

УДК 616.3  
ББК 54.13  
А20

The Acid Watcher Diet: A 28-Day Reflux Prevention  
and Healing Program by Jonathan Aviv MD FACS

Copyright © 2014, 2017 by Jonathan Aviv  
All rights reserved.

Published in the United States by Harmony Books, an imprint of the Crown Publishing Group,  
a division of Penguin Random House LLC, New York.  
crownpublishing.com

This translation published by arrangement with Harmony Books,  
an imprint of Random House, a division of Penguin Random House LLC  
and with Synopsis Literary Agency.

В оформлении обложки использована иллюстрация:  
Pavlo S / Shutterstock.com  
Используется по лицензии от Shutterstock.com

**Авив, Джонатан.**

**А20** Как вылечить изжогу, кашель, воспаление, аллергию, ГЭРБ : программа снижения кислотности за 28 дней / Джонатан Авив ; [перевод с английского А. Усачевой]. — Москва : Эксмо, 2021. — 352 с. — (Открытия века: новейшие исследования человеческого организма во благо здоровья).

ISBN 978-5-04-109659-5

Изжога, аллергия, хронический кашель, насморк, отрыжка, дискомфорт после еды — все эти неприятные симптомы могут говорить о серьезном воспалительном процессе в организме. Кислотное повреждение ЖКТ приводит к развитию рефлюксной болезни, которая, при отсутствии диагностики и лечения, часто переходит в пищевод Баррета — предраковое состояние.

Джонатан Авив, профессор отоларингологии и всемирно признанный врач, разработал авторскую методику лечения опасных симптомов, основанную на изменении рациона и внедрении в жизнь ежедневной минимальной физической активности. Все рецепты просты в приготовлении, а тренировки и рекомендации по дыханию доступны человеку с любым уровнем физической подготовки.

Система 28-дневного снижения кислотности в организме и избавления от симптомов ГЭРБ включает в себя 2 фазы: 1 — исключение промышленных и натуральных продуктов с высокой кислотностью; 2 — возвращение в рацион части запрещенных продуктов. Идея — дать организму перерыв, чтобы фермент пепсин, ответственный за поедание пищевода, полностью вывелся из этого органа.

УДК 616.3  
ББК 54.13

ISBN 978-5-04-109659-5

© Усачева А., перевод с английского, 2020  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021

*Посвящается Кейли, Никки и Блейку  
с благодарностью за любовь и поддержку*



Совершенство есть не действие, а привычка.

— АРИСТОТЕЛЬ



# Оглавление

<i>Введение</i> .....	9
-----------------------	---

## Часть 1

### Повышенная кислотность и питание

Глава 1. Кислотное повреждение тканей при неправильном питании: почему это может случиться с каждым .....	19
Глава 2. Взаимосвязь кислотного рефлюкса, проблем с пищеводом и рака .....	29
Глава 3. Воспаление: связь между воспалительным процессом, кислотным рефлюксом и лишним весом ....	43
Глава 4. Обращение за медицинской помощью: что вы должны знать перед визитом к врачу с жалобами на горло .....	58

## Часть 2

### Рекомендации по питанию и образу жизни

Глава 5. Роль белков, углеводов и жиров при лечении кислотного повреждения тканей .....	85
---	----

---

Глава 6.	Недостаток пищевых волокон и его восполнение .....	103
Глава 7.	Грамотный подход к оптимизации рН: правда о кислотно-щелочном балансе и «полезной» пище, которая вредит пациентам с кислотным рефлюксом .....	114
Глава 8.	Отказ от привычек, повышающих кислотность, и освоение методик, снижающих кислотность .....	126

### **Часть 3**

**Как за 28 дней восстановить поврежденные  
кислотой ткани, ускорить метаболизм  
и сохранить здоровье до конца жизни**

Глава 9.	Фаза лечения (с 1-го по 28-й день) .....	145
Глава 10.	Меню для фазы лечения с рецептами .....	176
Глава 11.	Меню для фазы профилактики с рецептами .....	230
Глава 12.	Будьте в рН-норме: что вы должны знать о занятиях спортом при кислотном рефлюксе .....	289
Заключение.	Жизнь без рефлюксной болезни .....	307
<i>Низкокислотное меню для особых случаев</i> .....		310
<i>Дополнительная литература</i> .....		312
<i>Библиографические ссылки</i> .....		313
<i>Благодарности</i> .....		332
<i>Об авторе</i> .....		335
<i>Отзывы российских экспертов</i> .....		337
<i>Алфавитный указатель рецептов</i> .....		338
<i>Алфавитный указатель</i> .....		341

## ВВЕДЕНИЕ

**Т**ридцатисемилетнюю Эмбер, мать, которая, кроме воспитания детей, успевает работать из дома, на протяжении последних семи месяцев очень беспокоило ощущение комка в горле. Ей стало тяжело глотать твердую пищу, иногда ей даже казалось, что таблетки застревали в горле. Голос стал сдавленным, временами хриплым, и она постоянно чувствовала скопление слизи в носоглотке. Ночью и днем она то и дело пыталась откашлять мокроту. Она решила обратиться к врачу, и тот назначил ей лекарства от аллергии, но после лечения жалобы не прекратились.

Эмбер рассказала о своих проблемах другу с похожими симптомами. Он подсказал ей обратиться к отоларингологу (ЛОРа). Наконец эта женщина попала ко мне в кабинет. На первом приеме я попросил Эмбер рассказать о своем питании и образе жизни. Каждое утро она начинала с первой из трех обычных чашек кофе за день и стакана апельсинового или грейпфрутового сока. На обед всегда ела что-нибудь вроде салата из свежих томатов с винегретной заправкой на основе лимонного сока. В будние дни семья обычно собиралась к ужину в полседьмого, и Эмбер позволяла себе за столом выпивать один или два бокала вина. Около десяти вечера она пила травяной чай с одним или двумя кусочками шоколада.

Осмотрев ее горло с помощью миниатюрной камеры, я обнаружил, что голосовые связки, которые в норме должны быть тонкими,

выглядели отекшими. Задняя стенка гортани — область, где начинается пищевод, — тоже сильно отекала.

Как руководитель Центра лечения голосовых связок и затрудненного глотания при Клинике ЛОР и аллергологии ENT and Allergy Associates в Нью-Йорке я ежедневно встречаю пациентов с симптомами Эмбер: людей с кислотным рефлюксом, которые ломают шаблонное представление о типичном состоянии пациента с поврежденным кислотой желудком (если вы помните рекламу «Алка-зельтцер» из 1970-х и 1980-х годов, то понимаете, чей образ я имею в виду. Чтобы страдать от рефлюксной болезни, нужно быть белым тучным мужчиной средних лет, который только что съел слишком много бургеров, пиццы и фрикаделек и теперь мучается изжогой). Сегодня проблема кислотного повреждения слизистой оболочки стала более разносторонней: она проявляется не только через этот симптом. Она поражает людей всех национальностей, полов и возрастов, в том числе самых молодых. Заболевание не дает людям спать по ночам, заставляя их постоянно откашливаться.

Кроме того, изменилось и само понимание кислотного повреждения слизистой оболочки. Раньше считалось, что пациент страдает от повышенной кислотности только в том случае, если у него наблюдается классический симптом изжоги. Изжога возникает в результате регургитации<sup>1</sup> желудочного сока в верхние сопряженные органы, то есть в пищевод. Но, как вы узнаете далее, это узкое определение приводит к неверному пониманию болезни и подчас вызывает опасные последствия. Кроме изжоги, к симптомам кислотного повреждения слизистой оболочки относятся:

- хрипота;
- хронический непрекращающийся кашель;
- боль в горле, появившаяся по непонятной причине;
- ощущение комка в горле;

---

<sup>1</sup> Регургитация – быстрое движение жидкостей или газов в направлении, противоположном нормальному, возникшее в полом мышечном органе в результате сокращения его стенки. – Прим. ред.

- слизь, стекающая по задней стенке горла;
- аллергия;
- одышка;
- вздутие живота.

Эти симптомы могут сопровождаться изжогой и несварением или проявляться без них. По этой причине миллионы людей с кислотным рефлюксом живут, не зная своего настоящего диагноза, и рискуют столкнуться с серьезными, даже смертельными последствиями этого заболевания, в том числе с развитием рака.

Сегодня наибольшее опасение представляет не столько растущее распространение кислотного рефлюкса, увеличивающийся список его симптомов и серьезность потенциальных последствий, сколько реальное количество больных людей. По меньшей мере шестьдесят миллионов американцев страдают от рефлюксной болезни — самого распространенного заболевания, связанного с повышенной кислотностью желудка и кислотным повреждением тканей пищевода. Эта цифра превосходит количество пациентов с сердечно-сосудистыми заболеваниями, диабетом и целиакией<sup>1</sup>. Растет число пациентов с раком пищевода — это наиболее выраженное последствие заболевания. Количество выявленных случаев рака пищевода увеличилось в 650 раз с 1970 года, что поставило болезнь на второе место после рака толстой кишки, самой распространенной формы онкологии в Соединенных Штатах. Интересно отметить, что распространенность злокачественных образований пищевода возросла в тот же период, когда борьба с другими онкологическими заболеваниями, включая рак молочной железы, достигла больших успехов.

Существует несколько возможных факторов, способствующих более широкому распространению рака пищевода. К ним относятся:

- **Несвоевременное лечение:** множество людей годами терпят неприятные ощущения, вызываемые рефлюксной болезнью, и позволяют кислоте бесконтрольно разрушать желудочно-кишечный

---

<sup>1</sup> Целиакия — непереносимость глютена. — Прим. ред.

тракт (ЖКТ). Из-за неправильной оценки симптомов они даже не догадываются о том, что истинная причина их недомогания вызвана повышенной кислотностью. А вы, например, знали о том, что рефлюксная болезнь является самой распространенной причиной хронического кашля, не связанного с состоянием легких и аллергическими реакциями?

- **Некорректная терапия:** когда речь идет об устранении повышенной кислотности, то нет более благодатной почвы для процветания псевдонаучных методов, к которым относится определение уровня pH (кисотно-щелочного баланса), который якобы помогает различать полезную и вредную пищу. Некоторые из этих так называемых методов лечения — особенно связанные с изменением питания — не только неэффективны, но и могут серьезно усугубить состояние поврежденной слизистой оболочки и создать благоприятные условия для развития рака.
- **Неправильный диагноз:** многих врачей сбивают с толку проявления рефлюксной болезни. Симптомы вызваны аллергией, указывают на проблемы с легкими или с пищеварительной системой? И к какому врачу следует обратиться прежде всего? Большинство моих пациентов прошли долгий многолетний путь через кабинеты множества разных специалистов в поисках подходящего лечения, прежде чем попали ко мне. А тем временем недиагностированный кислотный рефлюкс продолжал развиваться.
- **Неадекватное применение или злоупотребление лекарственными средствами для снижения кислотности:** большой процент пациентов на антацидах не придерживается рекомендаций врачей по приему этих препаратов. Однако данные вещества обладают наибольшей эффективностью только при надлежащем применении. Также существует весьма распространенная проблема со злоупотреблением ингибиторами протонной помпы (ИПП). При приеме в соответствии с рекомендациями врача ИПП способны значительно помочь в лечении рефлюксной болезни, но многие пациенты предпочитают постоянно

употреблять эти препараты вместе с кислотной пищей и напитками. Таким образом, слизистая оболочка продолжает разрушаться, несмотря на уменьшение выраженности симптомов.

Тем не менее вышеперечисленные проблемы не объясняют, почему изначально появляется повреждение слизистой оболочки. Они не дают ответа на вопрос, почему так много людей сегодня поражены этим заболеванием и сопутствующими ему симптомами. Чтобы найти ответ, нужно изучить качество еды и напитков, которые мы ежедневно потребляем. И здесь мы найдем тот единственный компонент, который наносит вред нашему организму: пищевые кислоты. Возможно, вы и не догадываетесь, что их можно встретить во многих продуктах, которые на первый взгляд кажутся вполне невинными.

Поэтому я и взялся за написание книги, которую вы держите сейчас в руках. Распространенность заболеваний, связанных с повышенной кислотностью, достигла своего пика. Мы больше не можем бездумно потреблять огромное количество кислот, содержащихся в еде и напитках, и питаться продуктами, которые изменяют естественный защитный слизистый барьер нашего организма. Пришел конец устаревшим методам лечения, неправильным диагнозам и злоупотреблению лекарственными препаратами. Иначе мы продолжим терять своих близких из-за развития серьезного и беспощадного заболевания. После обнаружения рака пищевода на поздней стадии всего 10-15 процентов людей способны прожить еще пять лет. Фактически большинство пациентов с этим заболеванием умирают в течение года после его обнаружения (что происходит обычно на поздней стадии). По данным *A Cancer Journal for Clinicians* («Онкологический журнал для медиков»), в 2016 году ожидалось 16 900 новых случаев рака пищевода и 15 690 смертей от этой патологии.

## Решение: как положить конец кислотному повреждению тканей пищевода

Если вы похожи на одного из моих пациентов, то у вас постоянно наблюдается целый букет симптомов, которые прямо или косвенно указывают на наличие кислотного рефлюкса. И разумеется, вам прежде всего

хочется улучшить свое самочувствие. С помощью этой книги вы сможете достичь этой цели. Раньше врачей настораживала только соляная кислота, движущаяся вверх из желудка в пищевод, и они стремились облегчить появляющийся при этом дискомфорт. Но сегодня мы знаем, что проблему вызывает не только поднимающаяся кислота, но и та, которая спускается по пищеводу во время приема некоторых видов пищи и напитков. Также известно, что попадание желудочного сока в пищевод с двух сторон имеет разрушительный потенциал, далеко выходящий за рамки появления неприятного жжения. Обычно изжога — это предшественник и индикатор других возможных проблем, связанных с выбором продуктов питания. Если вы начнете следовать диете, которая описана на последующих страницах, то вы научитесь беречь себя от потока кислоты, который направляют на нас некоторые виды пищи и напитков. А также навсегда забудете о проблеме заброса желудочного сока в пищевод, который повреждает нежную слизистую оболочку.

Главный компонент книги — это авторская оздоровительная программа, рассчитанная на 28 дней. С ее помощью я научу вас пользоваться пищей как лекарством и подскажу, от каких продуктов нужно отказаться (чтобы перестать себе вредить) и какие нужно употреблять (чтобы ускорить выздоровление). Эта программа стала результатом моей работы в течение последних восьми лет. Из простого списка рекомендованной пищи она превратилась в структурированный двухфазный план, включающий в себя меню на несколько недель и более семидесяти рецептов. Четыре тысячи моих пациентов уже опробовали на себе различные виды антикислотной диеты, и к вам, мои читатели, попала в руки самая удачная ее версия.

Осведомленность об опасных источниках пищевых кислот и умение различать симптомы кислотного рефлюкса, которые не ограничиваются одной лишь изжогой, могут спасти жизнь вам и вашим близким. Я предлагаю вам пройти опрос, который даст некоторое представление об этих симптомах (подробнее о них мы поговорим позже) и поможет определить ваше текущее состояние.

Но не спешите расстраиваться: описанная в этой книге программа позволяет вылечить кислотные повреждения, причем как сильные, так и находящиеся в процессе развития. Кроме того, мой метод поможет вам перейти на диету с низким содержанием кислот на всю оставшуюся жизнь. Преимущества этого типа питания весьма

## Контрольный тест на наличие повреждений слизистой в результате воздействия кислот

Насколько сильно вы ощущали описанные ниже симптомы за последний месяц? (0 = нет симптома, 5 = симптом ярко выражен)

- |   |             |
|---|-------------|
| 1. Хрипота или проблемы с голосом                                       | 0 1 2 3 4 5 |
| 2. Першение в горле   | 0 1 2 3 4 5 |
| 3. Чрезмерное количество слизи<br>на задней стенке горла и в носоглотке | 0 1 2 3 4 5 |
| 4. Проблемы с глотанием пищи, жидкостей или таблеток                    | 0 1 2 3 4 5 |
| 5. Кашель после еды или в положении лежа                                | 0 1 2 3 4 5 |
| 6. Затрудненное дыхание или удушье                                      | 0 1 2 3 4 5 |
| 7. Неприятный или мучительный кашель                                    | 0 1 2 3 4 5 |
| 8. Ощущение комка или будто в горле что-то застряло                     | 0 1 2 3 4 5 |
| 9. Изжога, боль в груди, нарушение пищеварения                          | 0 1 2 3 4 5 |

Количество баллов (ИСР\*)

\*Индекс симптомов рефлюкса (ИСР). Если вы набрали больше 13 очков, то есть все основания подозревать у себя гортанный рефлюкс. Всего один ярко выраженный симптом не может указывать на этот диагноз. Однако он демонстрирует наличие воспалительного процесса, который можно снять при помощи соблюдения диеты из настоящей книги.

Копия оригинального материала из журнала *Journal of Voice*» 16(2), Belafsky, P.C., G.N. Postma, J.A. Koufman. Статья «Достоверность и надежность индекса симптомов рефлюкса (ИСР)», 274–77, 2002. Напечатано с разрешения Elsevier.

многочисленны и затрагивают не только лечение очевидных симптомов кислотного рефлюкса, но и исправляют многие другие нарушения

в организме. Все пациенты, которые перешли на антикислотную диету, избавились от болей, вызываемых кислотными повреждениями, и ощутили прилив энергии, стали меньше испытывать голод и снизили интенсивность системного воспаления организма. Такое воспаление является предвестником множества серьезных заболеваний, в том числе диабета второго типа, гипертонии, синдрома раздраженного кишечника и ревматоидного артрита. И что особенно меня порадовало, больные отмечали устойчивое снижение веса.

Я был заинтригован, однако не удивлен тем, что люди на диете с низким содержанием кислот избавлялись от лишних килограммов. Особенно заметно уходил жир в области талии, от которого им никак не удавалось избавиться другими методами. Антикислотная диета тщательно сбалансирована, содержит полезные макронутриенты<sup>1</sup> и отличается высокой концентрацией пищевых волокон. Эта система питания подразумевает три больших и два маленьких приема пищи в день, поэтому вы не будете чувствовать голода, из-за которого многие не могут следовать конкретным планам питания. При стабильном уровне глюкозы в крови вас не будет настигать нестерпимое желание что-нибудь съесть. Тело будет получать оптимальное количество витаминов и минералов, таких как ликопин и другие каротиноиды и флавоноиды, которые ускоряют восстановление тканей и клеток, поврежденных кислотами.

Комплекс мер по борьбе с повышенной кислотностью уже находится у вас в руках. И только вы решаете, когда начать действовать.

---

<sup>1</sup> Макронутриенты — пищевые вещества, необходимые организму в больших количествах (десятки граммов в сутки). Это белки, жиры и углеводы. — Прим. ред.