



Еда стимулирующая отток желчи

Шелестун Анна, нутрициолог, диетолог

Елисеева Татьяна, главный редактор проекта EdaPlus.info

E-mail: shelestun.n@edaplus.info, eliseeva.t@edaplus.info,

Реферат. В статье рассмотрено влияние желчи и её воздействие на организм человека. Проведен систематический обзор современной специализированной литературы и актуальных научных данных. Указаны продукты питания, которые помогут вывести желчь, рассмотрены научные основы желчегонного питания.

Ключевые слова: желчь, желчегонные продукты, диагностика, полезные продукты, опасные продукты

Есть много состояний, которые могут привести к холестазу — застою и сокращению оттока желчи. В таком случае пищеварительная жидкость не попадает в тонкий кишечник, не расщепляет жиры и не выводит шлаки из организма. Это приводит к проблемам с пищеварением, скоплению токсинов. Спровоцировать заболевание могут многие факторы, но неправильное питание и нездоровый образ жизни — главные причины. К счастью, болезни можно избежать, если своевременно наладить рацион.

Зачем организму желчь?

Зеленовато-желтая жидкость в основном состоит из холестерина, желчных кислот и билирубина — продукта распада гемоглобина. Также содержит воду, соли (калий, натрий), медь и другие металлы. ^[1] Она является главным антисептиком в организме и выполняет много функций:

- выводит токсины в кал, чтобы предотвратить токсическую перегрузку;
- стимулирует секрецию воды в толстом кишечнике, улучшает моторику и предотвращает запоры;

- распространяет по кишечнику антиоксиданты, иммуноглобулины;
- обладает антимикробной функцией и не допускает развитие дисбактериоза;
- нейтрализует желудочную кислоту для работы ферментов поджелудочной железы.

Если эти процессы нарушаются, появляется постоянное чувство усталости, белый или желтый налет на языке, неприятный запах изо рта, тяга к сахару и набор лишнего веса в области живота. [2, 3] Проблему нельзя игнорировать, ведь нарушения могут привести к опасным патологиям печени, особенно если диагностирована дискинезия желчевыводящих путей. Начать нужно с изменения питания — даже врачи признаются, что правильный рацион зачастую эффективнее лекарств. [4]

Последовательность желчеоттока

- печень ежедневно производит 500–600 мл желчи;
- половина жидкости, выделенной между приемами пищи, поступает в тонкий кишечник;
- остальная часть отводится в желчный пузырь для хранения, где из нее 90% воды всасывается в кровоток — это делает запасы очень концентрированными;
- когда пища с жирами попадает в тонкий кишечник, череда гормональных и нервных сигналов заставляет желчный сокращаться, а сфинктер Одди — расслабляться и открываться, чтобы желчь перетекала к еде и выполняла пищеварительные функции;
- около 90% желчных кислот реабсорбируются в кровоток через стенки тонкого кишечника, после чего печень извлекает их из крови и повторно выделяет в желчь — компоненты проходят этот цикл 10–12 раз за день;
- небольшое количество кислот достигает толстой кишки, где расщепляется бактериями — часть реабсорбируется, а часть выводится с калом, придавая ему темный цвет. [5]

Топ–15 продуктов для улучшения оттока желчи

1. Курица

Приготовленное на пару, запеченное или вареное филе содержит постный белок. Пищевой белок ценен тем, что стимулирует секрецию гормона холецистокинина (ССК). Он вызывает сокращение желчного пузыря и секрецию ферментов поджелудочной железы.

2. Редис

Содержит серу, которая помогает удалить отложения из желчного пузыря, и витамин С, чтобы предупредить их дальнейшее образование. В составе также значится фермент холестерин-7-альфа-гидроксилаза, снижающий уровень холестерина и триглицеридов. Несмотря на пользу, редис показан не всем и перед употреблением стоит проконсультироваться с врачом. [6]

3. Брокколи

Капуста богата клетчаткой и кальцием, необходимыми для здоровья ЖКТ. Пищевые волокна улучшают перистальтику, микрофлору, снижают выработку желчи, что важно при ее застое. [7]

4. Кофе

Исследования выявили, что кофеин подавляет кристаллизацию холестерина, увеличивает отток жидкости из желчного пузыря. При этом кофе без кофеина не обладает такими эффектами. [8]

5. Куркума

Ярко-оранжевая специя уменьшает симптомы вздутия и газов при расстройстве желудка, обладает желчегонным свойством (особенно в сочетании с черным перцем). Куркума хоть и улучшает липидный обмен, но не рекомендована при желчнокаменной болезни.^[9]

6. Сладкий красный и зеленый перец

Болгарский перец — лучший источник витамина С среди овощей. Он также пополняет запасы витаминов группы В, магния, фолиевой кислоты и фитонутриентов для защиты ЖКТ от многих заболеваний.^[10]

7. Расторопша

Трава участвует в формировании ферментов, увеличивает выработку желчи, успокаивает слизистые оболочки и уменьшает воспаления. Однако расторопша не рекомендована при синдроме Жильбера — ускоряет первую фазу детоксикации, повышая тем самым уровень билирубина в крови.

8. Апельсины

Мякоть богата витамином С, из-за недостатка которого развивается желчекаменная болезнь. Это подтверждают врачи и годовое исследование при участии 2129 человек. Так как прием добавок с витамином С увеличивает риск образования камней в почках, лучше получать компонент из натуральных продуктов, таких как апельсины и другие цитрусовые.^[11]

9. Помидоры

Плоды томата стимулируют желчеотток и выводят токсины через пищеварительный тракт, а еще уменьшают воспаление. Томатный сок без подсластителей обладает теми же свойствами.

10. Сало

Продукт содержит 40% ненасыщенных жирных кислот, богат жирорастворимыми витаминами А, D, Е. Поэтому сало связывает и выводит токсины, обладает желчегонными свойствами.

11. Обезжиренные молочные продукты

Нежирное молоко, сыр, кефир, йогурт, простокваша не нагружают ЖКТ, не задерживают опорожнение желудка и не вызывают вздутие. Дополнительно кисломолочная продукция содержит необходимые пре- и пробиотики.

12. Бобовые

Фасоль, соя, чечевица богаты растительным белком. При проблемах с желчным он полезнее животного, что подтверждают исследования.^[12]

13. Льняное семя

Масло льняного семени уменьшает боль, обладает противовоспалительным действием. Но его нельзя принимать при остром панкреатите (только в период ремиссии), так как дополнительное выделение желчи провоцирует спазмы.

14. Орехи.

Некоторые исследования показали, что миндаль и грецкие орехи предотвращают образование желчных камней. Из-за большого содержания жиров важно есть их в небольших количествах.

15. Тофу

В 100 г вегетарианского сыра содержится 345 мг кальция, 8–13 г белка и всего 5–10 г жира. Диетический продукт поможет избежать приступов боли в правом подреберье, разнообразит меню и предотвратит закупорку желчных протоков.

Другие способы нормализации оттока желчи

Злейший враг желчного пузыря — низкокалорийные диеты и похудение на 1–1,5 кг в неделю. Они увеличивают риск образования камней и других заболеваний, так как при сокращении потребления пищи уменьшается потребность в желчи — секрет становится густым, концентрированным. Чтобы помочь своему организму, нужно следовать другим правилам:

- питаться дробно по часам — 5–6 раз в день в одно и то же время;
- есть много термически обработанной и сырой клетчатки; ^[13]
- избегать жирной пищи и потреблять 20–40 г жира в сутки;
- исключить из рациона все жареное, блюда с корочкой и рафинированные углеводы — добавленные сахара, подсластители, белую муку, каши быстрого приготовления, выпечку, десерты;
- отказаться от алкоголя;
- не употреблять мороженое, холодные блюда и напитки — холод блокирует работу органа;
- исключить из меню консервированные овощи и фрукты;
- пить 2–2,5 л чистой воды в перерывах между едой;
- не увлекаться имбирем, так как он стимулирует печень выделять больше желчного сока, но не ускоряет его выброс; ^[14]
- соблюдать умеренный уровень активности — утомительные тренировки заставляют печень активнее вырабатывать желчь, но не улучшают ее отток. ^[15]

Комментарий эксперта

Татьяна Елисеева, диетолог, нутрициолог

Исследования подтверждают, что горькая пища и травы горечи — темно-зеленые листовые овощи, свекла, артишоки, чай из корня одуванчика, сок сельдерея — помогают решить проблему с желчеоттоком. Открытия на этот счет продолжаются. Так в 2020 году было задокументировано, что желчные кислоты производятся микробами в кишечнике. Это лишний раз подтверждает, что необходимо заботиться о ЖКТ в целом, а не об отдельных органах.

Литература

1. Physiology, Bile Secretion, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK470209/>
2. Epidemiology of Gallbladder Disease: Cholelithiasis and Cancer, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3343155/>
3. Biliary Obstruction, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK539698/>
4. Dietary Patterns and Risk of Gallbladder Disease: A Hospital-based Case-Control Study in Adult Women, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4438647/>
5. Bile Formation and Secretion, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4091928/>

6. Deciphering the Nutraceutical Potential of *Raphanus sativus*—A Comprehensive Overview, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6412475/>
7. Side Streams of Broccoli Leaves: A Climate Smart and Healthy Food Ingredient, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7178181/>
8. Coffee Consumption and Risk of Biliary Tract Cancers and Liver Cancer: A Dose–Response Meta-Analysis of Prospective Cohort Studies, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5622710/>
9. Effect of black pepper and piperine on bile secretion and composition in rats, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/3431580/>
10. Serum ascorbic acid and other correlates of gallbladder disease among US adults, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1508320/>
11. The effect of vitamin C in high doses on plasma and biliary lipid composition in patients with cholesterol gallstones: prolongation of the nucleation time, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/9179545/>
12. Effect of dietary animal and vegetable protein on gallstone formation and biliary constituents in the hamster, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/6708746/>
13. Fruits and vegetables consumption and the risk of gallstone disease, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6641782/>
14. The Effects of Ginger on Gallbladder Motility in Healthy Male Humans, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3228982/>
15. Physical Activity Modulating Lipid Metabolism in Gallbladder Diseases, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8114792/>

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

Food that stimulates the flow of bile

Shelestun Anna, nutritionist

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

E-mail: shelestun.a@edaplust.info, eliseeva.t@edaplust.info

Получено 20.10.2021

Реферат. В статье рассмотрено влияние желчи и её воздействие на организм человека.

Проведен систематический обзор современной специализированной литературы и актуальных научных данных. Указаны продукты питания, которые помогут вывести желчь, рассмотрены научные основы желчегонного питания.

Abstract. The article considers the influence of bile and its effect on the human body. A systematic review of modern specialized literature and relevant scientific data was carried out. Food products that will help remove bile are indicated, the scientific foundations of choleretic nutrition are considered.