



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O zdraví](#) 6. 3. 2025 | Mgr. Eva Kloučková

Jak se stravovat při potížích s hemoroidy?

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/jak-se-stravovat-pri-potizich-s-hemoroidy__s10012x20963.html

Zdraví střev a správná funkce trávicího systému jsou klíčové pro prevenci problémů s hemoroidy. Správně sestavený jídelníček ovlivňuje nejen konzistenci stolice, ale i celkovou pohodu během vyprazdňování. Co by nemělo chybět na vašem talíři, abyste podpořili zdraví trávicího traktu a předešli vzniku, případně atakům hemoroidálních potíží?



Hemoroidy neboli hemeroidy jsou žilní pleteně v oblasti konečníku a má je tedy každý. Pokud jsou vystaveny tlaku, může dojít k jejich rozšíření a objevit se bolest, svědění a pálení v oblasti konečníku, případně krev ve stolici. Pak hovoříme o hemoroidálním onemocnění.

Vláknina je základ

Tlak na hemoroidy vzniká velmi často při dlouhodobé zácpě způsobené nevhodnou stravou a nedostatkem pohybu. **Pro prevenci a léčbu rozšířených hemoroidů je tedy klíčová strava, která pomáhá zácpě předcházet.** Na prvním místě v seznamu tak stojí



potravinami bohaté na vlákninu. Vláknina totiž podporuje zdraví střev tím, že zlepšuje pohyb potravy v trávicím traktu, usnadňuje průchod potravy a podporuje zdravou střevní mikroflóru. Zajišťuje tak snadnější vyprazdňování a snižuje tlak.

Potravinami pro zdraví střev:

- Celozrnné pečivo – 7 g vlákniny na 100 g
- Ovoce – 3 g vlákniny na 100 g

- Zelenina – průměrně 2 g vlákniny na 100 g
- Luštěniny – 15 g vlákniny na 100 g v suchém stavu
- Otruby- 15 g vlákniny na 100 g
- Obilné vločky – 10 g vlákniny na 100 g

Pro optimální zdraví střev by měl dospělý člověk denně přijmout **přibližně 30 g vlákniny**. Nezapomínejte ani na dostatečný příjem tekutin, ideálně vody a neoslazených čajů. Při [problémech se zácpou je dobré pít](#) kromě dostatku vody také švestkovou šťávu, smoothie nebo kefír.

Které oleje zlepšují trávení?

Prospěšné jsou i kvalitní oleje, které mohou podpořit trávení a zmírnit nepříjemné příznaky související s rozšířenými hemoroidy. Dýňový a lněný olej jsou skvělými zdroji omega-3 a omega-9 mastných kyselin, které mají protizánětlivé účinky. Navíc jsou bohaté na minerální látky jako železo a zinek.

Na pevnosti žilních stěn záleží

Pro odolnost proti tlaku při vyprazdňování je klíčová pevnost žilních stěn. Některé ovoce, například citrusy, rybíz, třešně a maliny, obsahují bioflavonoidy, které přispívají k jejich posílení. Pro podporu zdraví cév je proto vhodné zařazovat tyto druhy do jídelníčku co nejčastěji. Správná strava je ale jen jedním z kroků, [jak lépe zvládat problémy s hemoroidy](#).

Jak postupovat, když problémy přetrvávají?

Pokud potíže s rozšířenými hemoroidy přetrvávají, doporučuje se vyhledat odbornou pomoc. Praktický lékař nebo specialista (proktolog) může doporučit vhodné léčivé přípravky, jako jsou venofarmaka (léky na zpevnění žilní stěny), masti nebo čípky.

Problematika hemoroidálního onemocnění patří k těm, o nichž se příliš nehovoří. Pokud chcete svůj problém konzultovat anonymně, můžete využít [online poradnu](#) na www.zilniporadna.cz. Na těchto webových stránkách se dozvíte více o [léčbě hemoroidálního onemocnění](#) a najdete na nich i [mapu ordinací](#), které poskytují ambulantní ošetření.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com

Zdroj informací:

<https://www.stob.cz/cs/jake-jsou-nejlepsi-zdroje-vlakniny>

[hemoroidy](#) [onemocnění konečníku](#) [onemocnění žil](#) [potraviny bohaté na vlákninu](#) [únava po obědě](#) [vláknina](#) [žilní onemocnění](#)

Copyright © 2025

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