

## **Испытание питанием**

### **Не навредить постом!**

Есть в центре Москвы удивительное место, где уже с конца XIX века доктора и медсёстры оказывают помощь больным, основываясь на главном принципе – милосердия. Это Центральная клиническая больница Святителя Алексия Митрополита Московского Московской Патриархии Русской Православной Церкви. Первоначально она была создана как лечебница для неизлечимо больных и немощных, а затем превратилась в многопрофильный лечебный центр. Пациентов здесь принимают любой религии и национальности. На территории больницы действуют два храма: Тихвинской иконы Божией Матери и Козельщанской иконы Божией Матери (ныне переименован во имя Святителя Алексия).

В преддверии Великого Поста мы попросили поделиться своим мнением, как не навредить своему здоровью во время поста, сотрудницу больницы, врача-гастроэнтеролога, кандидата медицинских наук Валентину Матушевскую, имеющую большой опыт подбора питания больным с самыми разными заболеваниями.

**- Валентина Никитична, сейчас много говорят о пользе воздержания в еде, ограничений своих вкусовых пристрастий. Начало Великого Поста всегда находит широкий резонанс во всех СМИ, даже далёких от Церкви. А каково ваше мнение: пост полезен для организма или это для него нежелательный стресс?**

- Здесь сначала надо ответить самому себе на вопрос: для чего я пощусь? К какому результату я стремлюсь? На мой взгляд, пост является частью духовной жизни, которая реализуется, в том числе, через ограничения в различных сферах, в частности, через ограничения в пище. Просто самоограничение в пище или отказ от пищи животного происхождения, яиц, молока – это не всегда пост.

**- Здесь уместно напомнить о широко известной формуле: пост без молитвы – диета.**

- Без сомнения, это так. Но не будем отвергать и диету саму по себе. Диету вполне можно принять как одну из форм работы человека над собой. Как много вокруг нас людей (в том числе и верующих, воцерковлённых), которые страдают избыточным весом! А ведь ожирение неизбежно приводит к таким тяжёлым заболеваниям, как диабет, болезни сердца и сосудов, повышает вероятность развития онкологического заболевания. Для меня абсолютно бесспорно, что от таких вредных привычек, как переедание и пищевое излишество, нужно однозначно отказываться, и не только на период поста. В наше время нужно более широкое информирование населения о здоровом питании, чтобы люди осознавали важность сбалансированности рациона, правильного режима питания и здоровых пищевых привычек. Поэтому если человек хотя бы формально соотнесёт свою жизнь с периодом поста и, поддерживая себя молитвой, попробует отказаться от того, что доставляет

ему гастрономическое удовольствие, вызывает зависимость, - это уже будет шагом, достойным уважения.

Приступая к посту, надо взвесить свои возможности, особенно если есть какие-либо серьёзные заболевания желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой системы, диабет, анемия. Пост ни в коем случае не должен превращаться в физическое истязание! Существуют группы людей, которым мы, врачи, рекомендуем послабления во время поста.

**- Традиционно это больные, беременные, кормящие матери, воины, дети – так?**

- Да, верно. Но особенно это больные в тяжёлом состоянии, в период восстановления после сложных операций. В таких ситуациях назначения диктуются только одним побуждением – сохранить человеку жизнь. Здесь никаких ограничений не должно быть, все необходимые питательные вещества должны поступать в организм. Если, например, вследствие стресса, болезни, голодания человеку не хватает белка, то организм его берёт из других внутренних органов, то есть расплачивается собственными тканями. Происходит потеря веса. А научные исследования показывают: чем больше дефицит веса, тем выше риск различных осложнений, хуже заживление ран, дольше выздоровление. Увеличивается длительность пребывания в больнице - и, соответственно, стоимость лечения. Поэтому для обеспечения организма человека всеми питательными веществами мы используем не только возможности диетотерапии, но и включаем специальные сбалансированные питательные смеси, а в ряде случаев, когда имеются нарушения в работе желудочно-кишечного тракта, даже внутривенное питание.

Особая категория больных - в паллиативных отделениях, где находятся пациенты, вылечить которых современная медицина бессильна, но им можно помочь качественнее прожить оставшееся время. Здесь намеренное ограничение уж точно не приветствуется. Напротив, используются все возможные средства укрепления организма, в том числе и через полноценное сбалансированное питание.

Что касается воинов, работников тяжёлого физического труда, да и просто работающих людей, повторюсь, что нужно оценить свои возможности. Работоспособность во время поста должна сохраняться, чтобы хватило сил и на труд, и на молитву.

Но всё-таки подчеркну, что врач только рекомендует, а окончательное решение остаётся за самим человеком и его духовником.

**- В больнице Святителя Алексия у пациентов всегда есть возможность посоветоваться с батюшкой?**

- Да, у нас медицинское обслуживание и исполнение духовных треб тесно переплетаются. Лежачих больных причащают и исповедуют в палатах, в реанимационных отделениях, поздравляют с церковными праздниками. У тех, кто способен передвигаться самостоятельно, всегда есть

возможность помолиться в храме. У нас не просто уважают желание пациента жить по правилам и традициям Церкви, но всячески тому содействуют. Если кто-то с утра решил причаститься, медицинский персонал о том предупреждают. Также предусмотрены специальные диетические столы, где мясо заменено на рыбу - они востребованы, в основном, у монашествующих. Мы даже в сложных ситуациях стараемся найти решение, устраивающее больного. Мне запомнилась пациентка-монахиня, которая после сложной операции на желудке отказывалась принимать необходимую для поддержания её сил питательную смесь, компонентом которой был молочный белок. Нам удалось найти специальное питание, в котором вместо молочного белка был включен соевый белок.

**- А может, всё дело в нашем маловерии? Ведь известны случаи, когда люди исцелялись от неизлечимых, казалось бы, болезней исключительно постом и молитвой. А Сергей Радонежский? Он уже младенцем, как известно из его жития, отказывался по средам и пятницам от материнского молока.**

- Да, святые постились чудесным образом – и, вероятно, на то был чудесный промысел. Но факт из жития – это единичный случай из миллионов. Мы же имеем дело с обычными людьми, которым Господь вместо подвига святости посылает подвиг несения тяжёлого заболевания. Разве мы вправе требовать, чтобы этот подвиг стал для него смертельным? Насколько мне известно, священники обычно входят в положение человека и не проявляют категоричности. Больным разрешают включать в своё питание продукты животного происхождения, в том числе и мясо, которое содержит нужный полноценный белок, железо в легкоусвояемой форме. На мой взгляд, это очень важно, например, для ослабленных больных, людей с анемией.

**- Церковь рекомендует получить благословение на пост или в личной беседе с духовником, или на службе в день Прощёного воскресенья, когда благословляют всех. Может, есть резон, наряду с церковным благословением, проконсультироваться с врачом?**

- Современная организация медицинской помощи, к сожалению, не всегда позволяет человеку спокойно побеседовать с доктором, и вряд ли кто, готовясь вступить в пост, целенаправленно пойдёт на приём в поликлинику. Тем не менее, при удобном случае – при выписке из больницы, при окончании курса лечения - было бы неплохо задать доктору вопрос о мере своего поста. Возможно, это будет нелишним.

**- Валентина Никитична, от имени читателей газеты «Добрый пастырь» позвольте поблагодарить вас за такое обстоятельное и актуальное интервью.**

- Я от всей души желаю каждому искренней и твёрдой веры, способной творить чудо, на трудном поприще Великого Поста.

## **Рекомендации постящимся от доктора Матушевой**

1. Осознанно входить в пост, объективно оценив свои силы.

2. Начинать поститься постепенно. Сначала попробовать свои силы по средам и пятницам, согласно церковной традиции. Перед Великим Постом правильно питаться в неделю Масленицы, когда мясо уже исключается.

3. Соблюдать режим питания, стараться избегать продолжительных промежутков между приёмами пищи, включать перекусы в виде орехов, овощей, фруктов. Например, если было долгое богослужение, можно взять с собой в храм банан или что-то попить. Учтите, что несбалансированное питание, обильные приёмы пищи после голодания, еда на ночь – вернейшие пути к увеличению веса и желудочно-кишечным заболеваниям.

4. Чем разнообразнее будет питание, тем больше полезных веществ получит организм во время поста. Включайте в рацион крупы, бобовые, овощи, фрукты, орехи, грибы в различных сочетаниях.

5. К выходу из поста нужно относиться не менее серьёзно, чем к самому посту. Вводить в свой рацион мясную и жирную пищу следует постепенно. День Пасхи не должен стать праздником чревоугодия!