



ІНДИВІДУАЛІЗОВАНЕ (ПЕРСОНІФІКОВАНЕ) ХАРЧУВАННЯ

З книги "ЕПІДЕМІЯ ХРОНІЧНИХ
НЕІНФЕКЦІЙНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ:
СТРАТЕГІЯ ВИЖИВАННЯ",

Г. Л. Апанасенко, 2014

З моменту зародження гігієни, і особливо гігієни харчування, два факти є безсумнівними:

1. їжа повинна бути високої якості;
2. їжа повинна відповідати індивідуальним потребам та особливостям.

Якість їжі ми залишаємо на розгляд відповідним контролюючим органам і організаціям. А основний акцент ми робимо на тому, що, залежно від статі, віку, маси тіла, виду та рівня фізичної активності, конституційного типу, особистих та культурологічних уподобань і відчуттів, непереносимості та/або харчової алергії, наявності соматичної патології та інших факторів, рекомендації з харчування лише частково можуть бути зведені до загальних принципів, а в усіх деталях повинні враховуватися персональні дані, якщо метою наших рекомендацій є збереження здоров'я і управління ним.

Це обставина, яку багато вчених розуміли досить давно, і практикуючі дієтологи також намагалися максимально індивідуалізувати свої рекомендації, незважаючи на те, що керувалися загальними положеннями, які розробляються в рамках національних та глобальних програм харчування.

У перші десятиліття XXI століття все частіше і частіше з високих трибун і сторінок поважаних видань ми чуємо, що персоніфікація (індивідуалізація) харчування — основний напрямок розвитку дієтології майбутнього, а також розвиток здоров'я на основі такого підходу загалом. З'явилися нові наукові напрямки: нутриціогенетика, нутриціогеноміка, епігеноміка, протеоміка, метаболоміка, екотрофологія, санологія (медична валеологія). Формально можна не погодитися з правомочністю тих або інших нових напрямків щодо їх

претензій на науковість, але абсолютно неможливо заперечувати появу нових знань і нових тенденцій у самій пізнавальній та науковій діяльності, які еволюційно виникли з далеко не повною задоволеністю попередніми знаннями і стали результатом розвитку технологій і методології. Ми зараз широко використовуємо такі поняття, як інтеграція, синергетика, екологія, гуманізація, комп'ютеризація, глобалізація у різних контекстах (в тому числі і наукових), хоча більшість з нас пам'ятає час, коли ці поняття були новими і майже спекулятивними і суфістичними (у не найкращому значенні).

Очевидно, для індивідуального підбору харчування необхідно враховувати два фактори: вплив їжі на обмін речовин і вплив генотипу на розвиток патології обміну речовин. І обидва ці знання мають сенс тільки в застосуванні до особи, якій будуть адресовані рекомендації щодо відповідного харчування.

Навіть у такому питанні, як співвідношення основних компонентів харчування (вуглеводи, жири, білки) у раціоні *Homo sapiens*, до 2014 року не було досягнуто консенсусу серед відповідних фахівців. Спірним є також питання режиму харчування: чи він повинен бути трьохразовим або яким-небудь іншим. І якщо "так", то на якій загальноприйнятій основі.

Індивідуалізація харчування на основі даних про групу крові людини апелює до еволюційного та генетично закріпленого типу харчування, хоча досить складно внутрішньо узгодити наші уявлення про те, як харчувалися наші предки, з нашими знаннями про тканинні маркери гістосумісності... Однак ідея зрозуміла і відповідає нагальним потребам персоніфікації. Тому ми вважаємо за доцільне згадати про таку систему в даному виданні.

Ще один варіант індивідуалізації харчування представлений дієтою за генокод-тестом. Пропонується тестування *in vitro* зразків крові особи зі зразками харчових продуктів (близько 130 найбільш вживаних) з метою виявлення "позитивних" та "негативних" реакцій. У цьому контексті не важливо, як технічно це робиться. Важлива ідея: продукти, які спричиняють "погану" реакцію, включаються до "червоного" списку, яким не рекомендується користуватися; а продукти, які спричиняють "хорошу" реакцію, включаються до "зеленого" списку, призначеного для вживання.

Очевидно, що для осіб з різними формами харчової непереносимості і/або харчової алергії ця дієта буде корисною. Оскільки не всі форми непереносимості мають виражену і специфічну клініку і "маскуються" під тривіальну соматичку Реальний відсоток осіб з цією проблемою значно вищий, ніж "офіційний". Таким чином, є підстави (хоча й не прямі) говорити про те, що дієта за цим принципом підходить всім. Чи так, чи ні, але в цьому випадку застосовується варіант персоніфікації харчування, що вже задовольняє одну з двох основних умов (хоча і частково).

Особливе місце заслуговує нове напрямку у дієтології — харчування на основі результатів генетичного тестування. У світі існує кілька варіантів таких програм, які відрізняються один від одного, головним чином, кількістю і специфікою аналізованих генів (в середньому близько 100 генів).

Як варіант харчування за генотипом, але без аналізу генів (ДНК), пропонується харчування за типом тіла (біото): "слідопит", "мисливець-збирач", "першопрохідець", "землекористувач-садівник", "танцюрист". Сенс як такий зрозумілий і вписується в рамки теми, але масштаб наближення до індивіда порівняно з харчуванням за групою крові в загальних рисах. Останнє навіть ближче...

Таким чином, компетентна медична громадськість не тільки заявляє, публікує і розробляє, але й починає практикувати персонифіковане харчування, закладаючи в основу такої персонифікації різноманітні ідеї і технології.

Очевидно, ми стоїмо на рубежі дійсно нової дієтології та гігієни харчування. Проте ми ще не розуміємо, що підготує для нас харчова промисловість в сенсі майбутніх продуктів (відповідно до пункту про те, що їжа повинна бути якісною).

Metabolic Balance® - індивідуальне харчування для корекції ваги та нормалізації обміну речовин

Ефективна і науково обґрунтована теорія індивідуального харчування, що відома під комерційним брендом Metabolic Balance®, була розроблена до початку 2000-х років німецьким вченим, доктором медицини, спеціалістом-дієтологом, професором Вольфом Фунфаком. Основу програми Metabolic Balance® складає вчення Калвіна Езрина (Dr. Calvin Ezrin) про гіпоталамічну саморегуляцію харчової поведінки та рівня інсуліну в крові.

Основу методики Metabolic Balance® становить той факт, що всі необхідні для травлення ферменти та гормони виробляються самим організмом, якщо відповідні поживні речовини, як стимули, надходять з їжею. В умовах повноцінного збалансованого харчування організм сам здатний визначати, які речовини необхідні для підтримання балансу, ґрунтуючись на відчуттях апетиту або неприйняття їжі.

Використовуючи загальновідомі таблиці складу харчових продуктів і індивідуальні дані (маса тіла, зріст, вага, стать, вік, наявність захворювань, алергій, медикаментозного навантаження тощо), а також показники аналізу крові (гемограма, біохімічні дослідження білкового, ліпідного, вуглеводного профілю, ферментів, гормонів, електролітів та мікроелементів), складається абсолютно індивідуалізований план харчування для кожної людини.

Розроблені деякі найбільш загальні принципи харчування, такі як, наприклад, "піраміда харчування Metabolic Balance®" і "8 правил харчування Metabolic Balance®", а також алгоритм програми з 4 фаз: підготовчої (очищення організму, 2 дні), основної "суворої" (до отримання результату, але не менше 2 тижнів), перехідної "менш суворої" (для тестування стійкості результату "суворої" фази) і фази закріплення (тривалість не обмежена).

Невід'ємною частиною програми є рекомендації щодо дотримання режиму пиття, режиму сну та неспання, рухового режиму та мотиваційні заходи (щоденники самопостереження, анкети самотестування щодо зміни побутових та харчових звичок та інше).

Також передбачена система індивідуальної або групової консультації спеціалістами-лікарями, сертифікованими компанією Metabolic balance® GmbH (м. Ізен, Німеччина).

Ефективність Metabolic Balance® багатократно перевірялася в європейських та глобальних дослідницьких програмах у галузі дієтології і показала високі результати: не менше 62 % за найбільш строгими критеріями та 78 % за загальними критеріями ефективності, що на 12-18 % вище, ніж результати інших відомих програм корекції ваги (дослідження проводилися з участю від 4 до 12 різних європейських та американських систем корекції ваги).

Крім "естетичного" (корекція ваги та фігури), досягається виразний оздоровчий ефект: усунення "метаболічного синдрому", вилікування або покращення при цукровому діабеті II типу, гіпертонічній хворобі, подагрі та багатьох інших захворюваннях, пов'язаних з патологією обміну речовин.

Встановлені значні зміни в статистичних показниках, які характеризують "рівень життя, обумовлений здоров'ям" у респондентів Німеччини, учасників програми Metabolic Balance®.

У своїх працях з питань харчування проф. Фунфак приділяв багато уваги питанням дієтотерапії в гінекології, алергології та онкології. Він підкреслював важливу роль "пробіота" (природної і транзиторної мікрофлори організму людини), роль клітковини, вторинних компонентів харчування (біологічно активних речовин у складі продуктів) у харчуванні, імунології та ендокринології. Він завжди наголошував на провідній ролі свідомості самої людини в питаннях збереження та зміцнення здоров'я.

Багато наукових ідей були представлені в так званих "Листах здоров'я від Фунфака", які публікувалися на офіційному сайті Metabolic Balance® GmbH. Вони характеризували глибину і широту поглядів вченого, який протягом понад 40 років своєї практики присвятив проблемі надлишкової ваги та гігієні харчування.

На початку 2014 року програма Metabolic Balance® офіційно використовується в 43 країнах світу (Україна стала 41-ю в 2013 році).