



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O zdraví](#) 29. 10. 2018 | Mgr. Eva Kloučková

Proč poslouchat tělo? 10 zásad pro zdravější střeva

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Proc-poslouchat-telo-10-zasad-pro-zdravejsi-streva__s10012x11229.html

Muži se lékaře bojí více, než ženy. Proto raději střevní komplikace považují za běžnou součást života. Jako příčinu vidí nezdravý jídelníček. Ženy naopak nedostatek pohybu a stres. Proč své tělo neposloucháme?



Průzkum zaměřený na lidi trpící syndromem dráždivého tračníku ukázal, že **muži se lékaře „bojí“** více než ženy **a střevní komplikace považují za běžnou část života**. Důvodem nepříjemných pocitů je podle nich nezdravé jídlo.

Ženy původ syndromu přisuzují spíše nedostatku pohybu a stresu – zde jsou pravdě blíže než muži. Právě **stres je totiž hlavním spouštěcím** faktorem syndromu. Syndrom dráždivého tračníku se vyznačuje bolestmi břicha a průjmem, zácpou nebo nadýmáním a z vlastní zkušenosti ho zná 15 % z nás.

Zažívání v kostce. Zahodte stud

Zažívání probíhá 24 hodin denně nezávisle na tom, zda jíme, spíme nebo pracujeme. **Zdravé zažívání není slyšet a běžně si ho neuvědomujeme.** To se změní až ve chvíli, kdy přestane fungovat tak, jak má. Nepříjemné pocity v oblasti břicha a střev mohou být jak akutní, tak chronické. V obou případech je důležité příznaky nepodceňovat a navštívit lékaře. Ten rozhodne o závažnosti střevních komplikací a případně zahájí léčbu.



Nemusí se přitom jednat hned o operaci, při některých onemocněních **pomůže individuální úprava jídelníčku**, jako je vyloučení některé potraviny nebo **zařazení probiotik**, a životního stylu. Stud se střevními komplikacemi zahodíte hlavně v případě,

když se u vás nepříjemné pocity jako jsou bolesti břicha, zácpa, průjem a nadýmání opakují.

V mezinárodním průzkumu, který probíhal mimo jiné i v ČR, pacienti se syndromem dráždivého tračníku uvedli, že nemoc je ovlivňuje ve všech oblastech života – v pracovní, intimní i společenské. Více o dráždivém tračníku najdete např. na www.cojelBS.cz . Kvůli nemoci se cítí izolovaní, omezovaní, v rozpacích, zpomalení a ve stresu. Přesto je pro ně těžké překonat stud a navštívit odborníka.

„Stud a také bagatelizace střevních potíží u řady lidí nejen významně časově odsouvá řešení potíží, ale v případě závažných onemocnění –

např. nádorů či závažných chronických střevních zánětů (Crohnova nemoc, ulcerosní kolitida) – může být hlavním viníkem trvalých následků (záněty) či dokonce úmrtí (nádorová onemocnění),“ říká **primář MUDr. Martin Liberda**.

10 zásad pro zdravější střevo

1. K zachování zdraví střev je důležitý **dostatek vlákniny**, která podporuje průchod stravy trávicím systémem. Doporučené množství je 30–40 gramů denně.
2. Nezapomínejte na dostatečný **příjem tekutin** – ty jsou důležité mimo jiné pro zpracování vlákniny. Přednost dávejte vodě, ale čaj, kávu a mléko odborníci též nezatrácují (pokud již máte střevní komplikace, je zde důležité pít ty tekutiny, které příznaky nezhoršují).
3. Zdraví střev podpoří též **probiotika** – pro pacienty se syndromem dráždivého tračníku (nejčastější funkční onemocnění trápící 15 % z nás) jsou vhodná ta, která jsou v závislosti na převládajících komplikacích (zácpa, nadýmání, průjem) doplněna o vlákninu, trávicí enzymy, nebo kvasinky.
4. **Pozor**, aby ve vašem jídelníčku nebylo příliš mnoho živočišných tuků, soli a konzervačních látek.

5. U některých pacientů mohou projevy znamenat **neobjevené potravinové alergie** – mezi nejčastější patří lepek, mořské plody (ryby, korýši), oříšky, sója, vejce a vzácněji mléko.
6. Zmírnit symptomy funkčních chorob (syndrom dráždivého tračníku, ...) může tzv. **FODMAP dieta a omezení lepku**.
7. Na jídlo si zkuste najít dostatek času – **trávení začíná již v ústech**, proto jezte pomalu a každé sousto dobře rozžvýkejte.
8. Každý den si najděte alespoň **30 minut na cvičení** – stačí chůze či jízda na kole.
9. **Omezte stresové situace**, které mohou být spouštěcím faktorem vzniku potíží (např. v případě syndromu dráždivého tračníku).
10. **Kouření škodí v mnoha oblastech** a zdraví střev není výjimkou – kouření snižuje tlak svěrače v oblasti přechodu jícnu do žaludku a podporuje tak vznik refluxu, který způsobuje pálení žáhy a může vést k dalším komplikacím (např. zhoršení průduškového astmatu).

„Několik obecných doporučení či komentářů je uvedeno v 10 zásadách pro lepší trávení. U mnoha lidí však jde o jejich **vlastní unikátní situaci**. I proto je v řadě případů konzultace nutričních specialistů či specialistů gastroenterologů nezbytná," pokračuje **MUDr. Martin Liberda**.

Copyright © 2024

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