Medicine

**РОЗЛАДИ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ – СКЛАДНИЙ БАГАТОФАКТОРНИЙ КОМПЛЕКС**

**МОЙСЕЄНКО Валентина Олексіївна,**

доктор медичних наук, професор, академік НАН ВО України,

Національний медичний університет імені О.О. Богомольця

ORCID ID:0000-0003-1402-6028

**НИКУЛА Андрій Тарасович,**

Студент 6 курсу I медичного факультету

Національного медичного університету імені О.О. Богомольця

Їжа може бути привидом для хвилювання, а саме для тих, хто контролює свою вагу, вдається до різних дієтичних практик, легко набирає вагу після застіль, акцентує увагу на «негармонійних стосунках з їжею та тілом». Найчастіше набір ваги відбувається взимку - короткий світловий день, невелика фізична активність та великий вибір смачної, високопоживної, що навіює приємні дитячі спогади їжі. Сьогодні їжа перестала бути природною потребою [1-3].

На Digestive Disease Week DDW\_2025 акцент базувався на результатах досліджень, які пов’язують особливості харчування із проявами гастроентерологічної патології та вивчають терапевтичні можливості

[1] Basciano H. et al. Metabolic effects of dietary cholesterol in an animal model of insulin resistens and hepatic steatosis / Am J Phisiol Endocrinol Metabol. 2009. PMID 19509184

[2] Le Ka et al. Metabolic effects of fructose / Curr Opin Clin Nutr Metab Care. 2006. PMID 16778579

[3] Lustig R.H. Fructose: metaboilic, gedonic and societal parallels with ethanol / J. Am Diet Assoc. 2010. PMID 208001122

дієтичних інтервенцій. Увага базувалася на харчуванні і проявах розладів взаємодії шлунково-кишковий тракт - головний мозок: від результатів останніх рандомізованих досліджень до чинних клінічних рекомендацій провідних експертних груп світу.

Багато хто вважає, що вуглеводи – зло, яке призводить до набору зайвої ваги [4,5]. ***Прості вуглеводи*** - швидке джерело енергії (солодощі, білий хліб, газована вода та ін.), швидко всмоктуються, викликають різке підвищення рівня цукру в крові, індукують викид інсуліну, але після цього рівень цукру швидко падає і знову відчувається голод. Прості вуглеводи дають відчуття швидкого насичення, не забезпечують тривалою енергією, сприяють відкладанню жиру, набору зайвої ваги, викликають проблеми із здоров’ям і тому, слід обмежити вживання простих вуглеводів. Слід віддавати перевагу ***складним вуглеводам*** - повільно засвоюються, забезпечують стабільний рівень енергії впродовж дня, представлені цільно зерновими продуктами, овочами, бобовими. ***Глюкоза*** є основним снабженцем енергії, основні споживачі – м’язи і головний мозок, але вона дуже примхлива, сама не піде в клітину, а тільки у супроводі інсуліну. 20% депонується у печінці у вигляді запасника глікогену. З глюкози синтезується невелика кількість жирних кислот, тригліцеридів та глюкози de novo. ***Фруктоза*** безконтрольна, на 100% метаболізується в печінці без участі інсуліну, решта клітин не здатна безпосередньо засвоювати фруктозу. Із фруктози утворюється набагато більше жиру (паралельно сечової кислоти). З 120 ккал глюкози лише 1 ккал зберігається у вигляді жиру. З 120 ккал фруктози у вигляді жиру зберігається до 40 ккал, це найліпогенніший (жироутворюючий) вуглевод, який спричиняє

[4] Mark J Dekker et al. Fructose: a highly lipogenic nutrient implicated in insulin resistanse, hepatic steatosis, and the metabolic syndrome / Am J Phisiol Endocrinol Metabol. 2010. Nov.

[5] Miller A. et al. Dietary fructose and the metabolic syndrome / Curr Opin Gastroenterol. 2008. PMID 18301272

порушення ліпідного обміну, підвищення рівня сечової кислоти, що може спричинити виникнення подагри, артеріальної гіпертензії, абдомінального ожиріння, цукрового діабету 2 типу. Співвідношення споживання овочів і фруктів, має бути як 2:1. Фрукти дуже легко переїсти, значно пізніше формується відчуття ситості, переважає піоловий шлях метаболізму, що сприяє ураженню очей, нервової системи, виснаженню антиоксидантних систем. Слід уникати вживання соків, нектарів, фрешів, сиропів. Всі необхідні вітаміни, мікроелементи, клітковину можна отримати з овочів, віддаючи перевагу листовій зелені, всім видам капусти, іншим некрохмалистим овочам. Надмірна вага - це патологічний стан, за якого маса тіла підвищена за рахунок жирових відкладень. Через надмірну вагу зростає ризик розвитку захворювань серця, судин, суглобів, печінки та шлунка. Поширена омана, що ожиріння – результат лише переїдання та ліні, давно спростована наукою. Сучасна медицина розглядає ожиріння як багатофакторне захворювання, де важливу роль відіграють такі причини: генетична схильність – спадкові фактори можуть визначати до 40-70% схильності до надмірної ваги, генетичні особливості впливають на метаболізм, розподіл жирової тканини та регуляцію апетиту; гормональні порушення та ожиріння – дисбаланс гормонів, включаючи інсулін, лептин і контроль апетиту, грелін та інші, безпосередньо впливає на обмін речовин і накопичення жиру; гормональне ожиріння часто розвивається при захворюваннях щитовидної залози, синдромі полікістозних яєчників, гіпогонадизмі та інших ендокринних розладах. Інсулінорезистентність – стан, при якому клітини організму стають менш чутливими до інсуліну, що призводить до порушення вуглеводного обміну та накопичення жиру, особливо в абдомінальній області; психологічні фактори – стрес, депресія, тривожність та інші психоемоційні проблеми можуть сприяти розвитку порушень харчової поведінки і, як наслідок, набору зайвої ваги; прийом лікарських препаратів – деякі медикаменти (антидепресанти, кортикостероїди,

протисудомні засоби та ін.) можуть викликати збільшення ваги як побічний ефект; порушення сну – нестача сну або його погана якість можуть викликати гормональний дисбаланс, який провокує підвищений апетит і, відповідно, переїдання.