**Питаемся правильно: избежать геморроя поможет несложная диета**

Как в профилактике, так и в лечении такого заболевания, как геморрой важнейшую роль играет нормализация питания человека, употребление только здоровой пищи, то есть соблюдение диеты. «Болезнью цивилизации» геморрой называют не зря, потому что вместе с полезными изобретениями прогресса человек, как бесплатное приложение получил плохую экологию, синтетические материалы, искусственные, а не натуральные продукты питания. И его организм отчаянно запротестовал против всего этого, различными сбоями и болезнями сигнализируя о том, что нужно срочно вернуться к первоистокам – натуральности и естественности во всем.

Питания это касается в первую очередь, ведь, как говорится, мы то, что мы едим: будешь кушать искусственные котлетки, купленные где-то в переходе полуфабрикаты, запивая все это вкусным, но очень неполезным энергетиком – получишь парочку искусственных органов и, гарантированно такой «приятный» бонус, как геморрой. Хот-доги и гамбургеры, чипсы и напичканные красителями и ароматизаторами газировки – первые в этом помощники. Ведь нездоровая пища провоцирует серьезные сбои в работе пищеварительной системы, запоры и наоборот – диареи, застой крови в геморроидальных узлах и общий сбой обмена веществ в организме.

**Питайся здорово!**

Что же делать, чтобы не гневить матушку природу и не нажить себе геморрой (в прямом и переносном смысле)? Прежде всего, ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ, наладить работу и регулярное опорожнение кишечника (дефекация должны быть ежедневной, в одно и то же время, стул – средней консистенции, его продолжительность должна составлять не более 10 минут и проходить без потуги и перенапряжения).

Иногда неправильное питание может спровоцировать и постоянные диареи, что также пагубно воздействует на микрофлору кишечника, вызывает напряжение сосудов в малом тазу, сильное давление на кишку. «Плохая еда», кроме прочего является первой причиной ожирения, что опять-таки серьезно увеличивает давление на прямую кишку, провоцирует варикоз. Грамотно же подобранная диета позволит не допустить всех этих неприятностей, чувствовать себя здоровым и привлекательным.

Меню, частоту употребления пищи и ее количество, желательно, чтобы составил и прописал врач-диетолог (после тщательного обследования), но также существуют и общие рекомендации.

Для этого, при составлении собственного меню, нужно запомнить несколько правил:

* Кушать нужно небольшими порциями, но часто (5-6 раз в день);
* Регулярно пить много жидкости;
* Питаться сбалансированно;
* Стараться учесть как закрепляющие, так и послабляющие свойства продуктов, которые вы потребляете.

Важно понимать, что человек – существо несовершенное, и для его нормальной жизнедеятельности необходимо постоянное пополнение энергии, употребление некоторых, жизненно важных веществ. К таким относятся незаменимые аминокислоты (составные части белков), некоторые витамины, жирные кислоты, минеральные вещества, микроэлементы, растительные волокна, то есть клетчатка.

Если же организм не получает чего-либо из выше перечисленного, зарабатывает пищевой дисбаланс, что приводит к сбоям в работе пищеварительной системы, запорам либо диареям.

**Избавляемся от запоров**

Если вы страдаете запорами, забудьте об обилии хлебобулочных и макаронных изделий, жирных продуктах, уменьшите потребление слишком острой и соленой пищи, жареного, а также кофе и шоколада. Кроме того, следует кушать поменьше животного белка, который в изобилии содержится в мясе и яйцах.

А) Соблюдаем баланс

Питание, прежде всего, должно быть сбалансированным, а значит содержать необходимое организму количество углеводов, белков, жиров, а также витаминов, микроэлементов, и, что очень важно, растительной клетчатки. К сожалению, сегодня, люди зачастую пренебрегают правилом баланса в составлении собственного меню, следуют тенденциям моды и рекламы и злоупотребляют такой едой, как:

* Различные рафинады;
* Консервы;
* Жирная белковая пища;
* Белый хлеб и другие мучные изделия.

Как показывает практика, именно эти, любимые всеми вкусности, и провоцируют запоры, ведь рафинированная, очищенная от примесей пища, консервы, быстрые сахара – очень легко усваиваются организмом и быстро перевариваются, расщепляясь практически полностью, в результате кала формируется мало, кишечник не раздражается и работает гораздо медленнее, чем ему положено. Следствие этого – запор.

Для нормально работы кишечника гораздо полезнее было бы заменить все эти рафинады действительно необходимыми организму пищевыми волокнами – клетчаткой, а также гемицеллюлозой, пектиновыми вещества и легнином. Эти вещества в большей степени и формируют каловые массы, а также, что очень важно, нейтрализуют различные, вредные для организма, токсины. Клетчатка улучшает работу всего желудочно-кишечного тракта, микрофлору кишечника, его перистальтику, ускоряет обменные процессы, способствует качественному опорожнению.

Содержится же это чудо-вещество во вполне доступных продуктах, таких как: Свежие овощи; фрукты; ягоды; грибы; хлеб грубого помола; кабачки; тыква; зеленый горошек; фасоль; капуста; сухофрукты (инжир, курага, финики); облепиха.

Если же клетчатка заменяется легкоусвояемыми веществами (что, как упоминалось выше, происходит зачастую) – перистальтика замедляется и появляются запоры. Также нужны продукты, в которых в комплекте с необходимой клетчаткой идет соединительная ткань: рыба и птица (печеные, вареные, тушеные, ни никак не жареные).

Б) Употребляем послабляющие продукты

Замечено, что отличным послабляющими свойствами обладают фреши – свежевыжатые соки. Такое «лекарство» приятно, вкусно и эффективно, правда, довольно затратное на сегодня.

А вот кисломолочные продукты – менее дорогие, но также являются отличным союзником в борьбе за опорожнение кишечника. Кроме того, молочка (прежде всего, йогурт, кефир, простокваша) нормализует перистальтику кишечника и заселяет его необходимыми полезными бактериями.

В) Пьем больше жидкости

Зачастую затвердение каловых масс и их несвоевременная эвакуация, уплотнение толстой кишки происходит из-за недостатка жидкости. Так, человеку требуется не менее 2,5 л в день! Причем выпивать весь этот объем сразу не обязательно: сюда входит обычная вода, напитки, компоты, чаи, бульоны, супы, жидкость, содержащаяся в организме.

Отдельно же чистой воды (лучше минеральной) необходимо выпивать, при адекватных температурных условиях, 2-3 стакана в сутки.

**Избавляемся от диареи**

Если же вы страдаете диареей (в народе поносами), то, прежде всего, нужно выяснить ее причину (она может быть и инфекционного характера, и тогда лечение назначит только врач). Если это сбой в пищеварительной системе, прежде всего не едим, а пьем – как можно больше жидкости, чтобы восстановить нарушенный водно-солевой баланс (для этого существуют специальные минеральные воды). В рацион вводим отварной рис и богатые калием бананы, можно нежирный бульон, манку. Полностью исключаем сладкое, жирное, молочку, послабляющие фрукты и ягоды (особенно абрикосы, персики, сливы, виноград.

**Диета**

Конкретной и обязательно диеты при геморрое не существует: ее должен составить врач, учитывая индивидуальные особенности пациенты и именно его случай. Общие же рекомендации сводятся к тому, что ежедневный рацион должен содержать: не менее 60, но не более 100 гр жиров; примерно столько же белков и в 4 раза (тио есть порядка 400-450 гр) углеводов, а также ВСЕ необходимые организму витамины и микроэлементы, клетчатку (не менее 30 гр).

При составлении меню для больного геморроем (а также просто страдающего сбоями в работе желудочно-кишечно тракта), необходимо очень внимательно изучить свойство каждого из вводимых продуктом (послабляющие, закрепляющие, нормализующие работу кишечника). Разобраться в этом поможет таблица:

|  |  |
| --- | --- |
| Продукты с закрепляющим действием | Послабляющие и нормализующие пищеварение продукты |
| * Все рафинированные продукты и напитки; * Преимущественно белковая пища (мясо, рыба, молочные продукты); * «Вяжущие» фрукты: айва, гранат, груши, кизил, черника и брусника; * Вызывающие брожение овощи: репа, редька, лук, чеснок, редис и грибы; * Способствующие газообразованию бобовые, щавель, шпинат, капуста; * Сдоба, сладости, белый хлеб, макаронные изделия; * В изобилии животные жиры: сало свиное, баранье, говяжье; * Наваристые бульоны, слизистые супы; * Вязкие каши (манная, рисовая); * Крепки черный и зеленый чай; * Кофе, какао; * Кисели; * Яблочный и виноградный соки; * Шоколад и его производные | * Свежие и сушеные фрукты, преимущественно сладкие и кисло-сладкие и особенно: апельсины, размоченные чернослив, курага, урюк, инжир; * Свежие и сушеные ягоды; * Овощи в разных видах и комбинациях (свежие, вареные, тушеные, салаты) и особенно: свекла, морковь, тыква, дыня, цветная капуста, капуста огородная, кабачки, листовой салат * Кисломолочные продукты: кефир, простокваша, кислое молоко, ряженка, йогурт; * Свежие соки сладкие: сливовый, абрикосовый; * Овощные соки: томатный, морковный, свекольный, тыквенный, картофельный; * Мед, мармелад, пастила, зефир, повидло, джемы, варенье; * Ламинария; |

Понятно, что в случае хронических запоров закрепляющие продукты необходимо из рациона исключить и подналечь на пищу с послабляющими свойствами, и наоборот, если человек страдает диареями – нужно кушать больше закрепляющей пищи.

Также отметим, что есть перечень продуктов и блюд, которые особенно рекомендуются при геморрое. Сюда входят:

1. Приготовленные на обезжиренном мясном и рыбном бульонах (либо на овощном отваре): борщи, свекольники, супы из сборных овощей, супы с перловой крупой, с цветной капустой, супы фруктовые

2. В небольших количествах печеные либо вареные блюда из мяса и птицы нежирных сортов: говядины, телятины, курицы, индейки.

3. Отварная либо запеченная рыба нежирных сортов: судак, лещ, навага, треска, карп, щуку, хек.

4. Рассыпчатые сухие каши: гречневая, перловая, ячневая.

5. Яйца, но не более 2-х шт в день.

6. Натуральные масла: сливочное либо оливковое.

7. Молоко в небольших количествах. Его рекомендуется добавлять в горячие напитки, так как само по себе оно способствует газообразованю.

8. Нежирный творог и продукты, его содержащие – ватрушки, запеканки;

9. Сыр (очень мало) и желательно нежирный;

10. Кисломолочные продукты (кефир, простокваша, кислое молоко, ряженка) – регулярно, не менее 500 гр в день.

11. Хлеб из муки грубого помола - до 300 г/сутки.

12 Несдобное печенье, сухарики, пироги с повидлом – в небольших количествах.

13. В очень малых дозах зелень петрушки, укропа, кинзы, сельдерея, а также корица и гвоздика, соусы на основе нежирной сметаны.

Рекомендуемые напитки

Отдельно стоит остановиться на напитках. Диетологи советуют употреблять большое количество чистой минеральной (либо если есть возможность - родниковой) воды: при нормальной кислотности за 45–60 минут до еды; при повышенной кислотности — за 1,5 часа до еды или же сразу после еды; при пониженной секреции — за 15–30 минут до еды или во время приема еды. Особенно хорошо себя зарекомендовали «Ессентуки № 17», «Баталинская», «Ижевская», «Семигорская)».

Также допускается употребление некрепкого зеленого чая с молоком, кофе с молоком, отвара шиповника. Совсем в небольших количествах и редко: белые (не сладкие) виноградные вина и шампанское.

Советы диетологов

Также существует набор неписаных правил (как общепризнанных научных, так и народных) того, как побороть запоры, о котором впрочем, хорошо знает каждый врач.

* Для нормализации процесса пищеварения рекомендуется каждое употребление пищи начинать с салата из сырых овощей.
* Общее количество различных фруктов и овощей в день должно доходить до о, 5 кг!
* Прекрасный эффект дают заваренные (но не вареные) пшеничные отруби, настои из чернослива, фиников.
* Улучшает тонус организма и ускоряет обменные процессы ложечка меда, растворенная в теплой воде натощак.
* Хорошо послабляет добавление в пищу перемолотой сенны (специальной травы, продается в аптеке).
* Огуречный и капустный рассолы (без специй и не соленые) способствуют ускорению процесса пищеварения.

Профилактической и лечебной меры в борьбе с геморроем должен стать отказ от алкогольных и слабоалкогольных продуктов (увлекаться, по крайней мере, ими не стоит точно), ведь доказано, что спиртное усиливает кровообращение в области мягких тканей вокруг анального отверстия, а значит может легко спровоцировать кровотечение.

В заключение, повторяем, лучше всего, если ваш рацион будет контролировать специалист, особенно это актуально, если вы уже страдает таким неприятным заболеванием, как геморрой.