O zdraví 2. 1. 2024 | redakce Vím, co jím

Dostalo vaše zažívání o svátcích zabrat? Obnovit zdraví střev pomůže pohyb i probiotika

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Dostalo-vase-zazivani-o-svatcich-zabrat-Obnovit-zdravi-strev-pomuze-pohyb-i-probiotika__s10012x20717.html

Nadměrná konzumace sladkého, přejídání, do toho svařák či vaječňák. Také jste se o Vánocích zrovna nekrotili a snědli a vypili toho více, než bylo žádoucí? Pak je na čase vrátit narušené zažívání zpátky do kondice a zlepšit fungování tlustého střeva. Přečtěte si, jak na to.

Příznaky, že tlusté střevo nefunguje tak, jak má, mohou být různorodé. Problémy s trávením, jako jsou změny ve stolici, zácpa nebo průjem, patřívají mezi první signály. Často je doprovází i plynatost a nadýmání. Nedostatečná funkce tlustého střeva se projevuje i nadměrnou únavou a neustálým pocitem

vyčerpání. Špatně fungující střevo totiž nedokáže vstřebávat důležité živiny, jako je například vitamin B, železo nebo zinek. To se pak může projevit i na náladě či na stavu pleti, na které se například ve zvýšené míře objeví akné.

Jak dát tlusté střevo do pořádku

Základem je vyvážená strava a pohyb. Změna jídelníčku je tedy zásadní. Měl by obsahovat hlavně **vlákninu. Její doporučované množství je 25-30 g denně**, ale realita je jiná a obecně se pohybuje jen kolem 10-15 g.

- Ideální je proto zařadit do stravy ovoce a zeleninu, které jsou na vlákninu bohaté. Zapomínat bychom neměli ani na ovesné kaše a celozrnné pečivo. Vlákninu poskytnou i ořechy a semena (mandle, chia semínka, lněné semeno).

Samozřejmostí je pak i **dostatečný pitný režim**, a to nejlépe v podobě nesycené vody a bylinkových čajů. Dobré je vyhnout se alkoholu a slazeným nápojům.

Ke správné funkci tlustého střeva přispívá rovněž **pohyb**. Není nutné zapojovat náročné aktivity, klidně stačí procházky. **Svižná chůze je ideální a hlavně přirozenou pohybovou aktivitou vhodnou pro všechny bez ohledu na věk a kondici**. Nemělo by však jít o nárazové (například víkendové) aktivity, ale **pravidelné - denní**. Protože i naše střeva pracují neustále, nikoli jednou týdně. Skvělými pohybem, který střevům prospívá, jsou pak i „obyčejné“ dřepy. Pohybem dochází k aktivaci svalů kolem střev, což podporuje plynulý pohyb potravy směrem ke konečníku a zajišťuje efektivní trávení.

Pomoc hledejte v bylinkách a probiotikách

> *„Pro správnou činnost střeva je potřeba se zaměřit na očistu od nečistot, například plísní, parazitů a zbytků potravy. Dále je třeba*

podpořit regeneraci sliznice, potlačit zánětlivé stavy a celkově činnost střeva podporovat,“ popisuje bylinkářka a naturopatka Jarmila Podhorná.

Bylinky mohou být užitečným pomocníkem. Nejen, že fungují jako prevence, ale pomáhají i při obnově správného fungování střeva.

„Na očistu střeva můžeme využít především lnici, brusinku a penízovku. Od plísní a parazitů nám pomůže kromě penízovky česnek a ořešák americký. Na podporu sliznice a celkové činnosti střeva řimbaba, dub či len,“ doporučuje bylinkářka Jarmila Podhorná.

Podpořit správné trávení lze i **kvalitními probiotiky**, která jsou důležitá pro zdravou střevní mikroflóru. Přirozeně je najdeme v některých potravinách, jako je **kysané zelí, nápoj kombucha, anebo fermentovaná zelenina**, jako je třeba kimchi. Během procesu kvašení jsou potraviny obohacovány o některé vitamíny (především vitamíny skupiny B) a dále pak o enzymy a kyselinu mléčnou. Enzymy mají blahodárný vliv na trávení a kyselina mléčná je zase prebiotikum a zvyšuje vstřebatelnost minerálů.

- Fermentované potraviny nejenže zlepšují zdraví střev, ale prokazatelně posilují obranyschopnost organismu, bojují proti infekcím a díky obrovskému množství vitamínu C jsou rovněž prevencí nemocí z nachlazení.

Pozor na chronické záněty

Dlouhodobé problémy s tlustým střevem vyžadují odbornou péči, a proto je nutné přetrvávající střevní potíže, které navíc doplňuje únava, vyčerpání nebo kožní vyrážky, vždy konzultovat s lékařem. Mohou se za nimi totiž skrývat různé potravinové intolerance nebo alergie, v horším případě ale také závažnější onemocnění, jako je Crohnova choroba, celiakie nebo zánět tlustého střeva.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com
Zdroj informací: http://www.nadeje-byliny.eu
https://www.nzip.cz/clanek/614-vlaknina
https://www.mdpi.com/2072-6643/12/10/3209

potraviny bohaté na probiotika potraviny bohaté na vlákninu pravidelný pohyb probiotika rychlá chůze střevní mikrobiom vláknina zánětlivá onemocnění zažívací potíže zdravá střeva zdravý životní styl

---

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz