

## Ферменты

*Как работают пищеварительные ферменты, когда они действительно необходимы и стоит ли запастись этими препаратами к праздничному столу*

Дата публикации: 18.11.2014

Первоисточник: <http://ldzh.ru/content/enzymes>

Пищеварительные ферменты зачастую воспринимаются (и покупаются в аптеках) как способ легче перенести обильное застолье, не отказывая себе во «вредной» еде. Но что же такое ферменты на самом деле и насколько оправданно их применение в таких случаях?

### Что это такое

Значительная часть белков, вырабатываемых поджелудочной железой, приходится на пищеварительные ферменты. Они расщепляют сложные молекулы пищи до более простых, всасывающихся затем в тонком кишечнике. К основным группам ферментов относятся протеаза, расщепляющая белки, липаза, расщепляющая жиры, и амилаза, расщепляющая углеводы.

При ряде заболеваний выработка ферментов поджелудочной железой нарушается. К таким болезням относятся, например, рак или крупные кисты поджелудочной железы, хронический панкреатит, муковисцидоз.

Признаком, что с выработкой пищеварительных ферментов организм испытывает проблемы, могут быть стул желтого цвета, плавающие фекалии и стул со слизью, диарея, чрезмерное газообразование, болезненные спазмы после еды, а также потеря веса при сохранении обычного рациона. В большинстве случаев имеет место один или два симптома, они являются признаком нарушения всасывания в кишечнике. Это значит, что поджелудочная железа производит недостаточно ферментов (как правило, симптомы появляются, когда орган перестает справляться со своей функцией на более чем 90%) и пациенту могут быть нужны ферментные препараты.

### Дозировки

Ферменты дозируются по единицам липазы (фермента, расщепляющего жиры) и выпускаются в разных дозировках, в зависимости от бренда. Распространенные дозировки — 500–2500 единиц, однако выпускаются также препараты с 3000, 6000, 10 000, 12 000, 24 000 и 36 000 единиц липазы на таблетку или капсулу. Конкретная дозировка подбирается врачом и зависит от тяжести состояния и массы тела больного. Зачастую ферментные препараты [назначают](#) вместе с лекарствами, снижающими секрецию желудочного сока, так как липаза достаточно быстро теряет активность в кислой среде.

Ферменты, как правило, принимаются прямо перед едой или в самом начале приема пищи. Они эффективны в течение одного часа, поэтому если поесть удалось позже чем через час, необходимо принять еще одну дозу. Важно знать, что, если вспомнить о приеме препарата удалось уже спустя время после еды, пить его бессмысленно — он не будет работать.

## Ферменты к праздничному столу

Нарушения пищеварения, также называемые диспепсией, обычно классифицируют на органическую (то есть вызванную известными причинами, например *Helicobacter pylori*) и функциональную диспепсию. О причинах и механизме развития последней известно хуже, и именно она может быть вызвана погрешностями в диете. Диспепсия проявляется рядом симптомов — тяжестью и болями в области желудка, изжогой, чувством преждевременного насыщения. Хотя функциональная диспепсия и не влияет на ожидаемую продолжительность жизни, симптомы могут быть довольно неприятными. При этом, по оценкам организаций, работающих в сфере здравоохранения, с ними регулярно [сталкиваются](#) 20–25% людей в западных странах.

При терапии функциональной диспепсии, как правило, применяются препараты, снижающие кислотность желудочного сока и ускоряющие движение пищевой массы по желудочно-кишечному тракту. Ферменты также периодически назначаются в данном случае, однако доказательства их эффективности нельзя назвать полностью убедительными. В ряде исследований назначение больших доз (от 30 000 единиц) [привело](#) к уменьшению метеоризма и снижению чувства раннего насыщения после еды, богатой жирами. При этом нужно отметить, что полноценного исследования эффективности терапии пищевыми ферментами у пациентов с функциональной диспепсией не проводилось.

*Автор: Елена Фоер.*