

Art Life

XII 2023 **МЕЖДУНАРОДНАЯ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ
КОНФЕРЕНЦИЯ / Москва**
online & offline

Листошенков Алексей

Практикующий нутрициолог. Преподаватель проекта Московское долголетие и Международной Академии Нутрициологии.
Эксперт на телевидении.

**ЩИТОВИДНАЯ ЖЕЛЕЗА:
ФАКТОРЫ ПРАВИЛЬНОГО ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ**

Доброго дня дорогие друзья. Для начала, давайте представлюсь. Меня зовут Алексей Листошенков, нутрициолог, преподаватель проекта Московское долголетие и Международной Академии Нутрициологии. Эксперт на телевидении. На сегодня активно консультирую в частном порядке также веду порядка 400 подопечных на похудение и оздоровление, общие результаты уже перевалили за 2000 кг и 6000 лишних см, от которых мы избавились. Ну и конечно помимо этого улучшили работу щитовидки, улучшили работу надпочечников, похудели, изменили образ жизни, улучшили самочувствие. А где-то продлили жизнь, и даже удалось сделать новую жизнь.



ПРОСТО О РАБОТЕ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ



Гипоталамус – Тиреолиберин

Гипофиз – **ТТГ**

Щитовидная железа – T1, T2, **T3, T4**, RT3

T4 – прогормон

T3 – основной действующий гормон

T4 превращается в T3 на 80% **в тканях тела** ферментами дейодиназами
Остальные 20% потребности T3 обеспечивает сама щитовидная железа.

T4, T3 снижаются – ТТГ растет

T4 и/или T3 повышены – ТТГ снижается

- ❖ Добавить про функции T3: Все процессы метаболизма: ускорение, замедление;
- ❖ перебои с сердечной деятельностью или ее нормальную работу;
- ❖ Температуру тела;
- ❖ Выработку белков
- ❖ Пищеварение, кислотность,
- ❖ Ферменты поджелудочной,
- ❖ Перистальтику и тд

МЕТАБОЛИЗМ и его СКОРОСТЬ

XII 2023
МЕЖДУНАРОДНАЯ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ
КОНФЕРЕНЦИЯ / Москва
online & offline

ЩИТОВИДКА - МОЩНАЯ МИНИ-ФАБРИКА



=



Хлеб, выпечка,
кондитерские изделия,
сушки, печенье, баранки



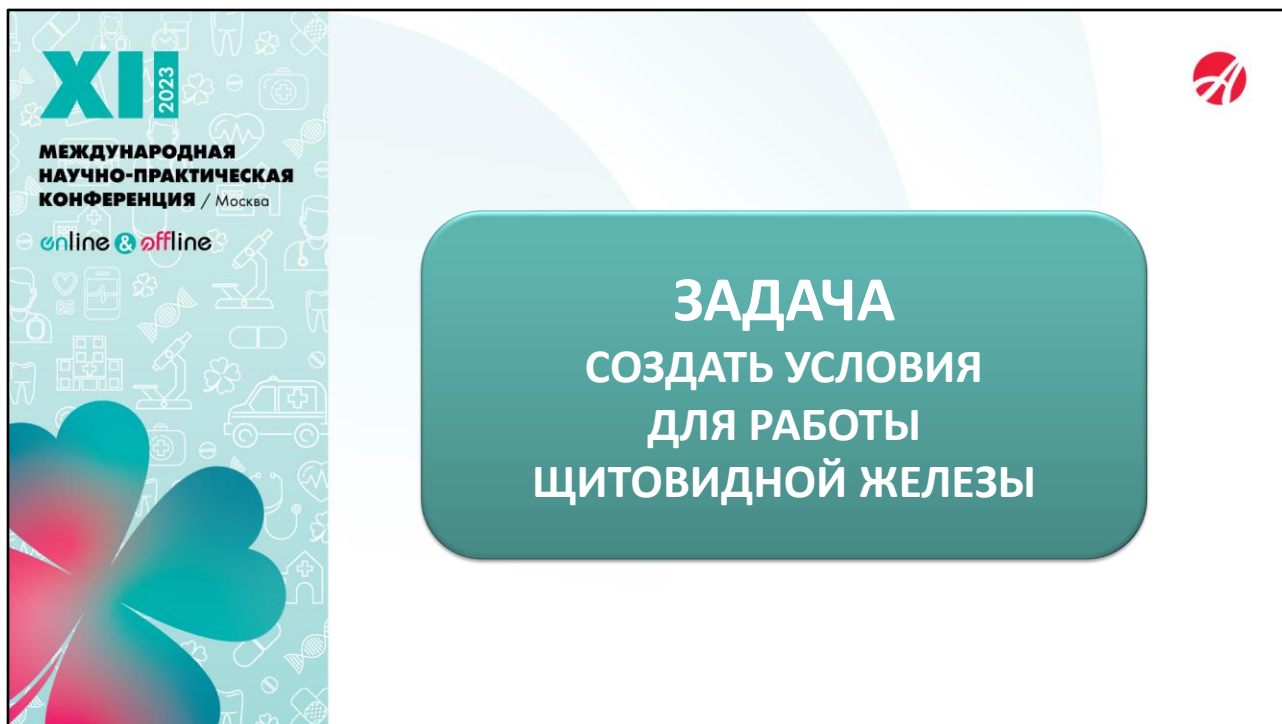
Тиреопероксидаза (ТПО),
Тиреоглобулин (ТГ),
Гормоны Т4, Т3, (Т1, Т2)

АТТПО, АТТГ, АТрТТГ



Как я всегда говорю у себя на занятиях, щитовидка является небольшим комбинатом. Можно ее сравнить, например, с хлебокомбинатом. Для нормальной работы такого комбината нам необходимо поставлять регулярно качественное сырье - муку, дрожжи, соль, сахар, различные добавки и т.д. Если сырье приходит вовремя и качественное, то производство хлеба работает, получаем вкусные булочки, батоны, плюшки и т.д. Если же по каким-то причинам с сырьем есть затык, то и с продукцией получится сбой. Тоже самое и со щитовидной железой. Она производит фермент тиреопероксидазу, гормоны Т4, Т3, Т1, Т2 (последние два по сегодняшним данным метаболически малозначимые).

Проводя аналогию с работой комбината, нам также важно организовать условия для его работы - свет, газ, работников и т.д. Для щитовидки есть такие же условия - вышеупомянутое отсутствие дефицитов. А еще - отсутствие хронических воспалений, хорошая работа надпочечников, печени, поджелудочной железы (усвоение), кишечника, и совсем здорово, если на наш комбинат не будет производиться рейдерских атак - то есть отсутствуют или снижены антитела к тканям и ферментам щитовидной железы (АТТПО, АТТГ, АТрТТГ).



Закрываем дефициты

Вместе с налаживанием пищеварения нам разумеется надо наполнять организм необходимым сырьем для работы нашей “фабрики” - щитовидной железы.

Мы их уже знаем: йод, железо, селен, цинк, магний, витамины группы В, витамин Д, витамин С, белок.

XII
2023

МЕЖДУНАРОДНАЯ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ
КОНФЕРЕНЦИЯ / Москва

online & offline

ВЕЩЕСТВА ДЛЯ РАБОТЫ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

- ❖ йод
- ❖ железо
- ❖ селен
- ❖ цинк
- ❖ магний
- ❖ витамины группы В
- ❖ витамин Д
- ❖ витамин С
- ❖ белок.

Закрываем дефициты

Вместе с налаживанием пищеварения нам разумеется надо наполнять организм необходимым сырьем для работы нашей “фабрики” - щитовидной железы.

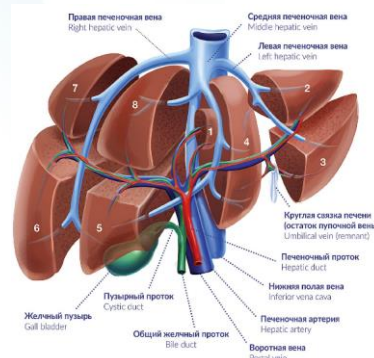
Мы их уже знаем: йод, железо, селен, цинк, магний, витамины группы В, витамин Д, витамин С, белок.

XII 2023**МЕЖДУНАРОДНАЯ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ
КОНФЕРЕНЦИЯ / Москва****online & offline**

ПЕЧЕНЬ В РАБОТЕ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ



- Синхронизация: печень и щитовидная железа (Т3, глобулины, дейодиназы)
- Печень метаболизирует гормоны ЩЖ (Ф1 и Ф2 детоксикации)
- Гормоны ЩЖ влияют на активность гепатоцитов
- Патологии печени - снижают гормоны ЩЖ
- Патологии печени - реверсивный Т3 - тканевый гипотиреоз
- Проблемы с холерезом – проблемы в пищеварении



Роль гормонов в организме и в развитии заболеваний зависит от их содержания, качественного состава, связей с белками в плазме крови. Это зависит от синтеза, катаболизма, способа удаления из крови, качества белков переносчиков. Эти процессы очень сильно зависят от нормального функционирования печени как одного из основных органов, регулирующих метаболизм (переработку) гормонов.

Печень метаболизирует гормоны щитовидной железы путем окислительного дезаминирования (1 фаза детоксикации), конъюгации (2 фаза детоксикации) и дейодирования. Кроме того, тиреоидные гормоны влияют на активность гепатоцитов, поэтому печень выступает как главный орган, регулирующий уровень этих гормонов в крови.

Так как активность гепатоцитов напрямую регулируется гормонами ЩЖ, то при возникновении патологий печени, происходит автоматическое снижение активности выработки гормонов щитовидкой - это своеобразный механизм баланса в организме. То есть проблемы в печени (например, жировой гепатоз, гепатиты, цирроз и просто нарушения в ее работе, перегрузка) могут вызывать гипотиреоз, или эутиреоз со снижением свободных фракций Т4 и Т3 (например, тканевый гипотиреоз). А учитывая различие норм и референсов в анализах (референсы шире), мало врачей в целом способны уловить связь между проблемами в печени и нарушением в щитовидке.

Патологии печени согласно нескольким исследованиям могут приводить к образованию большего объема реверсивного Т3 (замена Т3), который как бы

гасит метаболический эффект от T3, тем самым, также, вызывая тканевый гипотиреоз.



ФАЗЫ ДЕТОКСИКАЦИИ ПЕЧЕНИ



Немного про фазы детоксикации печени - одной из основных функций печени...
И необходимых веществ.

XII 2023

**МЕЖДУНАРОДНАЯ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ
КОНФЕРЕНЦИЯ / Москва**

online & offline

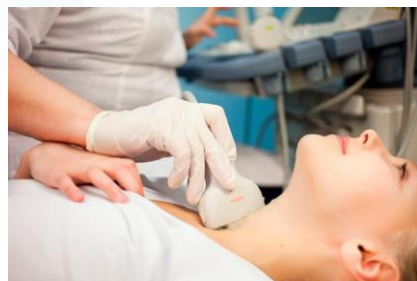
ЩИТОВИДНАЯ ЖЕЛЕЗА У МОИХ ПОДОПЕЧНЫХ



70% – ГИПОтиреоз
из них **50%** АИТ, 50% дефициты
АИТ – выработка АТТПО, АТТГ

30% - ГИПЕРтиреоз
почти все – Болезнь Грейвса (ДТЗ)
ДТЗ – выработка АТрТТГ

Из всех: **80%** - аутоиммунные реакции



XII 2023

МЕЖДУНАРОДНАЯ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ
КОНФЕРЕНЦИЯ / Москва

online & offline

ПРИЧИНЫ ПОЯВЛЕНИЯ АУТОИММУННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ



3 «ноги» аутоиммунитета
(превентивная медицина):

Должны совпасть все 3 критерия!

1. Генетическая предрасположенность
2. Триггер
3. Повышенная кишечная проницаемость

Три кита пищеварения:

1. Кислотность желудка
2. Желчеотток
3. Ферменты поджелудочной железы

*4 «слон» – отсутствие воспалений в кишечнике!

Все подопечные с АИЗ имеют минимум 2 из этих 4 нарушений!



ПАЛЕО ПРОТОКОЛ (ПРИНЦИП)



Что человек ел в палеолите?

- Мясо, рыбу, морепродукты
- Растения: фрукты, овощи, грибы, травы.
- Растительные жиры

Нет окультуренных злаков, муки, бобовых, сои, переработанных продуктов, молока и молочных продуктов



- Простые для пищеварения белки, снижаем воспаление
- Восстанавливаем кишечный барьер, АИЗ в ремиссии, иммунитет
- Нутриентная плотность (белок, жиры) + безглютеновые крупы
- Отсутствие скачков сахара = нормальный обмен

* Более подробный список продуктов в приложениях к вебинару

Общий принцип палео и аутоиммунного протокола в питании - возврат к питанию человека в палеолитическом периоде. А что ел человек в этот период? Мясо, которое смог убить, рыбу, которую смог поймать. И растения, которые смог собрать. Считается, что в палеолите человек не имел домашних животных (и не мог пить их молоко, не ел продукты из молока), не выращивал окультуренных злаков (и не ел глютеносодержащих злаков и изделий из муки. Не сталкивался с бобовыми и соей. Ну может и сталкивался, но не знал что с этим делать. Вопрос сыроедения мы пока оставим в сторонке. Таким образом, возврат к питанию предков дает возможность убрать сложно перевариваемые проблемные белки, снизить общее воспаление в организме, восстановить кишечный барьер и увести аутоиммунные заболевания в ремиссию, нормализовав работу иммунитета.

Помимо этого АИП является нутриентно плотным протоколом питания, поставляя в организм все самые необходимые для его работы нутриенты - белки, жиры, и в разумной степени углеводы. Из практики, мы добавляем в это меню еще и безглютеновые злаки: гречку, пшено (просо), рис нешлифованный, киноа, амарант. Это дает хороший результат с точки зрения снабжения организма длинными углеводами, которые необходимы для привычной выработки глюкозы, не поднимая резко сахар крови и сохраняя метаболический обмен в норме. Подробный список продуктов исключаемых на этом протоколе я приведу в приложениях.



ПРОТОКОЛ FODMAP



FODMAP (Фодмап) – Fermentable Oligosaccharides Disaccharides Monosaccharides And Polyols (ферментируемые углеводы)

Олигосахариды: Пшеница, рожь, бобовые культуры, различные овощи, такие как лук и чеснок.

Дисахариды: Молоко, сливочный сыр, йогурт. Лактоза является основным углеводом.

Моносахариды: Различные фрукты, включая финики, инжир, манго, агава, а также мёд. Фруктоза - основной углевод.

Полиолы: Некоторые фрукты и овощи, такие как ежевика, личи, а также некоторые низкокалорийные сладости, такие как жевательные резинки без сахара.



FODMAP вещества – это понятие, которое объединяет короткоцепочечные углеводы, которые не перевариваются в пищеварительном тракте и не усваиваются организмом человека.

FODMAP (Фодмап) – это аббревиатура, обозначающая следующие ферментируемые углеводы:

Олигосахариды: Пшеница, рожь, бобовые культуры, различные овощи, такие как лук и чеснок.

Дисахариды: Молоко, сливочный сыр, йогурт. Лактоза является основным углеводом.

Моносахариды: Различные фрукты, включая финики, инжир, манго, агава, а также мёд. Фруктоза является основным углеводом.

Полиолы: Некоторые фрукты и овощи, такие как ежевика, личи, а также некоторые низкокалорийные сладости, такие как жевательные резинки без сахара.

Эти вещества способствуют повышению деятельности патогенных бактерий и газообразованию. В результате отмечается патологическое растяжение стенки кишечника, приводящее к большому спектру неприятных симптомов: запоров или диареи, вздутие и болезненность живота.



ДЛЯ ЧЕГО ЭТИ ПРОТОКОЛЫ?



➤ Убираем «тяжелые» для пищеварения белки:

- Глютен (пшеница, рожь, ячмень)
- Казеины (все молочные продукты)
- Лектины (бобовые, пасленовые, соевые продукты)



- Упрощаем организму пищеварение
- И усиливаем пищеварение ферментами
- Восстанавливаем кишечный барьер и всасывание

➤ Улучшаем поступление нутриентов.

➤ Насыщаем питательными веществами!



FODMAP вещества – это понятие, которое объединяет короткоцепочечные углеводы, которые не перевариваются в пищеварительном тракте и не усваиваются организмом человека.

FODMAP (Фодмап) – это аббревиатура, обозначающая следующие ферментируемые углеводы:

Олигосахариды: Пшеница, рожь, бобовые культуры, различные овощи, такие как лук и чеснок.

Дисахариды: Молоко, сливочный сыр, йогурт. Лактоза является основным углеводом.

Моносахариды: Различные фрукты, включая финики, инжир, манго, агава, а также мёд. Фруктоза является основным углеводом.

Полиолы: Некоторые фрукты и овощи, такие как ежевика, личи, а также некоторые низкокалорийные сладости, такие как жевательные резинки без сахара.

Эти вещества способствуют повышению деятельности патогенных бактерий и газообразованию. В результате отмечается патологическое растяжение стенки кишечника, приводящее к большому спектру неприятных симптомов: запоров или диареи, вздутие и болезненность живота.



ИНСТРУМЕНТЫ В МОЕЙ ПРАКТИКЕ



Мощность пищеварения! Поддержка печени! Восстановление слизистой кишечника! Заккрытие дефицитов!


Создание условий для работы «фабрики» Щитовидная железа

1. FODMAP или Палео протоколы в питании (+ БГ крупы!)
2. Комплекс ферментов Биокаскад (протеолитические ферменты)
3. Панбиолакт + Сорбиотик (микрофлора и слизистая)
4. Гепатон-2 / Хепар Формула (печень и желчеотток)
5. Тиреобаланс / Глазорол Интенсив (сырье для «фабрики»)




Биокаскад (ну как без него 😊), Гепатон, Хепар и Тиреобаланс. Еще возьму Глазорол (он хорош для щитовидки без йода).

Отмечу, что все эти инструменты я использую в комплексе. То есть, это не меню, а протокол.



XII 2023
МЕЖДУНАРОДНАЯ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ
КОНФЕРЕНЦИЯ / Москва
online & offline

КЛАССИЧЕСКИЕ НАЗНАЧЕНИЯ ПРИ АИТ/ДТЗ



Минимум на 3 месяца. Фактически приходится применять до 1 года, кому-то показано и дольше хотя бы частичное соблюдение питания, как образа жизни!

- Палео-протокол в питании (альтернатива - FODMAP – при ВЗК) – **это ОБЯЗАТЕЛЬНО!**
- **Биокаскад:**
Основной вариант: 2 шт. с каждым приемом пищи (начинать с 1 шт первую неделю)
Дополнительный вариант: 1-2 шт. натощак (за 1 час до или через 1,5-2 часа после приема пищи)
- **Сорбиотик + Панбиолакт** (по инструкции)
- **Гепатон + Хепар Формула** (можно чередовать в зависимости от состояния желчеоттока) – 1-2 шт. x 2 раза в день. Вариант – 2-3 шт. вечером.


***Обязательно УЗИ брюшной полости! При наличии ЖКБ – согласование с гастроэнтерологом!**

- **Тиреобаланс** (при гипотиреозе) или **Глазорол Интенсив** (при гипертиреозе).
- (опционально!) Если ферритин ниже 50 мкг/л – **Неоферрин** – 1-2 шт. (с едой!)

Не принимать железо при ферритине 60 мкг и выше!

Часто требуется компенсация витамина С, магния, витамина D, работа с надпочечниками!

Материалы →



Биокаскад (ну как без него 😊), Гепатон, Хепар и Тиреобаланс. Еще возьму Глазорол (он хорош для щитовидки без йода).

Отмечу, что все эти инструменты я использую в комплексе. То есть, это не меню, а протокол.



XI 2023

**МЕЖДУНАРОДНАЯ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ
КОНФЕРЕНЦИЯ / Москва**

online & offline

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

Арт Лайф