



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O zdraví](#) 1. 7. 2018 | PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.

Otázky a odpovědi - zaživací 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. Cíťte 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.**

- [Dobry den, mivam často zacpy, a i kdyz se snazim jist tak, abych je zmírnila \(ovoce se slupkou, vločky, hodně piju\), tak to nepomáhá. Co byste mi poradila dalšího?](#)

Dobry 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.

- Dobry den, trpim 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.

Dobry den, kromě toho, že se nepřejídáte, je také **důležité**, abyste **jedla pravidelně, pomalu a v klidu**. Zkuste **omezit pšenici** (klasické pečivo, těstoviny) a **nahradte 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.

- Dobry 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).

Dobry 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 toaletu.

Copyright © 2023

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