

НЕПОНОСИМОСТ КЪМ ФРУКТОЗА: СТРАДАНИЕ ВЛОШАВАЩО ЗНАЧИТЕЛНО КАЧЕСТВОТО НА ЖИВОТ

Сигурно е, че познавате такива хора:

Ябълка, грозде или друг свеж плод за закуска им причиняват незабавно разстройство. Плодовите сокове и газираните напитки също не им понасят. Получват коремни болки и колики само след лъжичка мед? Коремът им се подува и получават газове след няколко бисквити.

Една здравословна свежа салата за обяд може да провали целият им ден, защото вместо да се срещнат с любимия човек или да присъстват на важна бизнес-среща, им се налага да прекарат деня си в тоалетната!

Те са ограничили значително социалния си живот поради непрекъснатите си стомашни проблеми. Уморяват се лесно и по-често ги спхождат депресии и меланхолични състояния. Боледуват по-често от настинки и грипове.

Хората, които имат тези оплаквания най-вероятно страдат от **ХРАНИТЕЛНА НЕПОНОСИМОСТ КЪМ ФРУКТОЗА** или наречена още **ФРУКТОЗНА МАЛАБСОРБЦИЯ**

Какво е фруктоза и кои храни съдържат тази захар?

Фруктозата, наречена още плодова захар, е проста захар, срещана много често в природата - в плодовете и зеленчуците, но също така и в пчелния мед и други натурални хранителни продукти. Фруктозата е широко използвана и от хранително-вкусовата индустрия за производство на сокове, мармалади и сладка, бисквити и кексове, газирани напитки и още много продукти, за които може и да не предполагате, че съдържат плодова захар.

За здравите хора приемът на фруктоза с храната е абсолютно безопасен. При нормални обстоятелства консумацията на фруктоза не предизвиква проблеми, тъй като в тънките черва тя се „поема“ от транспортния белтък ГЛУТ-5 (съкратено от глюкозен транспортер 5), който я пренася през чревната стена в кръвообращението. От там тя се използва от организма като източник на енергия.

Фруктоза се съдържа не само в различните сортове плодове и зеленчуци, но и в много готови хранителни продукти. Особено неблагоприятно е когато количеството на фруктозата в тях надвишава това на глюкозата. Трябва да се внимава и с “диетичните” продукти на пазара. Много от тях съдържат като заместител на захарта сорбит, който допълнително потиска усвояването на фруктозата от червата.

Фруктозата е по-сладка и по-малко калорична от обикновената захар и затова се използва в по-малки количества. Това е и една от причините да се използва широко за производство на готови храни от съвременната хранителна промишленост.

Фруктозата не може да се усвоява и от здравия организъм, ако е в големи количества.

На пазара има все повече модерни храни и напитки с „малко“ калории – в повечето от тях е използвана фруктоза! Всъщност днес, без дори да знаем, консумираме много повече плодова захар, отколкото преди 2 – 3 десетилетия! Ето защо сега много повече хора получават оплаквания в резултат на неспособността на организма им да се справи с излишните количества фруктоза.

Какво е хранителна непоносимост към фруктоза?

Нормално фруктозата се усвоява в тънкото черво посредством специален транспортен механизъм - GLUT-5. Попаднала в кръвта, плодвата захар се преработва по нататък в черния дроб.

При фруктозната малабсорбция става дума за непоносимост към въглехидрата фруктоза. Причина за това е дефект в ензимната система на тънките черва, отговаряща за преноса на фруктозата от червата към кръвта. В резултат фруктозата не се усвоява или се усвоява частично. Неусвоената фруктоза се подлага на ферментационни и други процеси под въздействието на чревната флора, образуват се газове и токсични вещества. Появяват се оплаквания от чувство за подуване на корема, газове и диаричноподобни разстройства. Ако не започне своевременно диетолечение, засегнатите лица са застрашени от многобройни храносмилателни нарушения, както и от поява на депресивни състояния и дори недостиг на някои жизненоважни за организма вещества.

Поставянето на погрешна диагноза е често срещано явление

Според някои източници от фруктозна малабсорбция страда около 25% от населението в Европа.

При такова разпространение би трябвало да се очаква, че поставянето на диагнозата „фруктозна непоносимост“ при неясни оплаквания от страна на стомашно-чревния тракт е рутинна практика. За съжаление обаче, това нарушение е непознато както за повечето от засегнатите лица, така и за много лекари. Нерядко на пациентите се поставя погрешната диагноза „Синдром на раздразненото черво“, много често като причина за оплакванията се допускат дори психични отклонения. И така, това продължава години, понякога десетилетия, до поставянето на правилната диагноза. А осигуряването на живот без оплаквания е напълно възможно, дори и при тежка фруктозна непоносимост.

При наличие на фруктозна малабсорбция приемът на препарати с чревни бактерии Лактобацилус ацидофилус и Бифидобактериум не е препоръчителен, защото симптомите могат дори да се усилят!

Какво да правим при фруктозна непоносимост

При разговор с пациента лекарят може да установи наличието на фруктозна непоносимост, правейки връзка между консумираните хранителни продукти и

настъпилите впоследствие симптоми. Воденето на дневник на храненията от страна на пациента може значително да облекчи поставянето на вярната диагноза. При съмнение за фруктозна непоносимост може да се проведе и дихателен тест, при който се измерва водорода в издишвания въздух. Може да се приложи и тъй наречената елиминираща диета.

Приемането заедно с храната на капсули ФРУКТОЗИН може също да подпомогне диагнозата. Съдържащият се в тях ензим ксилоза изомераза превръща фруктозата в лесната за усвояване глюкоза. Ако обичайните симптоми намалееят или изчезнат, значи е твърде вероятно наличието на непоносимост към фруктоза.

При вече потвърдена фруктозна малсборбция, съдържащите фруктоза храни трябва да бъдат избягвани. Това обаче не е лесно, защото освен в плодовете и зеленчуците, "скрита" фруктоза има в огромен брой от готовите хранителни продукти.

Нова възможност за страдащите от фруктозна непоносимост дава ензимната хранителна добавка ФРУКТОЗИН. Капсули от препаратата трябва да се приемат непосредствено преди всяко хранене, особено ако се знае, че в ястията се съдържа плодова захар.

ФРУКТОЗИН (FRUCTOSIN®) е първата в света и единствена по рода си хранителна добавка за диетолечение при непоносимост към фруктозата в храната. Тя е създадена специално за хора с дефект на транспортната система GLUT-5 в тънките черва. ФРУКТОЗИН съдържа ензима Ксилоза Изомераза, който превръща фруктозата в лесно усвояемата от организма глюкоза и по този начин подпомага усвояването на фруктозата по естествен път от организма. В резултат реакциите на непоносимост към храната се предотвратяват или облекчават.

ФРУКТОЗИН улеснява усвояването на храните, съдържащи фруктоза. С негова помощ страдащите от фруктозна малаборбция могат отново да се наслаждават на всички свои любими храни без ограничения.