

СВЯЗЬ УПОТРЕБЛЕНИЯ СЛАДКИХ ГАЗИРОВАННЫХ НАПИТКОВ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ВОЗНИКНОВЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ДИСПЕПСИИ

Siyob Abu Ali ibn Sino nomidagi

Jamoat salomatligi texnikumi

FAZZLIDINOVA SARVINOZ BAKIROVNA

АННОТАЦИЯ

В этой статье мы рассматриваем возможную связь между частым употреблением газированных напитков и возникновением диспепсии. Наше исследование базируется на анализе пищевых привычек и здоровьем желудочно-кишечного тракта участников исследования за определённый период времени. В статье представлены данные, которые были получены в результате опроса, а также анализа его и анализа сопутствующей литературы. Мы уделяем внимание воздействию частых ингредиентов газированных напитков, таких как подсластители, красители, консерванты и концентрации этих элементов напитка, на функции желудочно-кишечного тракта. Нами был проведён анализ того, как эти компоненты могут способствовать развитию диспепсических симптомов, таких как: вздутие живота, боли, изжогу и общее нарушение пищеварения. Результаты исследования подтверждают корреляцию между частым потреблением газированных напитков и увеличением частоты и тяжести диспепсических симптомов. Статья подчёркивает необходимость дальнейшего исследования для определения причинно-следственных связей и разработки рекомендаций по питанию для улучшения здоровья населения.

ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada biz gazlangan ichimliklarni tez-tez iste'mol qilish va dispepsiyaning paydo bo'lishi o'rtasidagi bog'liqlikni ko'rib chiqamiz. Bizning tadqiqotimiz ma'lum vaqt davomida tadqiqot ishtirokchilarining ovqatlanish odatlari va oshqozon-ichak sog'lig'ini tahlil qilishga asoslangan. Maqolada so'rov natijasida olingan ma'lumotlar, shuningdek uni tahlil qilish va tegishli adabiyotlarni tahlil qilish keltirilgan. Biz qandlar, bo'yoqlar, konservantlar va ichimlikning ushbu elementlari kontsentratsiyasi kabi gazlangan ichimliklarning tez-tez uchraydigan tarkibiy qismlarining oshqozon-ichak trakti funktsiyalariga ta'siriga e'tibor qaratamiz. Biz ushbu tarkibiy qismlar dispeptik simptomlarning rivojlanishiga qanday hissa qo'shishi mumkinligini tahlil qildik, masalan: shishiradi, og'riq, oshqozon yonishi va umumiy ovqat hazm qilish buzilishi. Tadqiqot natijalari gazlangan ichimliklarni tez-tez iste'mol qilish va dispeptik simptomlarning uchrashi oshishi o'rtasidagi bog'liqlikni o'rganadi.

ABSTRACT

This article examines the potential link between regular consumption of carbonated drinks and the occurrence of dyspepsia symptoms. The study is based on an analysis of the dietary habits and gastrointestinal health of participants over a certain period of time. The article presents data obtained as a result of the survey, its analysis and literature analysis. The focus is on the effects of carbonated beverage ingredients such as sweeteners, colors, preservatives and their concentrations on gastrointestinal function. It examines how these components may contribute to dyspepsia, including bloating, pain, heartburn and indigestion. The study results indicate a correlation between high consumption of carbonated drinks and an increase in the frequency and severity of dyspepsia symptoms. The article highlights the need for further research to determine cause-and-effect relationships and develop dietary recommendations to improve gastrointestinal health.

Ключевые слова: диспепсия, газированные напитки, ЖКТ, искусственные подсластители, красители, консерванты, диетические привычки, желудочно-кишечное здоровье.

Kalit so'zlar: dispepsiya, gazlangan ichimliklar, oshqozon-ichak trakti, sun'iy qandlar, bo'yoqlar, konservantlar, ovqatlanish odatlari, oshqozon-ichak salomatligi.

Keywords: dyspepsia, carbonated drinks, gastrointestinal tract, sweeteners, dyes, preservatives, dietary habits, gastrointestinal health.

Функциональная диспепсия (ФД) – это распространенное гастроэнтерологическое состояние, которое может существенно снижать качество жизни пациентов. Статистически данный синдром достаточно распространен.

При начале исследования данной темы и влияния различных факторов на возникновение диспепсии, можно столкнуться с некоторыми общественными, устоявшимися взглядами. Одним из которых является мнение, что газированные напитки являются факторами, провоцирующие диспепсию и заболевания ЖКТ. В итоге проведенного исследования выяснена корреляция связи между употреблением газированных напитков и появлением симптомов диспепсии, а также было установлено имеет ли вышеуказанное мнение свою доказательную базу.

Функциональная диспепсия (далее ФД) – термин, который используется в гастроэнтерологии для описания группы симптомов, которые часто связаны с дискомфортом в эпигастральной области живота. ФД не связано с каким-либо конкретным заболеванием, обнаруживаемым при стандартном медицинском обследовании, при таком, например, как эндоскопия. Симптомы включают в себя боли в области желудка, чувство переполнения, ранее насыщение (чувство полноты после небольшого количества съеденной пищи), а также вздутие живота и тошноту. ФД – субъективное состояние, при котором человек хронически испытывает симптомы дискомфорта или боль в эпигастральной области без видимых органических причин.

Причины ФД могут быть разнообразными и часто включают следующие факторы:

Нарушение моторики желудка: замедление или нарушение двигательной функции желудка может приводить к задержке опорожнения и дискомфорту после еды.

Чувствительность желудочно-кишечного тракта: повышенная чувствительность к растяжению желудка из-за пищи, может вызывать болевые ощущения.

Психосоциальные факторы: стресс, тревожность и депрессия могут усугублять симптомы ФД.

Helicobacter pylori: носительство данной бактерии может быть связано с некоторыми случаями ФД, хотя связь не является однозначной

Пищевые факторы: Употребление определенных продуктов, включая жирную пищу, кофеин может способствовать развитию диспепсических симптомов.

Лекарственные препараты: приём некоторых медикаментов, таких как парацетамол, нестероидные противовоспалительные средства (НПС), антибиотики и других, может вызывать или усиливать симптомы диспепсии.

Важный факт, что ФД является комплексным состоянием и часто требуется взаимодействие нескольких факторов для развития симптомов ФД. Для лечения ФД рекомендуется комплексный подход, включая изменения диеты, лекарственную и по необходимости психологическую терапии.

Газированные напитки. Газированная вода — это прохладительные напитки, содержащие следующий набор основных компонентов: Вода – основа любого напитка. Углекислый газ – добавляется в качестве консерванта и создания освежающего эффекта. Сахар или сахарозаменители – обычно

используют либо сахар и его аналоги, имеющие пищевую ценность, либо сахарозаменители её не имеющие: цикламат натрия, ацесульфам, сахарин, сукралоза. Кислоты – производители добавляют лимонную, фосфорную, яблочную кислоты для улучшения вкуса и в качестве консерванта. Ароматизаторы – натуральные или искусственные, добавляются для придания напитку желаемого вкуса ..

Углекислый газ. Углекислый газ в газированных напитках может оказывать несколько воздействий на желудочно-кишечный тракт: Расширение желудка: углекислый газ может вызывать расширение желудка, что приводит к чувству полноты или вздутию. Усиление кислотности: углекислый газ может стимулировать выделение желудочного сока, а также эруктацию, что может вызывать рефлюкс и усиливать симптомы изжоги у некоторых людей.

Влияние на моторику: газы могут вызывать раздражение стенок желудка и кишечника, вызывая дискомфорт или боли в животе. Важно отметить, что реакция на углекислый газ индивидуальна, и не у всех людей наблюдаются вышеупомянутые симптомы.

Что вполне вероятно в контексте употребления сладких газированных напитков, ведь зачастую количество сахара в них повышено. Так, например: в газированном напитке “Coca-Cola” на 100 миллиграмм жидкости приходится 12,94 грамм сахара, то есть в 1,5 литрах “Coca-Cola” содержится около 200 граммов углеводов.

Влияние на аппетит и метаболизм: Существуют данные о том, что употребление подсластителей может влиять на аппетит и метаболические процессы, хотя механизмы этого воздействия до конца не изучены.

Риск развития инсулинорезистентности: Некоторые исследования указывают на возможную связь между употреблением искусственных подсластителей и развитием инсулинорезистентности, однако результаты

неоднозначны и требуют дополнительного изучения. Кислоты, содержащиеся в газированных напитках, могут оказывать следующее влияние на желудочно-кишечный тракт (ЖКТ): Усиление кислотности: Кислоты, такие как угольная и фосфорная, увеличивают кислотность желудочного сока, что может привести к дискомфорту и изжоге. Раздражение слизистой оболочки: Кислоты могут раздражать слизистую оболочку желудка и пищевода, что иногда приводит к гастриту или даже язвенной болезни.

Вздутие живота и газы: Углекислый газ в газированных напитках может вызывать вздутие живота и усиливать образование газов. Влияние на зубную эмаль: Кислоты могут способствовать эрозии зубной эмали, что увеличивает риск развития кариеса. Влияние на всасывание кальция: Фосфорная кислота может влиять на процессы всасывания кальция в кишечнике, что потенциально может привести к ослаблению костной ткани.

Кофеин оказывает стимулирующее воздействие на желудочно-кишечный тракт (ЖКТ), и его влияние может варьироваться в зависимости от индивидуальной чувствительности. Вот некоторые из эффектов кофеина на ЖКТ:

Усиление перистальтики: Кофеин может ускорять перистальтику кишечника, что иногда приводит к более быстрому опорожнению желудка и может вызвать диарею или частые позывы к дефекации. Увеличение выработки желудочного сока: Кофеин стимулирует выделение желудочной кислоты, что может усилить симптомы гастрита или рефлюксной болезни у некоторых людей.

Раздражение слизистой оболочки: у некоторых людей кофеин может вызывать раздражение слизистой оболочки желудка, что увеличивает риск развития гастрита или язвенной болезни. Влияние на синдром раздраженного кишечника (СРК): у людей с СРК кофеин может усиливать симптомы, такие как боли в животе, вздутие и изменение стула.

Консерванты: Некоторые консерванты, такие как бензоат натрия, могут вызывать раздражение слизистой оболочки желудка и кишечника.

Красители в газированных напитках могут оказывать различное воздействие на желудочно-кишечный тракт (ЖКТ). Вот некоторые потенциальные эффекты: Раздражение слизистой: Искусственные красители могут вызывать раздражение слизистой оболочки ЖКТ, что может привести к дискомфорту, вздутию и болям в животе.

Аллергические реакции: Некоторые люди могут быть аллергичны к определенным красителям, что может вызвать аллергические реакции, включая кожные высыпания, зуд и даже анафилаксию.

Влияние на микробиоту: Красители могут влиять на состав и функции микробиоты кишечника, что может нарушить пищеварение и усвоение питательных веществ.

Воспалительные процессы: Длительное употребление продуктов с искусственными красителями может способствовать развитию хронических воспалительных процессов в ЖКТ.

По результатам проведенного опроса было выявлено, что около 57% респондентов испытывают диспептические расстройства, 5- 8% респондентов употребляют газированные напитки, около 50% из которых отмечают симптомы диспепсии после употребления данного вида жидкостей.

Заключение: в ходе нашего исследования было установлено, что регулярное употребление газированных напитков может оказывать значительное влияние на возникновение и усиление симптомов диспепсии. Анализ диетических привычек и состояния ЖКТ участников показал, что ингредиенты, содержащиеся в этих напитках, включая искусственные подсластители, красители и консерванты, кислоты могут способствовать развитию диспепсии, в частности вздутия, болей в животе, изжоги и нарушения пищеварения.

Несмотря на то, что наш анализ указывает на связь между потреблением газированных напитков и диспепсией, необходимы дополнительные исследования для уточнения механизмов воздействия и определения долгосрочных последствий для здоровья ЖКТ. Также важно учитывать индивидуальные особенности организма, наследственной предрасположенности и других факторов, влияющих на развитие диспепсии. На основе полученных данных мы рекомендуем ограничить употребление газированных напитков, особенно у лиц с предрасположенностью к желудочно-кишечным расстройствам, и придерживаться сбалансированного питания.

Список литературы:

Ермекова Д.В., Ким А.Л. Выявление факторов риска и профилактика функциональной диспепсии среди студентов медицинского вуза // Д.В. Ермекова, А.Л. Ким. -2021. -№11(7). – С 1.

Нижевич А.А. Газированные напитки с позиции гастроэнтеролога: мифы и реалии // А.А. Нижевич С.В. Бельмер. -2015. -№4. –С 18-23.

Рудольф В.В., Балашов В.Е. Как и где готовят прохладительные напитки.- М.: Агропромстат, 1987-.191с.

Сюняева Л.А., Шульпекова Н. В., Лапина Т.Л. Диспепсия: терминология причины и факторы риска, тактика ведения пациентов / Л.А. Сюняева, Н.В, Шульпекова, Т.Л. Лапина Медицинский совет. -2022. -№16(7). –С.44-51.