magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 29. 11. 2013 | jra

Při střevních potížích upravte jídelníček

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Pri-strevnich-potizich-upravte-jidelnicek__s10010x7584.html

Zácpou, průjmem nebo nadýmáním trpí čas od času každý z nás. Ve většině případů můžeme tyto problémy vyřešit i bez návštěvy lékaře vhodnou stravou. Takže na co si dát pozor?

V tenkém a tlustém střevě dochází především ke **vstřebávání živin z potravy** a právě složení stravy hladký průběh tohoto procesu výrazně ovlivňuje. Pokud jíme nevhodně nebo sníme něco, na co není naše střevní soustava zvyklá, dochází k narušení rovnováhy. Správné trávení značně ovlivňuje i náš psychický stav, proto například mnoho lidí trpí při velkém stresu průjmy.

Při střevních potížích pomáhají tzv. **probiotika** a **prebiotika**. Zjednodušeně řečeno, probiotika jsou zdraví prospěšné bakterie, které mají příznivý vliv na **střevní mikroflóru**. Najdeme je nejčastěji v zakysaných mléčných výrobcích, jako jsou jogurty, jogurtová a kefírová mléka. Prebiotika jsou pak nestravitelné složky stravy, které vytváří vhodné prostředí pro růst a aktivitu probiotických bakterií. Prebiotikem je především vláknina.

Zácpa

Při zácpě je důležitá zejména pravidelnost v jídle. Člověk musí přijímat dostatek tekutin, 1,5 až 2 litry, a jeho strava by měla obsahovat zvýšené **množství vlákniny.** Proto je třeba zvýšit příjem zeleniny, ovoce a celozrnného pečiva. Ideální jsou třeba ovesné vločky s jogurtem. Činnost střev a celkově procesy látkové přeměny v organizmu je dobré podpořit i zvýšenou fyzickou aktivitou – své trávení musíte prostě rozhýbat.

Průjem

Na začátku onemocnění se doporučuje 24hodinová, tzv. „hladová či čajová" pauza. Po té se konzumuje rýžový odvar, **syrové banány**, které obsahují velké množství draslíku, nebo mrkvový odvar. Později můžeme zařadit vařené

brambory nebo bramborové pyré. Jako doplněk je vhodný bílý jogurt s živou kulturou případně potravinové doplňky s probiotiky. Po odeznění problémů bychom se měli vyhýbat tučným, smaženým a kořeněným jídlům, alkoholu nebo čokoládě.

Nadýmání a pocit plnosti

Vyhnout bychom se měli potravinám, které mohou vyvolat zažívací potíže. Jedná se hlavně o **luštěniny**. Ty způsobují nadýmání u lidí, kterým chybí speciální enzymy na trávení sacharidů obsažených právě v luštěninách. Dále jsou to příliš slané a kořeněné potraviny, smažená a tučná jídla a u lidí s nedostatkem látek trávicích laktózu také mléko. Nevhodné jsou i nápoje sycené oxidem uhličitým. Problémy vyřeší pravidelná strava bohatá na prebiotika a probiotika a zlepšení pitného režimu.

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz