



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)  
[O výživě](#) 18. 6. 2014 | Chrpa Josef

# Trápí vás špatné zažívání? Upravte si jídelníček

URL článku: [magazin/clanky/o-vyzive/Trapi-vas-spatne-zazivani-Upravte-si-jidelnicek\\_\\_s10010x8433.html](http://magazin/clanky/o-vyzive/Trapi-vas-spatne-zazivani-Upravte-si-jidelnicek__s10010x8433.html)

Časté problémy se zažíváním trápí čím dál více lidí. Ulevit svým zažívacím potížím můžete tím, že změňte skladbu jídelníčku. Dopřejte si dostatečné množství zakysaných mléčných produktů, méně kořeňte a vyhýbejte se dráždivým jídlům.



## Co dělat, aby se vám zažívací potíže vyhnuly?

*„Konkrétní doporučení při onemocnění zažívacího traktu se liší podle typu potíží, v případě potravinových alergií nebo intolerancí je nutné vyřadit problematické potraviny z jídelníčku. Příkladem takového onemocnění je laktózová intolerance nebo známá celiakie.“* uvádí dietoložka Karolína Hlavatá.



Ovesná kaše je dobře stravitelná, obsahuje potřebnou vlákninu, bílkoviny, ale také vitamíny a minerální látky.

## Pro dobré zažívání je důležité dodržovat několik pravidel:

- pravidelně se hýbat,
- dbát na dostatečný příjem tekutin (alespoň 1,5 l/den),
- mít dostatečný příjem vlákniny (25-30 g/den),
- dodržovat pravidelné vyprazdňování.

## Dodržujte správný jídelníček

Vhodné je jíst pravidelně zakysané mléčné výrobky, které obsahují prospěšné bakterie a tím napomáhají upravit zažívání. *„Z hlediska výběru potravin je dobré vyřadit nebo maximálně omezit alkohol, uzeniny a další tzv. sekundárně zpracovaná masa (paštiky, uzeniny), méně kořenit a vyhýbat se dráždivým jídlům. Prospěšné je celkové omezení příjmu tuků. Potíže mohou vyvolávat také příliš horká nebo příliš studená jídla,“* dodává dietoložka. Dodržujte správný jídelníček

Důležitý je také pravidelný jídelní režim. Jezte častěji a v menších dávkách, v klidu a jídlo důkladně rozžvýkejte. Tekutiny bychom měli přijímat odděleně od pevné stravy, nejvhodnější je udržovat 30 minutové rozestupy před a po jídle, naučit se popíjet v intervalu mezi

## **Psychické problémy = rozhozené zažívání**

Psychická pohoda a režimová opatření sehrávají zásadní úlohu. Zcela určitě má psychika vliv v případě zácpy, dráždivého tračníku a vředové choroby žaludku a duodena (dvanáctníku).

Onemocnění zažívacího traktu také mohou vést k závažným zdravotním následkům, například nedostatku některých z hlavních živin či mikronutrientů. *„Jedná se o stavy, kdy člověk nemůže přijímat dostatek potravy (např. z důvodů poruch polykání po mozkové příhodě nebo následkem postižení jícnu), operace střev, zánětlivá střevní onemocnění (př. ulcerózní kolitida nebo nebo Cronova choroba), celiakie,“* konstatuje Hlavatá.