное и жареное.

«Гастроэнтерологи являются одними из наиболее востребованных по программам ДМС врачей. В первом полугодии 2022 года на их долю пришлось 4% от всех обращений по добровольному медицинскому страхованию в ВСК, в том числе через цифровую клинику в мобильном приложении «ВСК Страхование». Снижение числа консультаций гастроэнтерологов этим летом можно отчасти связать с тем, что россияне стали реже ездить за границу в этом году и больше путешествовать внутри страны. Таким образом, организм сталкивается с меньшим стрессом из-за изменения климата и потребления непривычных экзотических продуктов», – отметил Олег Витько, заместитель генерального директора по медицинскому страхованию Страхового Дома ВСК.

Википедия страхования