



# СОДЕРЖАНИЕ

<b>ВСТУПЛЕНИЕ .....</b>	<b>9</b>
-------------------------	----------

<b>ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ ОБ АУТОИММУННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ .....</b>	<b>11</b>
---	-----------

<b>ЧТО ТАКОЕ     АУТОИММУННОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ?.....</b>	<b>11</b>
---	-----------

<b>ПРИЧИНЫ ЗАБОЛЕВАНИЙ.....</b>	<b>12</b>
---------------------------------	-----------

Случай 1: Катажина .....	13
--------------------------	----

<b>МЕХАНИЗМЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ     АУТОИММУННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ .....</b>	<b>14</b>
---	-----------

Дисбактериоз кишечника .....	14
------------------------------	----

Теория воспалительного процесса .....	16
---------------------------------------	----

<b>ХАРАКТЕРНЫЕ СИМПТОМЫ.....</b>	<b>18</b>
----------------------------------	-----------

<b>БОЛЕЗНЬ ХАШИМОТО .....</b>	<b>22</b>
-------------------------------	-----------

Болезнь Хашимото в вопросах и ответах.....	23
---	----

<b>РЕВМАТОИДНЫЙ АРТРИТ .....</b>	<b>25</b>
----------------------------------	-----------

Ревматоидный артрит в вопросах и ответах ..	26
---	----

<b>СИСТЕМНАЯ КРАСНАЯ ВОЛЧАНКА .....</b>	<b>28</b>
---	-----------

Системная красная волчанка в вопросах и ответах.....	29
---	----

<b>БОЛЕЗНЬ ЛЕСНЁВСКОГО —     КРОНА И ЯЗВЕННЫЙ КОЛИТ .....</b>	<b>31</b>
---	-----------

Неспецифические воспалительные заболевания кишечника в вопросах и ответах.....	32
<b>САХАРНЫЙ ДИАБЕТ I ТИПА</b> .....	<b>34</b>
Сахарный диабет I типа в вопросах и ответах.....	34
<b>ЦЕЛИАКИЯ</b> .....	<b>37</b>
Целиакия в вопросах и ответах .....	38
<b>ЧТО ТАКОЕ ИММУНИТЕТ?</b> .....	<b>41</b>
Лимфоциты .....	42
T-хелперы .....	43

## **ДИАГНОСТИКА**

### **АУТОИММУННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ**..... **46**

<b>КАКИЕ АНАЛИЗЫ И ОБСЛЕДОВАНИЯ ПОТРЕБУЮТСЯ?</b> .....	<b>47</b>
Базовая диагностика.....	48
Оптимальная диагностика .....	50
Расширенная диагностика .....	52
<b>ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ АНАЛИЗОВ</b> .....	<b>54</b>
Случай 1: Анджей .....	54
Случай 2: Матеуш .....	55
Случай 3: Анна .....	55
Случай 4: Ян.....	57
<b>АНТИТЕЛА</b> .....	<b>59</b>
Антитела в вопросах и ответах.....	62
Определение антиядерных антител (ANA) .....	65

<b>ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНЫЙ ТРАКТ И АУТОИММУННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ .....</b>	<b>67</b>
ПИЩЕВОД И ЖЕЛУДОК.....	68
Раздельное питание.....	69
Язвы и эрозии .....	71
ТОНКИЙ КИШЕЧНИК.....	71
ТОЛСТЫЙ КИШЕЧНИК.....	76
Диагностика заболеваний кишечника .....	79
<b>ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ .....</b>	<b>83</b>
ЭТАП 1. ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ.....	85
Продукты, подвергнутые обработке .....	86
Как читать этикетки? .....	90
Продукты из пшеницы .....	93
Алкоголь.....	94
Сахар.....	95
Вода.....	100
Чем питаться во время первого этапа? .....	105
ЭТАП 2. РАСШИРЕННЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ .....	108
Дополнительные рекомендации.....	108
Глютен.....	109
Целиакия, аллергия на глютен и непереносимость глютена .....	112
Безглютеновая диета и аутоиммунные заболевания.....	113
Молочные продукты .....	115
Молоко: исключить из рациона или снизить потребление?.....	116
Яйца .....	118

Жареные и копченые продукты .....	120
<b>ЭТАП 3. ПРИНЦИП РОТАЦИИ .....</b>	<b>123</b>
Зернобобовые .....	124
Как сделать зернобобовые частью легкоусвояемого рациона? .....	125
Вегетарианство .....	125
Пасленовые .....	126
Продукты, вступающие в перекрестную реакцию с глютенем .....	127
<b>ЭТАП 4. АУТОИММУННЫЙ ПРОТОКОЛ (АИП)...</b>	<b>132</b>
<b>БАДЫ КАК ДОПОЛНЕНИЕ К ЗДОРОВОМУ ПИТАНИЮ.....</b>	<b>141</b>
<b>ПРИНЦИПЫ ПРИЕМА БАДОВ.....</b>	<b>145</b>
Витамин D3 .....	145
Магний .....	150
Витамин С .....	151
Жирные кислоты омега-3 .....	153
Пробиотики .....	156
Витамины группы В .....	159
<b>ВЛИЯНИЕ СТРЕССА НА ЗДОРОВЬЕ.....</b>	<b>161</b>
<b>ИСТОРИИ АВТОРОВ.....</b>	<b>161</b>
История 1: Наталия .....	161
История 2: Паулина .....	164
История 3: Эмилия.....	165
<b>СТРЕСС И АУТОИММУННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ.....</b>	<b>167</b>
Аутоиммунные заболевания — потребность в поддержке .....	170

Руководство для близкого человека.....	170
Руководство для больного человека.....	172

## **ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ**

### **ДЛЯ БОЛЬНОГО ..... 175**

ИСТОРИИ АВТОРОВ.....	176
История Наталии.....	176
РАЗМИНКА.....	177
СИЛОВЫЕ ТРЕНИРОВКИ.....	178
СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА.....	182
ОТДЫХ ПОСЛЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ....	183
ДЫХАНИЕ.....	184
РЕЛАКСАЦИЯ.....	185

## **ТОКСИНЫ**

### **И АУТОИММУННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ..... 186**

ИСТОЧНИКИ ТОКСИНОВ	
В ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЕ.....	187
Косметика.....	188
Чистящие средства.....	189
Пластик и поврежденный тефлон.....	189
Доступная замена.....	190
ВЫВЕДЕНИЕ ТОКСИНОВ ИЗ ОРГАНИЗМА.....	191

## **ВЛИЯНИЕ ИНФЕКЦИЙ НА АУТОИММУННЫЕ**

### **ЗАБОЛЕВАНИЯ И ИХ ТЕЧЕНИЕ ..... 194**

ВИРУСЫ, БАКТЕРИИ И ПАРАЗИТЫ, СВЯЗАННЫЕ	
С АУТОИММУННЫМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ.....	196
Вирус Коксаки.....	196

Бактерии <i>Borrelia burgdorferi</i> .....	196
Вирус Эпштейна — Барр (ВЭБ) .....	198
Бактерии <i>Chlamydiae</i> .....	198
Бактерия <i>Yersinia enterocolitica</i> .....	199
Цитомегаловирус (ЦМВ).....	200
Паразиты: кишечная лямблия ( <i>Giardia lamblia</i> ), аскарида человеческая, власоглав.....	200
Бактерия <i>Helicobacter pylori</i> .....	200
Вирус гепатита С (ВГС).....	201
Грибок <i>Candida albicans</i> .....	201
<b>В ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....</b>	<b>203</b>
<b>БИБЛИОГРАФИЯ .....</b>	<b>204</b>
<b>ОБ АВТОРАХ .....</b>	<b>211</b>
<b>АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ .....</b>	<b>214</b>

# ВСТУПЛЕНИЕ

Как родилась идея написать книгу об аутоиммунных заболеваниях? И почему об этом пишут три специалиста по питанию, а не врачи? Ответ простой: диета имеет очень большое значение как в профилактике, так и при лечении таких болезней. В этом сможет убедиться каждый, кто решится изменить свои пищевые привычки и адаптирует систему питания к состоянию своего здоровья. А мы решили рассказать истории из практики и поделиться опытом, накопленным за многие годы практики, чтобы помочь другим людям поддержать свою иммунную систему, сделать так, чтобы она была другом, а не врагом. Ведь в борьбе с каким бы то ни было аутоиммунным заболеванием нужно помнить, что проблему в первую очередь порождает ослабленная или слишком активная иммунная система, атакующая собственные клетки.

В течение многих лет мы наблюдаем пациентов, которые жалуются на разные недомогания: от выпадения волос и проблем с кишечником до боли в суставах и мышцах. Практика научила, что нельзя игнорировать даже, казалось бы, незначительные симптомы, особенно те, которые имеют хронический характер и снижают качество жизни. Правильно подобранная диета и пищевые добавки, соблюдение режима и уделение внимания окружающей среде, в которой мы живем, — вот ключевые



элементы, способствующие укреплению иммунитета и уменьшению воспалительных процессов. Это поддерживает работу всего организма, то есть гомеостаз.

Свои знания мы черпаем не только из диетологической практики, но и из личного опыта. У каждой из нас в юности было много проблем со здоровьем, с которыми мы боролись. Нам было едва за 20, а мы чувствовали себя старушками. Казалось бы, вся жизнь впереди, живи да радуйся, но в ситуации, когда от боли слезы на глазах, а сонливость такая, что ни учиться, ни работать толком не можешь, сложно строить планы на будущее. И самая большая мечта — быть здоровой. Мы все искали способы улучшить свое самочувствие.

Мы — клинические диетологи, но можем взглянуть на проблему и со стороны пациента, который надеется, что кто-то ему наконец поможет. Мы прошли долгий путь и собрали в этой книге советы, исходя из своего опыта страдания аутоиммунными и многими другими заболеваниями, от которых мы излечились.

Помните, никто лучше вас не позаботится о вашем здоровье. Возьмите дело в свои руки! Наблюдайте за своим организмом и симптомами, сдавайте анализы, обращайтесь внимание на то, что вы едите. Заботьтесь о себе. А мы подскажем, как это сделать эффективно, чтобы радоваться положительным изменениям и чувствовать себя лучше и лучше.

Удачи всем!

*Эмилия, Наталия и Паулина*

# ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ ОБ АУТОИММУННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

## ЧТО ТАКОЕ АУТОИММУННОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ?

Аутоиммунные заболевания, иногда называемые болезнями аутоагрессии, тесно связаны с неправильно функционирующей иммунной, то есть защитной системой, которая вместо того чтобы защищать организм, вдруг по какой-то причине начинает его атаковать. Часто эта атака направлена против собственных клеток. Иногда это может быть своеобразной адаптацией организма к воздействию на него неблагоприятных факторов, однако и в этом случае подобные изменения неблагоприятны для поддержания гомеостаза. При этом одна из теорий гласит, что иммунная система не ошибается, атакуя угрожающие организму ткани, например, пораженные бактериальной инфекцией. Поэтому в лечении аутоиммунных заболеваний в первую очередь необходим контроль правильной работы иммунной системы.

Независимо от того, боремся ли мы с болезнью Хашимото, ревматоидным артритом или другим аутоиммунным заболеванием, мы имеем дело с нарушением работы иммунной системы, а не только с конкретным пораженным органом. Здесь может сбивать с толку то, что при одном заболевании поражается щитовидная железа, при другом — суставы, при третьем — кишечник, поджелудочная или другие органы. Однако проблема не в них, а в иммунной системе. Это крайне важно для понимания механизма аутоиммунных заболеваний и, следовательно, стратегии их лечения.

Начинать лечение нужно исходя из принципов, общих для большинства аутоиммунных заболеваний, разумеется, принимая во внимание сопутствующие заболевания, если они были диагностированы.

## ПРИЧИНЫ ЗАБОЛЕВАНИЙ

В основе аутоиммунных заболеваний лежат гены. По мнению ученых, генетические факторы влияют на здоровье примерно на 20%. Но то, что кто-то в семье болел, вовсе не означает, что заболеете и вы. Да, риск выше. При некоторых аутоиммунных заболеваниях, таких как болезнь Хашимото, он может достигать 50%. Тем не менее мы по-прежнему можем сами влиять на собственное здоровье, причем существенно. Проявится ли та или иная патология, во многом зависит от внешних факторов. К ним относятся, в частности, перенесенные или активные инфекции (например, бактериальные, паразитарные или грибковые), неправильное питание, стресс, отравление тяжелыми металлами, психические расстройства,

климат, продолжительность сна или уровень витамина D<sub>3</sub>. Для проявления аутоиммунного заболевания не обязательно воздействие какого-то определенного фактора. Иногда это результат стечения нескольких. А бывает, и только одного, но действующего в течение длительного времени (например, диета с низким содержанием питательных веществ, которую практиковали в течение многих лет, что привело к дефициту полезных веществ). Чем больше мы нагружаем иммунную систему неблагоприятными факторами внешней среды, тем больше вероятность развития аутоиммунного заболевания. Однако есть множество нездоровых людей, генетически «чистых» и мало предрасположенных к аутоиммунным заболеваниям, и в то же время многие люди с генетическим отягощением не имеют никаких симптомов заболевания и долгие годы живут без его «активации».

Самое главное, а иногда и самое сложное — верный диагноз. Чтобы выбрать подходящую схему лечения и найти эффективные решения, необходимо прежде всего выявить причины проблем со здоровьем. Нужно проанализировать, с каких симптомов начинаются эти проблемы и в каких ситуациях они обостряются. Такой подход вкуче со знаниями, которыми мы поделимся в книге, поможет вам разработать верный план действий.

## СЛУЧАЙ 1: КАТАЖИНА

Катажина много месяцев страдает от сухости кожи, причем с течением времени ситуация усугубляется. Она перепробовала множество кремов и мазей — дорогих, дешевых, рецептурных, рекомендованных на популярных

форумах. Но если проблема и исчезала, то ненадолго. А это значит, что Катажина не нашла причину и только, как говорится, заливала бензин в дырявый бак, пытаясь устранить проблему организма внешними методами.

Чрезмерно сухая кожа — частый симптом гипотиреоза. Другие возможные причины этого состояния — дефицит необходимых жирных кислот, в том числе омега-3, а также аллергия, атопический дерматит, псориаз, обезвоживание и длительное пребывание на солнце. Очевидно, что поиск решения проблемы необходимо начинать с поиска причины.

## **МЕХАНИЗМЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ АУТОИММУННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ**

Что происходит в организме, когда он внезапно начинает атаковать сам себя? Факторов, ведущих к аутоагрессии, может быть множество, как и теорий, объясняющих ее происхождение.

### **ДИСБАКТЕРИОЗ КИШЕЧНИКА**

С ним связана одна из теорий, объясняющая механизм аутоиммунных заболеваний. В кишечнике человека содержится множество микроорганизмов — бактерий и грибов. Они не оказывают негативного влияния на наше здоровье до тех пор, пока не происходит их чрезмерное размножение, т.е. нарушение баланса. Такие микроорганизмы могут способствовать появлению различных симптомов (метеоризм, проблемы

с концентрацией внимания, дерматологические заболевания и др.), что, в свою очередь, нередко приводит к большому риску развития аутоиммунных заболеваний. Патогенные (то есть «плохие», если присутствуют в организме в избытке) микроорганизмы выделяют вредные вещества, так называемые эндотоксины. Противостоят эндотоксинам антитела класса IgA, вырабатывающиеся только на поверхности слизистых с образованием комплекса антиген-антитело на поверхности эпителия. Это приводит к нарушению состояния слизистых оболочек в кишечнике, что наряду с эндотоксинами создает нагрузку на организм.

Защита и поддержание слизистых оболочек пищеварительного тракта в здоровом состоянии — важная линия защиты от патогенов. Снижение уровня секреторного иммуноглобулина (IgA) может свидетельствовать как минимум о дисбактериозе кишечника. В этом случае необходимо начинать принимать меры, нацеленные на регенерацию слизистой оболочки желудочно-кишечного тракта и поддержание ее функции. Конкретные способы мы обсудим позже на страницах этой книги. Дефицит IgA может быть врожденным и чаще всего связан с нарушением гуморального иммунитета, то есть специфического иммунитета, основанного на выработке особых антител против конкретных антигенов).

Описанный выше процесс может длиться годами, и мы можем долго его не замечать. И только когда борьба с симптомами со стороны пищеварительного тракта (и не только) становится постоянной, начинаем задумываться, что дисбактериоз кишечника — это проблема.

Нормальная бактериальная флора и слизистый барьер желудочно-кишечного тракта необходимы для здорового состояния кишечника и нормального функционирования