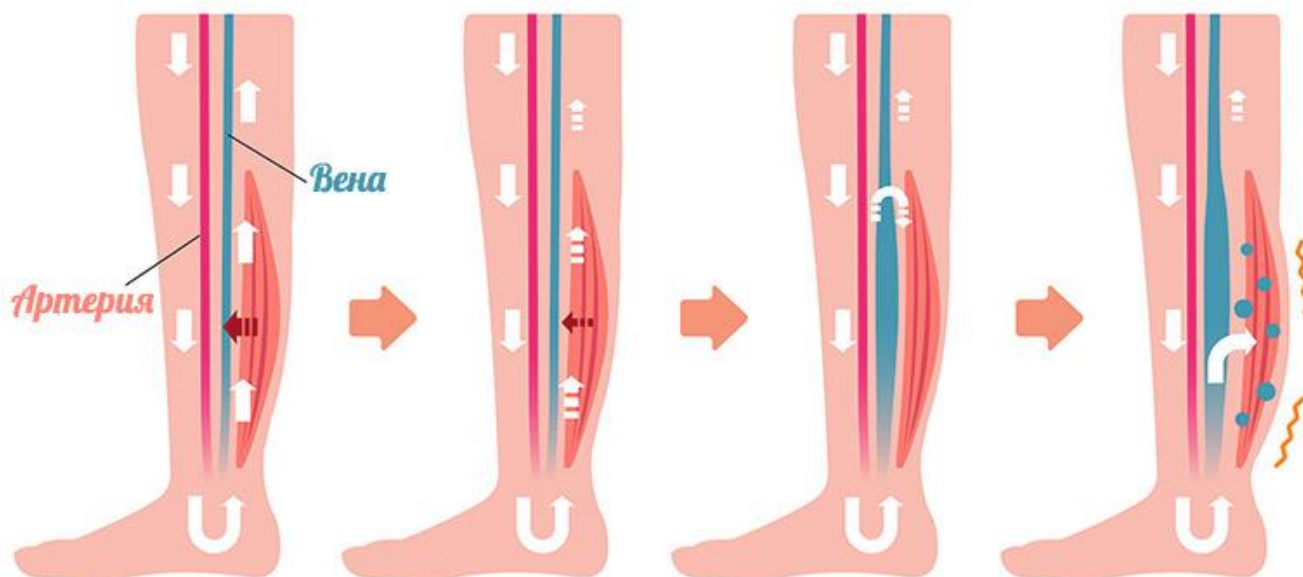




Еда при отеках: 10 продуктов для борьбы с лишней жидкостью

Елисеева Татьяна, главный редактор проекта EdaPlus.info

E-mail: eliseeva.t@edaplus.info

Реферат. В статье рассмотрены отеки различных частей тела и их воздействие на организм человека. Проведен систематический обзор современной специализированной литературы и актуальных научных данных. Указаны продукты питания, которые помогут снизить уровень отечности, рассмотрены научные основы питания против отеков.

Ключевые слова: отек, диагностика, полезные продукты, опасные продукты

Отечность — симптом, а не болезнь. Провоцируют отеки болезни почек, сердечная недостаточность, лекарства. Существует и множество других причин, о которых не стоит беспокоиться. В большинстве случаев тело удерживает много воды из-за неправильного питания, что приносит дискомфорт и негативно отражается на внешности. Уменьшить одутловатость лица по утрам и избавиться от отечности ног из-за долгого стояния или сидения позволяют суперфуды, одобренные диетологами, нутрициологами и учеными.

Отеки — почему появляются и как от них избавиться?

В легких случаях избыточное накопление жидкости происходит во время беременности, из-за долгого сидения или стояния в одном положении, при потреблении большого количества соли и перед месячными (ПМС). Чаще всего отечность наблюдается на ступнях, лодыжках, лице, руках. Если она небольшая и не связана с болезнью, избавиться от нее позволяет правильное питание.

Продукты, которые нельзя есть при отеках:

- соль — натрий связывается с водой в организме и замедляет ее выведение; ^[1]
- рафинированные углеводы (сахара и обработанные зерна) — пустые калории провоцируют быстрые скачки уровня сахара в крови и инсулина, что приводит к обратному всасыванию натрия в почках. ^[2]

Усугубить вздутие живота, а вместе с тем и задержку воды, могут газированные напитки, крестоцветные овощи (семейство капустных), бобы, крахмалистые продукты. Баловать себя необходимо не просто полезными блюдами, а теми, которые подходят вашему пищеварительному тракту с учетом всех патологий.

Топ-10 полезных продуктов от отеков

1. Орехи

Миндаль, кешью и остальные виды орехов богаты жирными кислотами омега-3 и магнием. Жиры контролируют аппетит, тягу к углеводам, а минерал уменьшает задержку воды, особенно при ПМС, симптомы дисменореи. Получить магний также можно из цельнозерновых продуктов, темного шоколада, листовых зеленых овощей.

2. Бананы

Плоды содержат много калия, который снижает уровень натрия и увеличивает выработку мочи. Вымыть излишки соли минералу помогает содержащийся в бананах витамин В6. Если вы не любите бананы за высокий гликемический индекс, замените их шпинатом, фасолью, помидорами, авокадо. ^[3]

3. Сельдерей

В низкокалорийном растении много клетчатки и воды, поэтому поклонники ЗОЖ перекусывают им для восстановления водного баланса и нормализации работы пищеварительного тракта. Для лучшего насыщения диетологи советуют намазывать на палочки сельдерея ореховое масло.

4. Петрушка

Трава имеет репутацию мочегонного средства в народной медицине. Ее добавляют в блюда и варят из нее отвар. Настой пьют по 1/3 стакана два раза в день. ^[4]

5. Чеснок

Луковичное растение известно антисептическим, желчегонным и мочегонным действием. Чеснок облегчает боль при отеках и помогает от них избавиться, поскольку богат антиоксидантами. ^[5]

6. Йогурт

Хотя молоко и сыр у многих людей вызывают вздутие, йогурт имеет противоположный эффект. Кисломолочный продукт без сахара с живыми активными культурами содержит эффективные пробиотики, нормализующие работу всех органов, в том числе почек.

7. Красный болгарский перец

Витамины и минералы в сладком перце сохраняют оптимальный водный баланс. Содержащаяся в нем клетчатка дарит чувство насыщения и позволяет не переедать, воздержаться от вредных закусок и десертов.

8. Квашенная капуста

Ферментированный продукт содержит полезные бактерии и улучшает моторику кишечника, выводит плохой холестерин и токсины, устраняет отеки на лице, особенно под глазами. Его можно есть в небольших количествах в первой половине дня. ^[6]

9. Цельнозерновые продукты

Цельнозерновой хлеб и из пророщенных зерен, киноа и амарант богаты витаминами, минералами, белком, антиоксидантами и клетчаткой. В отличие от рафинированных аналогов — белого хлеба, макарон — волокнистые углеводы борются с воспалениями и таким образом сдерживают отечность.

10. Батат

Сладкий картофель богат витамином В6 и калием — двумя жизненно важными минералами, необходимыми для выведения избытка жидкости из организма. Он насыщает не хуже рафинированных углеводов и не провоцирует скачки инсулина. ^[7]

Другие способы уменьшить отечность

Нормализовать состояние и устранить дефицит питательных веществ помогут следующие добавки: магний, В6, кальций, цинк, селен и витамины-антиоксиданты А, С, Е. Отличной поддержкой для организма будут травы диуретики — одуванчик, хвощ, гибискус, фенхель, кукурузные рыльца, крапива, клюквенный сок, зверобой, иван-чай. ^[8, 9, 10, 11, 12] Принимают их в виде сушеных экстрактов (капсулы, порошки, чай) или настоев.

Как еще можно убрать отеки:

- больше ходить — небольшое передвижение, поднятие ног вверх способствует выведению лишней жидкости;
- потреблять 2–2,5 л чистой воды — это кажется нелогичным, но теплое питье стимулирует обмен веществ и предотвращает застойные процессы; ^[13]
- исключить из рациона коровье молоко, пшеницу (глютен), сою, кукурузу, консерванты и химические пищевые добавки — порой отказ от пищевых аллергенов полностью решает проблему без лекарств;
- носить компрессионные гольфы и удобную обувь, одежду — они не должны стеснять ноги и обтягивать запястья, щиколотки; ^[14]
- похудеть, так как лишний вес нарушает кровообращение;
- заниматься легкими физическими упражнениями 5 дней в неделю, если нет противопоказаний;
- делать массаж тела перед купанием грубой мочалкой или мягкой щеткой (продвигаясь от кончиков пальцев к сердцу) или лечебный массаж для стимуляции оттока лимфы;
- прибегать к контрастной гидротерапии — чередовать трехминутные горячие аппликации с холодными в течение минуты (цикл необходимо повторять трижды 2–3 в день).

Комментарий эксперта

Татьяна Елисеева, диетолог, нутрициолог

Каждый человек индивидуален и результат лечения всегда зависит от причины отека. Если некоторые методы оказались неэффективными, не стоит отчаиваться — прибегайте к другим рекомендациям, сочетайте их друг с другом. Перед приемом пищевых добавок, повышением уровня активности посоветуйтесь с врачом. Это жизненно важно при проблемах с почками и

приеме лекарств, так как вам могут быть противопоказаны некоторые виды тренировок, продукты с калием и витаминные БАДы.

Литература

1. The effects of rapid saline infusion on sodium excretion, renal function, and blood pressure at different sodium intakes in man, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/6823962/>
2. Insulin resistance, obesity, hypertension, and renal sodium transport, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21629870/>
3. On the mechanism of the effects of potassium restriction on blood pressure and renal sodium retention, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/9428447/>
4. Diuretic effect and mechanism of action of parsley, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11849841/>
5. Chemical Constituents and Pharmacological Activities of Garlic (*Allium sativum* L.): A Review, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7146530/>
6. Related actions of probiotics and antibiotics on gut microbiota and weight modification, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24070562/>
7. Bioactive Compounds, Antioxidants, and Health Benefits of Sweet Potato Leaves, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8038024/>
8. Taraxacum--a review on its phytochemical and pharmacological profile, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16950583/>
9. Randomized, Double-Blind Clinical Trial to Assess the Acute Diuretic Effect of Equisetum arvense (Field Horsetail) in Healthy Volunteers, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24723963/>
10. Diuretic effect of compounds from Hibiscus sabdariffa by modulation of the aldosterone activity, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23150077/>
11. Foeniculum vulgare Mill: a review of its botany, phytochemistry, pharmacology, contemporary application, and toxicology, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25162032/>
12. Corn silk (*Stigma maydis*) in healthcare: a phytochemical and pharmacological review, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22890173/>
13. Just add water, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18385417/>
14. Control of Lower Extremity Edema in Patients with Diabetes: Double Blind Randomized Controlled Trial Assessing the Efficacy of Mild Compression Diabetic Socks, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5429175/>

[Расширенная HTML версия статьи](#) приведена на сайте edaplust.info.

Food for swelling: 10 foods to combat excess fluid

Eliseeva Tatyana, editor-in-chief of the project EdaPlus.info

E-mail: eliseeva.t@edaplust.info

Получено 08.10.2021

Реферат. В статье рассмотрены отеки различных частей тела и их воздействие на организм человека. Проведен систематический обзор современной специализированной литературы и актуальных научных данных. Указаны продукты питания, которые помогут снизить уровень отечности, рассмотрены научные основы питания против отеков.

Abstract. The article deals with swelling of various parts of the body and their impact on the human body. A systematic review of modern specialized literature and relevant scientific data was carried out. Foods that will help reduce the level of puffiness are indicated, the scientific basis of nutrition against edema is considered.