

*Хафизова А. А., Осянина Е. И., Романова А. А.*

## **РОЛЬ ВЕГЕТАРИАНСТВА В ВОЗНИКНОВЕНИИ ПАТОЛОГИЙ СО СТОРОНЫ ЖКТ**

*Научный руководитель канд. мед. наук, ст. преп. Галлямов Р. М.*

*Кафедра общей патологии*

*Казанский государственный медицинский университет, г. Казань.*

**Актуальность.** В последние годы все большее количество людей становится приверженцами вегетарианства. Как отсутствие в пище продуктов животного происхождения, так и длительный прием препаратов железа могут приводить к различным нарушениям со стороны желудочно-кишечного тракта.

**Цель:** изучить, насколько часто люди, придерживающиеся растительного типа питания, сталкиваются с нарушениями со стороны желудочно-тракта. Оценить степень ущерба здоровью данного образа жизни.

**Материалы и методы.** Анкетирование, обзор имеющейся литературы, обзор применяемых лекарственных препаратов.

**Результаты и их обсуждение.** В анкетировании приняло участие 138 студентов города Казани, в возрасте от 17 до 26 лет. Среди них: 27% - вегетарианцы, 11,7% - пескетерианцы, 5,8% - ранее придерживались веганства, 54,7% - веганы, 0,7% - поллотерианец.

Длительность отказа от продуктов животного происхождения: от 3 месяцев до 23 лет.

36,5% опрошенных столкнулось с такими патологиями со стороны желудочно-кишечного тракта, как гастрит/гастроэнтерит, из них 24,6% - женщины.

У 29,1% опрошенных наблюдается чувство тяжести после еды, тошнота, боли в эпигастральной области.

25,5% опрошенных после перехода на вегетарианство стали склонны к запорам, периодическому чередованию запоров с поносом.

34% опрошенных столкнулись с проявлениями астеновегетативного синдрома.

58,4% считает, что с переходом на растительное питание у них ухудшилось состояние здоровья; 32,8% не ощутили видимой разницы; 8% считает, что их состояние улучшилось.

53,3% опрошенных принимают пищевые добавки, одна часть из которых принимает препараты по назначению врача (31,1%), вторая (46,7%) – по самостоятельным соображениям, рекомендациям из доступных источников.

Лишь 14,6% опрошенных, принимающих препараты железа, употребляет их за 1 час до еды, остальные принимают препараты во время или после приема пищи.

По результатам анкетирования контрольной группы (42 человека) было выявлено:

-у подавляющего количества людей, в чьем рационе присутствуют животные продукты, не диагностировался гастрит/гастроудоденит (диагностировался у 6,6 % опрошенных)

-Большая часть людей из контрольной группы (89% опрошенных) не сталкивалась с явлениями астеновегетативного синдрома, чувством тяжести после еды, тошнотой, болями в эпигастральной области

**Выводы:** 1. Обнаружена зависимость между длительным приемом препаратов железа и нарушениями со стороны ЖКТ (гастроудоденит, диарея, запор, вздутие).

2. Выявлено, что нарушения со стороны желудочно-кишечного тракта проявляются не сразу, а через 1-2 года с момента перехода на растительный тип питания.

3. Чаще с симптомами гастрита/гастроудоденита сталкиваются женщины.

4. Выявлена корреляционная связь между длительностью отказа от продуктов животного происхождения и возникновением жалоб на неудовлетворительное состояние ЖКТ.

5. Выявлено, что неспецифические симптомы (ломкость ногтей, выпадение волос, головокружение) появляются в первый год отказа от продуктов животного происхождения.