

МОЛОКО: ПИТЬ ИЛИ НЕ ПИТЬ?

В редакцию пришло письмо от Владимира Павловича Фролова из Свердловской области. «Мне идет 84-й год. С желудком проблем нет, дефекация нормальная. Но стоит только выпить немного магазинного молока, как появляется жидкий стул. Стал покупать молоко у частника, и все пришло в норму. У соседа-пенсионера – такая же ситуация.

В одной книге я прочитал про недостаточность лактазы, полагаю, у меня именно эта проблема. Расскажите, пожалуйста, об этом недуге, какие есть рецепты его лечения?»

Читательница Светлана Федоровна Кузнецова из Московской области тоже пишет, что в 46 лет перестала пить молоко, так как возникли проблемы с кишечником. А начиная с 76 лет, не может принимать таблетки, в составе которых содержится лактоза, поскольку обостряется гастрит.

В чем причина такой патологии?

ВСЕ ДЕЛО – В ФЕРМЕНТАХ

Начать разговор надо с небольшого пояснения, дабы у читателей не возникло путаницы, поскольку существуют два похожих понятия – лактоза и лактаза.

Как известно, в молоке животных, а также в грудном молоке женщин содержится молочный сахар, это так называемая лактоза, которая придает молоку сладковатый вкус. А лактаза – фермент, он вырабатывается тонкой кишкой, и предназначен как раз для переработки лактозы. Этим и отличаются оба понятия.

Расстройство стула после выпитого молока, о чем пишет Владимир Павлович, – рядовое и довольно частое явление, которое свидетельствует об отсутствии

фермента, створаживающего молоко.

Полагаю, все знают, что у младенцев после кормления часто бывают срыгивания, причем срыгивается обязательно створоженное молоко. И это не рассматривается как патологическое явление.

Срыгивание происходит из-за временного несовершенства смыкательного устройства между пищеводом и желудком, оно называется кардиальным сфинктером. Мамы об этом знают, поэтому после кормления для предупреждения срыгивания некоторое время, 10-15 минут, стараются держать ребенка в вертикальном положении.

Физиологи, занимающиеся изучением закономерностей процессов пищеварения, обнаружили фермент химозин, который расщепляет молоко,

в слизистой оболочке четвертого отдела желудка телят и ягнят. О значении химозина знают также мастера сыроварения. Они давно установили, что это вещество, по-другому его называют сычужный фермент, сычуг, створаживает молоко, чтобы затем постепенно, в течение нескольких месяцев превратить творог в сыр.

У людей сычужный фермент не обнаружен. Поэтому роль фермента, створаживающего молоко, исполняет пепсин (составная часть желудочного сока), который вырабатывается в организме примерно до 20 – 25-летнего возраста.

В тонкой кишке образуется еще и лактаза, о чем я упоминал вначале. Однако, надо полагать, фермент лактаза не компенсирует недостаток пепсина желудочного сока. Или выработка его с возрастом прекращается вовсе, о чем, в частности, пишет читательница Светлана Федоровна Кузнецова. Поэтому вполне здоровые люди и отмечают «непереносимость» молока.

По-видимому, у многих это происходит из-за длительно протекающего нелеченого гастрита, что приводит к нарушению образования полноценного желудочного сока. Одним из проявлений этого и являются жидкий стул, урчание в животе, вздутие после выпитого молока.

Замечу, ферменты, «перерабатывающие» молоко, часто образуются у

пациентов солидного возраста. И эти люди с удовольствием его пьют без каких-либо нарушений пищеварения.

«ХИЛЕЗНЫЙ» ПРИЗНАК

Жидкий стул – не единственное проявление непереносимости лактозы. Проблема в том, что не створоженное в желудке молоко «целиком» идет в тонкий кишечник, откуда активно всасывается лимфатическими сосудами и затем попадает в кровеносную систему.

Это явление наблюдают специалисты по забору крови: у доноров, которые выпили молоко перед ее сдачей, они определяют «хилезную кровь». В данном случае сыворотка крови изменена за счет присутствия эмульгированного жира, большого количества триглицеридов. Напомню, триглицериды – это сложные вещества, которые образуются из глицерина и трех жирных кислот, отсюда и название – триглицериды.

Хилез крови, или, другими словами, хилезная сыворотка, – не заболевание, а признак каких-либо патологических изменений в организме, например, при сахарном диабете, заболеваниях печени, поджелудочной железы и почек, атеросклерозе, а также в результате стрессов, злоупотребления алкоголем. Хилезная кровь может быть выявлена и у пациента, который недостаточно подготовился к

анализу, в частности, накануне отужинал чрезмерно жирными блюдами.

Поэтому, какой бы идеальной жировой эмульсией ни являлось цельное молоко, попадание его в кровеносную систему нежелательно. В связи с этим Владимиру Павловичу, написавшему в редакцию, лучше заменить молоко кисломолочными продуктами.

Больным же, которым оно показано как обязательный элемент питания и главный поставщик кальция (строительный материал для костей) при его непереносимости назначают препарат ацидин-пепсин. Это, по существу, искусственный желудочный сок, содержащий и соляную кислоту, и фермент пепсин.

ОРГАНИЗМУ НУЖНА ПЕРЕДЫШКА

Обратимся теперь к письму Светланы Федоровны Кузнецовой. После выпитого молока у нее стали возникать весьма сложные нарушения пищеварения, хотя в прошлом она часто и с удовольствием его пила. Читательница отказалась от молока, а из молочных продуктов употребляет только сыр.

Недавно заметила, что появилось недомогание и после приема лекарств, в которые добавлен молочный сахар как наполнитель, создающий объем и формирующий лекарственную форму, например, ту же таблетку. Причем среди прочих нарушений пищеварения Светлана Федоровна отмечает боль в желудке и общее ухудшение самочувствия.

Надо посмотреть правде в глаза и согласиться, что с возрастом перевари-

вающая способность ферментов или их активность снижаются. Возможно, сказывается еще и преувеличенное отношение к лактозе как средству, вызывающему желудочную или кишечную диспепсию, которая возникает в результате несоответствия объема и состава пищи с возможностью переварить ее нормальным количеством ферментов.

Вероятно, здесь может быть и простое совпадение нарушений пищеварения с приемом лекарств, содержащих лактозу. Потому что в таблетках доза молочного сахара настолько мала, что таких сбоев все-таки быть не должно.

В этих случаях дайте передышку, отдых пищеварительной системе. Можно только представить, сколько лет практически без всякой поддержки работают желудок, кишечник и вся эта система пищеварения...

Советую Светлане Федоровне сначала провести сеанс энтеросорбции, о чем в «ЗОЖ» я рассказывал неоднократно. Это, по существу, очищение всего организма, которое не требует каких-то особых условий и усилий.

Затем поговорите с лечащим врачом, что вы психологически подготовили себя и можете проводить оздоровительные однодневные голодания примерно раз в неделю. Врач, как всегда в таких простых случаях, назначит исследование сахара крови, так называемую сахарную кривую, что подтвердит безопасность одно- или двухдневных голоданий.

Ильяс ВОРОНЦОВ,
кандидат
медицинских наук.