magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O zdraví 1. 7. 2018 | PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.

Otázky a odpovědi - zažívací potíže pod drobnohledem

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Otazky-a-odpovedi---zazivaci-potize-pod-drobnohledem__s10012x10942.html

Trpíte syndromem dráždivého tračníku, průjmy, zácpou či nadýmáním? Zeptali jsme se odborníka na rady a doporučení, které mohou velmi zlepšit průběh onemocnění. Ciťte se lépe a ať jste brzy fit.

- **Dobrý den, mám diagnostikovaný syndrom dráždivého tračníku a kvůli tomu trpím opakovanými průjmy. Jen na rýži a mrkvi být nemohu… Prosím proto o radu, co mohu jíst.**

Dobrý den, **zkuste si zapisovat delší dobu jídelníček a sledujte, které potraviny Vám způsobují potíže**.

Obecné rady: v jídelníčku **omezte mléko,** mimo akutní fázi ale můžete zařazovat zakysané mléčné výrobky. **Pozor na ovoce se slupkou a nadýmavou zeleninu.** Pečivo raději jezte až 2. den po nákupu. Naopak se

nebojte mátového čaje, banánů, sušených borůvek či ovesných vloček. Ke zlepšení stavu střev **mohou pomoci probiotika a probiotické kvasinky** Saccharomyces Boulardii.

Při průjmech zvyšte příjem tekutin. **Pijte** přitom raději **menší množství v průběhu celého dne**, a **omezte perlivé nápoje a nápoje s kofeinem**.

- **Dobrý den, mívám často zácpy, a i když se snažím jíst tak, abych je zmírnila (ovoce se slupkou, vločky, hodně piju), tak to nepomáhá. Co byste mi poradila dalšího?**

Dobrý den, **je správně, že dbáte na pitný režim** (min. 2l neslazených nápojů) **a dostatek ovoce**, které je **zdrojem vlákniny**. **Ta je při** vašich **střevních komplikacích velmi důležitá**.

Vhodné je také **zařadit semínka,** která **obsahují** zdraví prospěšné **omega 3**. **Při zácpě** se často zapomíná, že důležité je **omezit také sladkosti, kávu a perlivé nápoje**.

Oživte jídelníček - zařazujte "živé" potraviny, jako jsou **zakysané mléčné výrobky a mléčně kvašená zelenina**. Kromě stravy jsou také **důležité pravidelný pohyb** (alespoň 30 minut chůze denně) **a psychická pohoda**, protože psychika silně ovlivňuje i zažívání.

- **Dobrý den, trpím často nadýmáním a to dokonce tak, že to je viditelné navenek. Snažím se nejíst nenadýmavou zeleninu, nepiji bublinkové nápoje ani se nějak nepřejídám (často před nějakou akcí radši vůbec nejím). Prosím o radu, co s tím.**

Dobrý den, kromě toho, že se nepřejídáte, je také **důležité**, abyste **jedla pravidelně, pomalu a v klidu**. Zkuste **omezit pšenici** (klasické pečivo, těstoviny) a **nahraďte ji rýží, pohankou, jáhly nebo quinoiou**. **Vyhýbejte se potravinám bohatým na cukr (sladkosti, slazené nápoje, sladké druhy ovoce) a na sůl** (uzeniny, slané pochutiny).

Proti nadýmání Vám mohou **pomoci probiotika s trávicími enzymy nebo bylinné čaje** (vlažný heřmánkový, mátový, zázvorový nebo fenyklový). **Pokud** trpíte obtížemi **dlouhodobě,** doporučuji **navštívit Vašeho praktického lékaře či gastroenterologa,** aby vyloučil jiné onemocnění.

- **Dobrý den, před třemi roky mi po rozvodu začali opakované zácpy. Lékař mi diagnostikoval syndrom dráždivého tračníku a řekl mi, že důvodem byl pravděpodobně právě stres z rozvodu. Ráda bych se zeptala, jak mám upravit jídlo při dlouhodobých problémech se zácpou (kromě běžně známých věcí).**

Dobrý den, pro každého se pod „běžně známými věcmi“ skrývá něco jiného.

Každopádně obecně **je vhodné zařadit do jídelníčku kromě zakysaných mléčných výrobků celozrnné pečivo a těstoviny, ovesné vločky a další neloupané ovoce.** Důvodem je **vysoký obsah vlákniny**, která je při zácpě velmi důležitá. Pokud máte problém se zařazením těchto potravin (nechutnají Vám), vhodná jsou např. **probiotika s vlákninou, která jsou určena přímo na zácpu**.

Nezapomínejte **pít alespoň 2 litry denně**, přirozený defekační proces přitom můžete podpořit tak, že ráno vypijte nalačno sklenku vody a do 20 minut se pokuste jít na stolici.

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