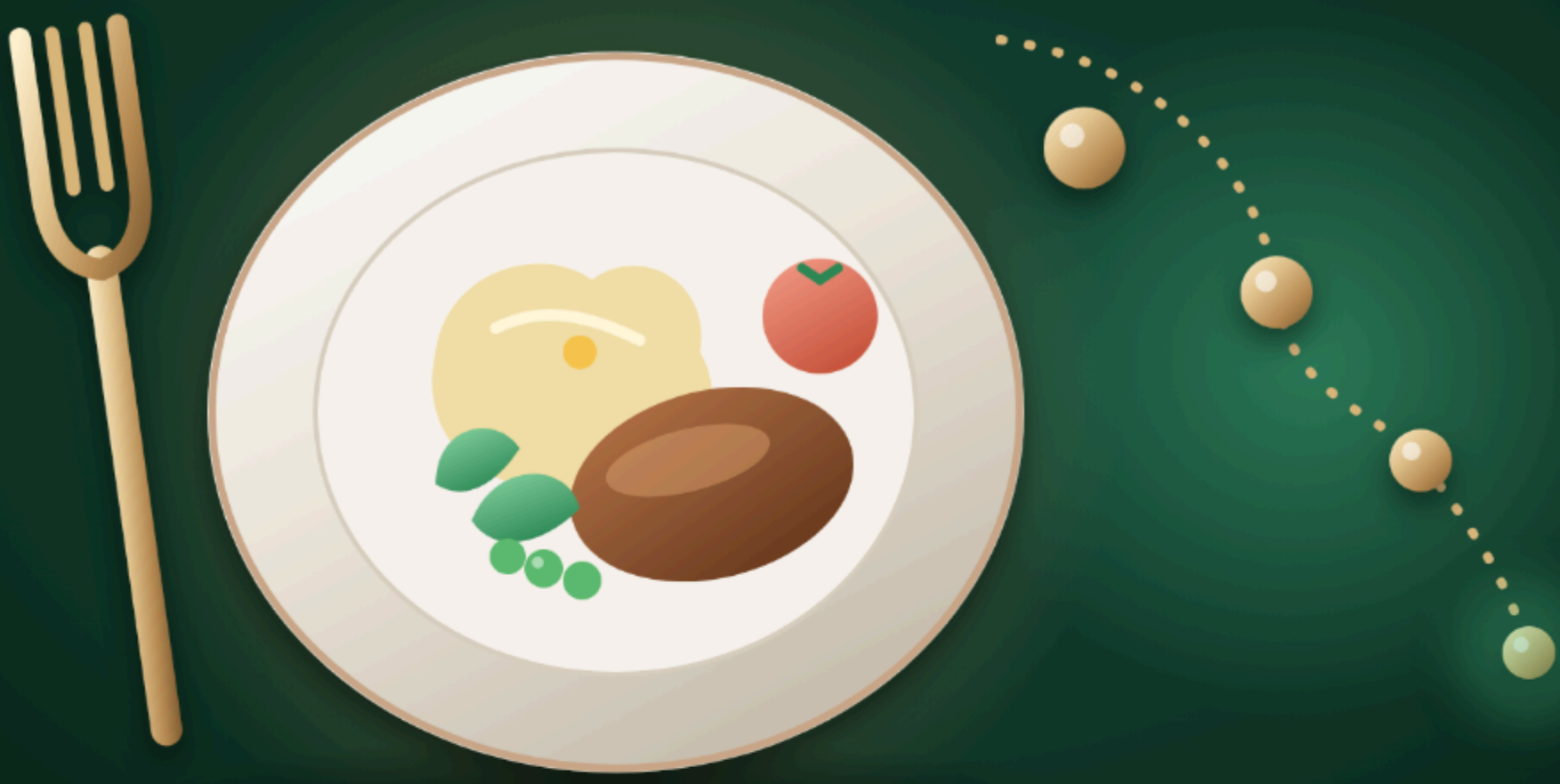


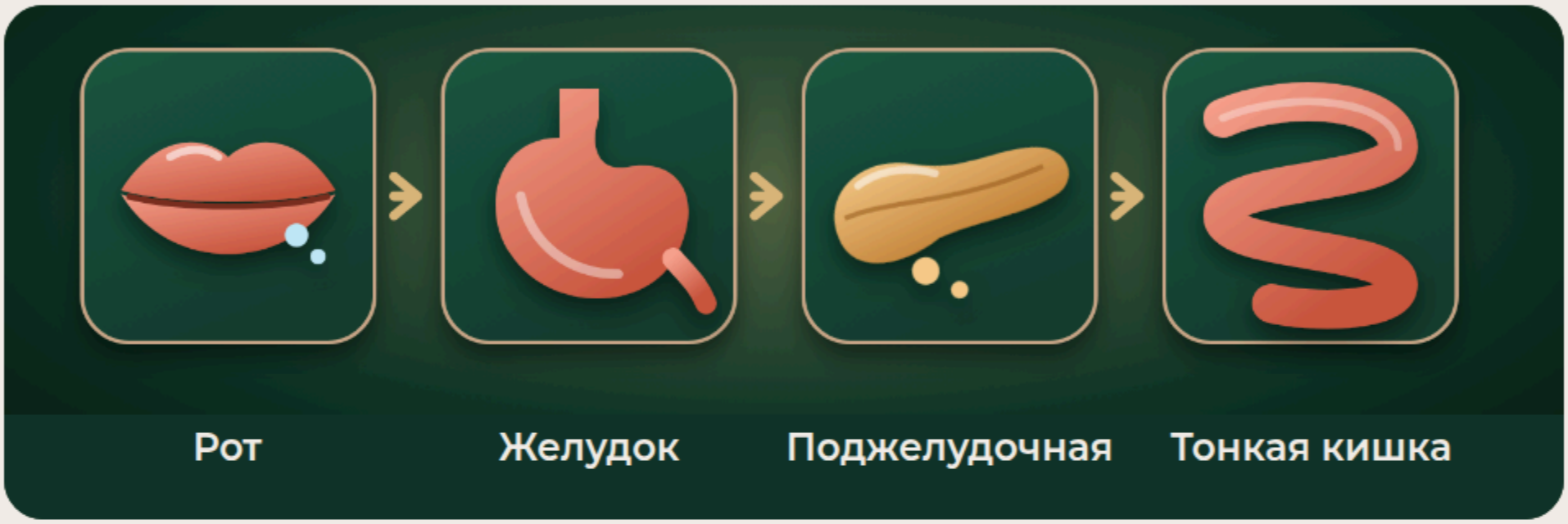
БЕСПЛАТНЫЙ ГАЙД VITABRIDGE

Ферменты: кто переваривает ваш ужин

Откуда берутся пищеварительные ферменты, что делать с тяжестью после еды и когда идти к врачу.

1. Ужин переваривает целая команда

Котлету с гарниром разбирают на части не за один раз, а по цепочке.



- **Рот.** Слюнные железы выделяют слюну. В ней есть фермент, который начинает расщеплять крахмал.
- **Желудок.** Железы в его стенке выделяют кислоту и ферменты.
- **Поджелудочная железа.** Её сок содержит ферменты, которые расщепляют углеводы, жиры и белки.
- **Тонкая кишка.** Её собственный сок смешивается с желчью и соком поджелудочной и завершает работу.

> Источник: NIDDK (Национальный институт диабета, болезней органов пищеварения и почек США), «Your Digestive System & How It Works».

2. Три главных фермента простыми словами



Амилаза
крахмал: хлеб, крупы, картофель

Липаза
жиры

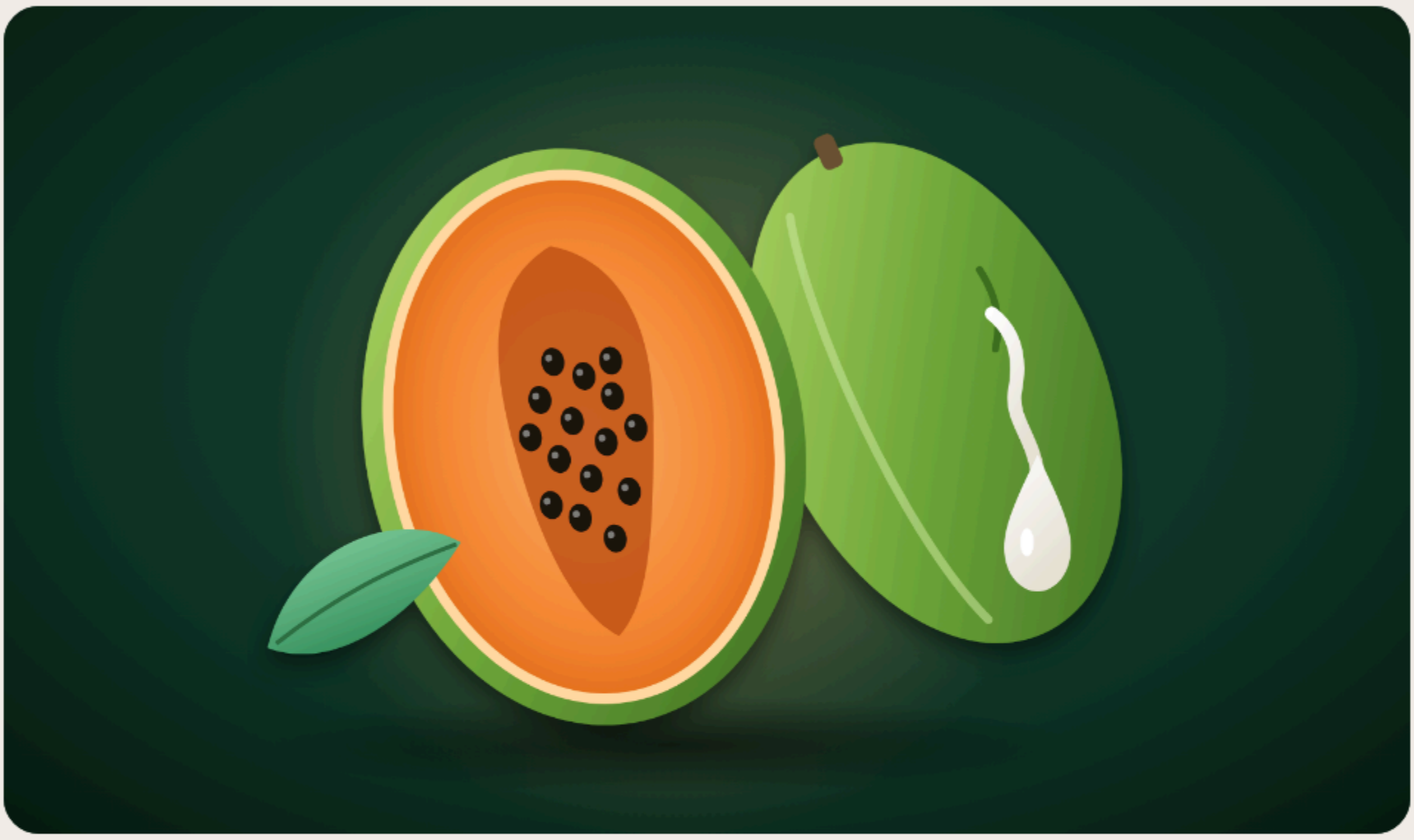
Протеазы
белки: мясо, рыба, яйца, творог

В организме их вырабатывают слюнные железы, желудок, поджелудочная железа и тонкая кишка.

> Источник: NIDDK, «Your Digestive System & How It Works».

3. Папаин: фермент из папайи

У дерева папайи под корой проходит сеть тонких сосудов с млечным соком. В этом соке есть несколько ферментов, расщепляющих белок. Самый известный из них — папаин.



> Источник: El Moussaoui A. et al. Cell Mol Life Sci, 2001 (PMID 11361091).

4. Отчего бывает тяжесть после еды

Тяжесть и дискомфорт в верхней части живота врачи называют диспепсией. Причин много, и нехватка ферментов — далеко не главная. Среди них:

- некоторые продукты и напитки;
- особенности работы желудка: он плохо растягивается, когда в него попадает еда;
- тревога и стресс;
- некоторые лекарства, например обезболивающие из группы НПВС, отдельные антибиотики, препараты железа;
- язва и инфекция H. pylori — их выявляет врач.

> Источник: NIDDK, «Symptoms & Causes of Indigestion» (2025).

5. Что можно сделать самому

- Меньше чая, кофе, колы и алкоголя.
- Не есть за 3–4 часа до сна.
- Реже есть жирное, острое и очень сытное.
- Не принимать ибупрофен и аспирин без назначения. Если вы их принимаете, обсудите это с врачом или фармацевтом.
- Не курить.
- При лишнем весе — постепенно снижать его.

> Источник: NHS (Национальная служба здравоохранения Великобритании), «Indigestion».

6. Когда сразу к врачу

Не ждите и не подбирайте добавки сами, если есть:

- боль в груди, челюсти, шее или руке;
- трудно или больно глотать;
- частая рвота или рвота с кровью;
- сильная постоянная боль в животе;
- долгое вздутие живота;
- одышка;
- похудение без причины или пропал аппетит;
- пожелтели глаза или кожа;
- чёрный стул.

И просто обратитесь к врачу, если тяжесть повторяется и не проходит.

> Источники: NIDDK, «Symptoms & Causes of Indigestion» (2025); NHS, «Indigestion».

7. Два мифа о ферментах

«Тяжесть — значит, не хватает ферментов».

Причин диспепсии много: продукты, работа желудка, стресс, лекарства, язва (NIDDK). Разобраться в причине может только врач.

«Ферменты лечат желудок».

Нет. Если с пищеварением что-то не так, его лечит врач. Добавка с ферментами — пищевая добавка, а не лекарство.



ПРОДУКТ

Дейли Баланс VITABRIDGE

Что внутри

14 витаминов, 11 минералов и три фермента: папаин 11 мг, амилаза 11 мг, липаза 10 мг в 1 таблетке.

Область применения

Источник витаминов и минералов, содержащий магний.

Как принимать

Взрослым по 1 таблетке в день во время еды, курс 1 месяц.

Противопоказания

Индивидуальная непереносимость компонентов, беременность, кормление грудью. При заболеваниях щитовидной железы — сначала к врачу: в составе есть йод.

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Имеются противопоказания. Перед применением проконсультируйтесь со специалистом.

Ещё гайды

Магний
Зачем он нужен и как выбрать форму

Омега-3
Что считать на этикетке

Все гайды
vitabridge.ru/gaydy

Новые разборы — в Telegram-канале и в MAX VITABRIDGE.

Источники

1. NIDDK. Your Digestive System & How It Works. Пересмотр: декабрь 2017. niddk.nih.gov
2. NIDDK. Symptoms & Causes of Indigestion; Treatment for Indigestion. Пересмотр: март 2025. niddk.nih.gov
3. NHS. Indigestion. Пересмотр: 05.05.2023. nhs.uk/conditions/indigestion
4. El Moussaoui A., Nijs M., Paul C. et al. Revisiting the enzymes stored in the laticifers of Carica papaya... Cell Mol Life Sci. 2001;58(4):556–70. PMID 11361091. doi:10.1007/PL00000881