



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)



[O zdraví](#) 4. 11. 2024 | Monika Poledníková

# Co jíst při problémech s trávením

URL článku: [magazin/clanky/o-zdravi/Co-jist-pri-problemech-s-travenim\\_\\_s10012x20911.html](https://magazin/clanky/o-zdravi/Co-jist-pri-problemech-s-travenim__s10012x20911.html)

Zažívací potíže patří mezi jedny z nejběžnějších zdravotních problémů. Někoho potrápí jen občas, jiný s nimi bojuje pravidelně. Žaludek je totiž značně citlivým orgánem, a pokud se mu něco nelíbí, umí nám to dát pořádně najevo. A to i v případě, že jde jen o nějakou banální dietní chybu. Po čem tedy můžeme sáhnout, aby se nám zažívání opět zklidnilo?



Trávení má na starosti především žaludek. V současné době plné stresů, spěchu a záplavy různých nežádoucích látek v potravinách a lécích jsou onemocnění žaludku a potíže s trávením velice časté. Trávicí trakt totiž na psychické rozpoložení funguje velmi citlivě. Za problémy s trávením může být

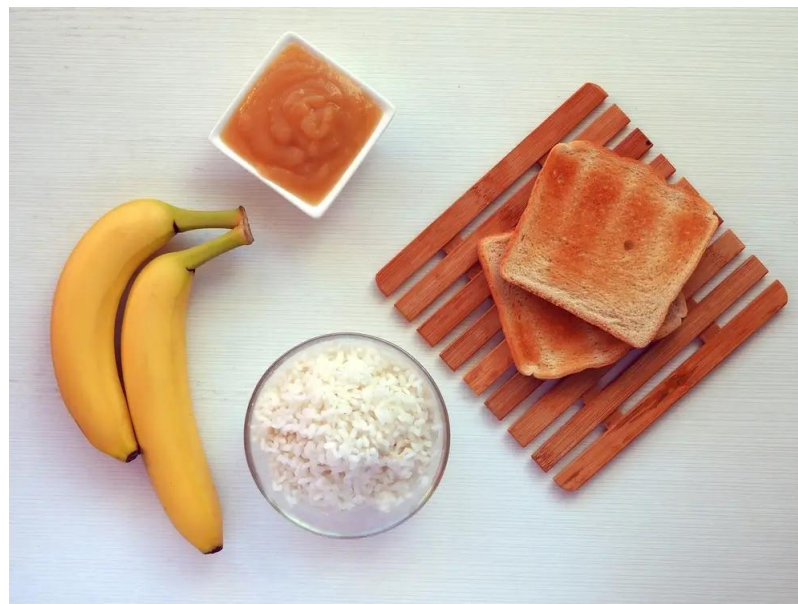
ale velice často také dietní chyba či špatné stravovací návyky. K nejběžnějším nemocem patří **zánět žaludeční sliznice čili gastritida**. Bolesti žaludku nebo příliš časté problémy s trávením mohou být i varovným příznakem vředové choroby nebo jiného vážnějšího onemocnění.

## Nutná úprava jídelníčku

Problémy s trávením může napravit už jen pouhá změna jídelníčku. Pokud ještě nemáte strávené předchozí jídlo, nic dalšího nejezte, neochutnávejte a nemlseyte. Pamatujte, že **mezi jednotlivými jídly by měla být alespoň tříhodinová přestávka**. Nejezte rovněž ve stresových situacích a při emocionálním vypětí, narušíte tím trávení. Nepřejídejte se. Po jídle byste měli být příjemně plní, nikoliv přejedení. **Žaludek by měl být naplněný ideálně ze dvou třetin**, neboť k trávení potravy potřebuje dostatek prostoru.

## Jídelníček při problémech s trávením

Při akutních trávicích potížích je důležitá **dietní strava**.



- První den pijte jen vlažný čaj nebo minerální vodu. Můžete si připravit i rehydratační roztok z litru převařené vody, šťávy ze dvou pomerančů, lžice cukru a špetky soli. Vhodný je i banán, ale na piškoty nebo rohlíky zapomeňte. V žaludku kvasí a mohou napáchat poměrně dost neplechý.
- Druhý den si můžete dát dušené jablko, suchary nebo dobře uvařenou rýži.
- Třetí den je možné zařadit i brambory nebo dušenou mrkev.
- A další den si pak už bez obav dejte libové kuřecí maso s rýží nebo těstovinami. Při akutních potížích s trávením může pomoci i šťáva z

čerstvě nakrouhaného bílého zelí.

## Chronické trávicí potíže

Máte-li chronické zažívací problémy, je dobré vědět, že **některé potraviny podporují trávení**. A ty byste měli pravidelně do svého jídelníčku zařazovat.

- Patří sem například **ovesné vločky, jáhly, rýže, pohanka, cuketa, meruňky, maliny, jablka, hrušky, hroznová šťáva nebo zelený čaj**.
- Skvělá jsou i **Iněná semínka** či olej z nich. Pyšní se protizánětlivým účinkem a mají vliv na zanícené sliznice.
- Vhodnou volbou jsou i **konopná semínka** a olej, pomáhají při zažívacích problémech, povzbuzují trávení, odstraňují bolesti a křeče žaludku a působí příznivě při nemocech žaludku a střev.
- Pomoci mohou i betaglukany obsažené v **hlívě ústřičné** a na regulaci trávení jsou bezvadné **borůvky**. Nejen plody, ale i listy. Čaj z nich se dokonce osvědčuje i při střevním kataru a žaludečním křečích.
- Vylučování trávicích enzymů i žluči a stimulaci zažívání zase podpoří **rakytník** nebo rakytníkový olej. A vyzkoušet můžete i **zázvor**. Ten se při nejrůznějších zažívacích potížích využíval po staletí. Má příznivé účinky na trávicí trakt, zvyšuje tvorbu trávicích šťáv, neutralizuje kyseliny v zažívacím ústrojí a podporuje činnost žaludku i střev.

## Přírodní prostředky při trávicích obtížích

**Máta peprná** patří mezi nejlepší bylinky na problémy s trávením a bolestmi břicha. Obsahuje oleje, zejména mentol a menton, které **uvolňují hladké svaly trávicí soustavy a potlačují křeče**. Díky tomu může máta poskytnout přirozenou úlevu při [syndromu](#)



[dráždivého tračníku](#), onemocnění způsobujícím nepředvídatelné křeče, poruchy trávení a střídavé záchvaty zácpy a průjmu. Máta si snadno a poměrně rychle **poradí i s nadýmáním, žlučovými kameny, nauzeou a může být účinným pomocníkem při žaludečních vředech**. Přesněji řečeno, v tomto případě může přinést úlevu od bolesti a podpoří hojení.

# Med

Tradiční léčitelé používali med k léčbě mnoha zažívacích problémů. A některé studie jim v tomto dávají za pravdu.

- Med dokáže **klidnit žaludeční vředy**. Může omezit projevy onemocnění a zkrátit dobu hojení. Rovněž se uvádí, že **omezuje zánět, podporuje prokrvení a růst epitelových buněk**, které vystylají žaludek a střeva. Studie také ukázaly, že med zabíjí *Helicobacter pylori*, tedy bakterii způsobující většinu vředů.

Asi vůbec nejlepší je kvalitní surový med přímo od včelaře, neboť zahřívání průmyslově zpracovaného medu při pasterizaci může zničit některé jeho aktivní složky. Větší účinnost než ostatní druhy medu má prý aktivní med z dřevin rodu *Leptospermum* (Manuka) z Nového Zélandu.

**Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com**

**Zdroj informací:**

**MASON, Pamela, 1000 rad domácího lékaře, Reader's digest výběr, 2008, Praha**

**MANDŽUKOVÁ, Jarmila, Co nám pomůže, když..., Start, 2019, Benešov**

**<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7807510/>**

[nemoc podpora trávení trávení trávicí potíže žaludeční šťávy zánětlivá](#)

[onemocnění zažívací potíže zdraví](#)

---

Copyright © 2025

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)