

# ПИТАНИЕ И ИММУНИТЕТ

Колонка  
президента РДА



**Иммунитет человека в значительной степени определяется наличием специализированных белков — иммуноглобулинов и специализированных иммунокомпетентных клеток, функции которых зависят, в том числе и от характеристик питания. Поведение отдельно взятой белковой молекулы принципиально отличается от поведения сообщества молекул. Активность иммунной системы человека зависит от качественных и количественных взаимодействий белковых молекул.**

При исследовании специфических «болезнетворных вирусов» — прионов, была установлена возможность передачи информации не только в направлении от генов к белку, но и в обратном направлении. Этот научный факт и ряд других сподвигли законодателей многих стран, включая Россию, запретить использование в питании и в лекарственных препаратах генетически модифицированных белков. Иначе говоря, наше питание оказывает прямое влияние на наши гены и на наш иммунитет. Перечисляемые научные факты позволяют пролить свет на часто задаваемые потребителям вопросы. Девушки и молодые женщины спрашивают: «Снизится ли мой иммунитет, и буду ли я чаще болеть при ограничении калорийности питания в целях снижении веса?» Мамамы детей, заболевших сахарным диабетом 1 типа, спрашивают: «Почему мой эндокринолог сказал, что диабет мог быть вызван ранним отрывом от грудного вскармливания до 1 года; неоправданно ранним введением прикормов и докормов, содержащих в себе элементы коровьего молока с белком-казеином; элементов ржи, пшеницы, овса, содержащих в себе белки глютенной группы?» Мамам можно ответить, что при раннем введении в рацион ребенка казеинсодержащих и глютенсодержащих продуктов возможно развитие иммунного ответа против этих белков, с последующим иммунным ответом против собственных инсулинпроизводящих В-клеток, с раз-

витием инсулинзависимого сахарного диабета 1 типа. В настоящее время РДА активно занята разработкой безглютеновых и безказеиновых рационов на основе российских продуктов питания. Очень широко принятых в мире для профилактики сахарного диабета, пищевой аллергии, множества других расстройств. Конечно, придется приложить некоторые усилия при индивидуализации своего рациона. Придется изучить правила здорового питания. Домохозяйкам придется научиться правильно выбирать и комбинировать продукты, научиться пользоваться домашними хлебопечками, домашними мороженицами, СВЧ-печами; избегая использование полуфабрикатов.

Желающим похудеть необходимо обратить внимание на то, что при простом количественном ограничении рациона питания, снижается количество поступающих в организм незаменимых веществ, какие он сам производить не может: витаминов, аминокислот, макро- и микроэлементов, биологически активных веществ. В последнее столетие количество полезных биологически активных веществ в продуктах питания до-

бавляется, в том числе рекомендованные Российской Диабетической Ассоциацией. Необходимо руководствоваться и простыми, разумными соображениями. Не нужно голодать во время эпидемии гриппа, если Вы школьный учитель или, если Ваша специальность связана со взаимодействием со множеством разных людей. Следует понимать, что даже теоретически невозможно создать идеальный продукт питания, которым бы можно было заменить все другие продукты. В диетологии существует постулат: «Не существует плохих или хороших продуктов. Существуют плохие и хорошие рационы». Нельзя полностью

полагаться на пищевые иммуномодуляторы, иммуностимуляторы, адаптогены типа аралии манчжурской, женьшеня, элеутерококка, лимонника китайского, зверобоя и им подобным. Но их включение в рациональных дозировках в составы чаев или иных продуктов может дать позитивный эффект. Нужно не забывать о поддержании нормальной микрофлоры кишечника, используя в питании кисломолочные продукты, простокваши, кефиры, йогурты... Для



**Желающим похудеть необходимо обратить внимание на то, что при простом количественном ограничении рациона питания, снижается количество поступающих в организм незаменимых веществ, какие он сам производить не может**

стоверно снизилось. Образно говоря, чтобы получить необходимую дозу, например, провитамина А, нужно съесть в 2016 году «ведро моркови». А не 1–2 морковки, как нашему прадеду в 1916 году. Поэтому для сохранения нормальных функций иммунитета при ограничении рационов питания в современных условиях приходится принимать в пищу также специализированные, лечебные, лечебно-профилактические, функциональные, диетические и диа-

лезных микроорганизмов нужно создавать благоприятные условия, обогащая рацион овощами, отрубями, топинамбуром, персиками, абрикосами, иными компонентами, богатыми пробиотиками и пребиотиками.

Будьте здоровы и иммунологически защищены!

**Президент РДА Богомолов М. В.,  
врач психо-эндокринолог,  
диабетолог**

