

 ГЭРБ: как перестать тушить
изжогу и начать
восстанавливать
пищеварение

1. Что такое ГЭРБ на самом деле

ГЭРБ — это не просто «изжога» или «кислота в горле». Это хроническое нарушение регуляции желудочно-пищеводного барьера, где страдают слизистая, мышцы, нервы и ферментативная система. Проблема не в кислоте, а в том, что **кислота оказывается не там, где нужно**.

В норме нижний пищеводный сфинктер (клапан между желудком и пищеводом) должен закрываться после еды. При ГЭРБ он расслабляется или открывается в неподходящий момент. Кислое содержимое желудка поднимается вверх — возникает жжение, першение, кашель, осиплость, «ком в горле».

📌 👉 Это не локальная проблема пищевода, а **сбой в координации ЖКТ, нервной системы и диафрагмы. И хроническое воспаление и повреждение слизистых ЖКТ и дыхательной системы**

2. Главные причины и механизмы

ГЭРБ почти никогда не живёт один. Это вершина айсберга, а под ним — гастрит, дуоденит, дискинезия желчевыводящих путей, стресс, дефициты и нарушенный режим питания.

Основные механизмы:

Хронический стресс и кортизол

повышение кислотности + спазм или расслабление сфинктеров

Нарушение желчеоттока

заброс желчи в желудок, воспаление слизистой

Недостаток ферментов поджелудочной

пища плохо переваривается, идёт брожение, повышается внутрибрюшное давление

Дефицит белков, цинка, витаминов А, Е, В-комплекса

слизистая не восстанавливается

Избыточный вес, переедание, поздние ужины, газообразование
механический подъём содержимого желудка

Ошибки в питании

редкие, большие порции, перекусы углеводами, горячая пища, кофе на голодный желудок

3. Почему стандартное лечение не работает

Традиционно назначают ингибиторы протонной помпы (омепразол, пантопразол и т.п.), которые «глушат кислоту». Но кислотность — не враг, а инструмент пищеварения. Если её искусственно блокировать, пища переваривается хуже, усиливается брожение и воспаление, а симптомы возвращаются.

Задача — не гасить кислоту, а **восстановить физиологию пищеварения:**

- вернуть нормальный уровень кислотности,
- разгрузить пищеварение,
- поддержать слизистую,
- стабилизировать нервную регуляцию.

4. Образ жизни и привычки при ГЭРБ

- После еды не ложиться
20–30 минут сохранять вертикальное положение — гравитация помогает пище опуститься вниз.
- Не наклоняться после еды
Если нужно поднять предмет — приседайте с прямой спиной, а не наклоняйтесь.
- Питание дробное
4–5 приёмов пищи в день, меньшими порциями.
Переедание — прямой путь к забросу содержимого.
- Каждый приём пищи должен содержать белки, жиры и углеводы
Перекус «печенька с чаем» при ГЭРБ — ошибка. Добавьте белок и жир.
- Не есть горячее
Слизистая живёт при 36–40 °С. Еда 60 °С и выше обжигает и раздражает.
- Спать с приподнятой головой
Если изжога ночью — подложите клиновидную подушку, чтобы тело было под углом.
- Лишний вес
Если есть ГЭРБ и лишний вес - то нужно ХУДЕТЬ!
- Дыхание животом
Помним про дыхательную гимнастику - дышим животом - работает диафрагма. Это помогает улучшить тонус кардии

5. Питание при ГЭРБ

5.1. Что нельзя или нужно ограничить

Алкоголь и кофе

Кофеин вызывает выброс кортизола → повышает кислотность → снижает выработку защитной слизи. Крепкий алкоголь раздражает слизистую и расслабляет сфинктер.

Газированные напитки, пиво, квас

Газ повышает внутрибрюшное давление и провоцирует рефлюкс.

Кислые фрукты и соки

Цитрусовые, ананас, киви, кислые яблоки, ягодные морсы — органические кислоты раздражают слизистую.

Жареное и поджаристое

Продукты гликации (зажаренная корочка) токсичны и перегружают печень.

Острые специи, лук, чеснок

Раздражают слизистую и усиливают воспаление.

Белокочанная капуста, послёновые (баклажаны, томаты), грибы, маринады

Содержат грубую клетчатку и лектины, которые утяжеляют пищеварение.

Свежая выпечка, печенье, сладости

Глютен, дрожжи и сахар способствуют брожению и повышают давление в желудке.

5.2. Что можно и полезно

✓ Белковые продукты

Нежирное мясо (индейка, курица, кролик, говядина), рыба, яйца (варёные, пашот, омлеты). Жареное мясо и жирные сорта исключаются.

✓ Каши

Гречка, рис, овсянка, пшено — только разваренные, на воде или молоке. Добавляйте белок (яйцо, мясо) и жир (масло, оливковое).

✓ Овощи

Кабачок — можно всегда. Тыква, морковь, картофель, свёкла (осторожно), цветная капуста (при переносимости). Всё — только после термообработки.

✓ Жиры

Сливочное и растительные масла добавлять в готовые блюда — они защищают слизистую и стабилизируют аппетит.

✓ Бульоны

Куриный — оптимальный вариант для восстановления слизистой. Не костный на 12 часов, а обычный, варёный 30–60 минут. Можно пить отдельно перед едой.

Ферменты

Помогают переварить пищу и снимают нагрузку с ЖКТ. Принимать с каждым приёмом пищи (2–3 капсулы), не бояться «привыкания».

Напитки

Тёплая вода, отвары ромашки, алтея, семян льна. Чай — только тёплый. Кофе — при переносимости и не на голодный желудок.

6. Вещества и препараты, о которых шла речь в лекциях



1. Восстановление и защита слизистой

Солодка	восстанавливает слизистую
Алоэ / Алоэ вера	способствует заживлению слизистой
Цинк-карнозин	восстанавливает слизистую желудка и пищевода
Глутамин (L-глутамин)	восстанавливает слизистую, источник для регенерации клеток ЖКТ
Скользкий вяз	оказывает заживляющее и защитное действие
Мастика рожкового дерева	поддержка слизистой, противовоспалительное действие
Витамин U	способствует заживлению слизистой желудка
Экстракт подорожника (именно экстракт, не псиллиум)	способствует восстановлению слизистой

Ребагит (Ребамипид) (назначается врачом!)	аптечный препарат для восстановления слизистой, используется при эрозиях
Де-нол (соли висмута)	при тяжёлых поражениях слизистой, обладает вяжущим и защитным эффектом
Семя льна	образует защитную плёнку, поддерживает слизистую
Белок яйца	питательная поддержка слизистой

2. Пищеварение и ферменты

- **Ферменты** — обязательны при ГЭРБ; уменьшают нагрузку, улучшают переваривание, снижают брожение.
- **Метабиотики** — поддержка микрофлоры и слизистой кишечника.

3. Печень и желчеотток

- **Урсосан / Урсофальк (урсодезоксихолевая кислота)** — разжижает желчь, снижает её заброс в желудок, уменьшает воспаление. (должен назначаться врачом!)
- **Гепатопротекторы (растительные)** — поддержка печени, снижает раздражающее влияние желчи.

4. Моторика и эвакуация желудка

- **Ганатон (итоприд)** — нормализует перистальтику, способствует опорожнению желудка. (должен назначаться врачом!)



5. Симптоматическая помощь

- **Антациды (Альмагель, Фосфалюгель)** — временно уменьшают жжение и боль при обострении.
- **Ингибиторы протонной помпы (омепразол и др.)** — применяются короткими курсами при тяжёлых формах или язвах. **(должен назначаться врачом!)**



6. Белковая и питательная поддержка

- **Желатин** — источник аминокислот для восстановления слизистых тканей.
- **Белок яйца** — естественный источник белка и лецитина.



7. Микрофлора

- **Пробиотики** — поддерживают баланс микрофлоры кишечника, способствуют защите слизистой.
- **Метабиотики** — продукты жизнедеятельности полезных бактерий, улучшают состояние слизистой.

Частые ошибки

 Есть 1–2 раза в день
слизистая страдает от голода и
кислотного застоя

 Есть на бегу,
всухмятку, горячее
раздражает слизистую

 Заедать симптомы
антацидами без
коррекции питания

 Игнорировать работу
печени, желчи и
ферментов

8. Итог

ГЭРБ — это не про кислоту, а про **баланс систем пищеварения и хроническое воспаление слизистой пищевода, желудка, а подчас и органов дыхательной системы.**

Когда перестаёшь «гасить» симптомы и начинаешь помогать телу переваривать, слизистая восстанавливается сама.