



Jak skoncovat s nadýmáním, zácpou a průjmem?

URL článku:

magazin/clanky/o-zdravi/Jak-skoncovat-s-nadymanim,-zacpou-a-prujmem__s10012x9578.html

Prosedíte denně dlouhé minuty na toaletě a s vykulenýma očima děláte maximum proto, abyste vyprázdnili svá střeva a zbavili jste se nepříjemného tlaku v břiše? Bojíte se cokoliv sníst, aby vás během dne netrápilo a společensky neznemožňovalo nepříjemné nadýmání nebo naopak, aby vás nepřepadl v nejméně vhodném okamžiku průjem? Neberte to jako úděl. Příčin, více či méně vážných, může být mnoho, ale trápení nemusí být nutně trvalé. Je však třeba problému přijít na kloub.



Pokud bojujete dlouhodoběji s nadýmání, průjmy či pocity na zvracení nebo máte ve stolici krev, je v první řadě nutné navštívit lékaře, aby vyloučil vážnější onemocnění.

Odhalte alergie a infekce

„V pozadí mohou být alergie na některé potraviny nebo potravinové intolerance, například laktózová, nebo alergie na mléčnou bílkovinu, respektive její součásti jako je kasein, syrovátka. Dalším příkladem může být autoimunitní onemocnění celiakie, neboli nesnášenlivost lepku,“ říká dietoložka Karolína Hlavatá. Příčin může být podle ní celá řada a je nutné je vyloučit. „Zejména u dětí je třeba myslet i na parazity, bakteriální nebo virové infekce, které mohou být dlouhodobějšího charakteru,“ varuje Karolína Hlavatá.

Dráždivý tračník

Velice častým problémem současné doby je takzvaný syndrom dráždivého tračníku. U těchto lidí se střídá období zácpy, průjmu a celková střevní nepohoda. U tohoto onemocnění hraje velkou úlohu psychika a stres. „Proto je v první řadě potřeba zaměřit se na celkovou relaxaci, trénink relaxačních metod, zklidnění, jíst pravidelně, vyhýbat se hodně kořeněným jídlům, smaženému fastfoodu, uzeninám, jídlům s nízkou nutriční hodnotou, jako jsou sladké šneky, oplatky,“ doporučuje dietoložka.



Zdroj: [Woman frowning having stomachache](#) z Shutterstock

Abychom se potíží zbavili, je podle Karolíny Hlavaté vhodné konzumovat pravidelně a v dostatečném množství spíše zakysané mléčné výrobky než

mléko, přírodní sýry, tvaroh, acidofilní mléko, jogurtová mléka. Klasické mléko můžeme na nějakou dobu vyřadit.

Vláknina je nezbytná

„Důležitá je zátěž vlákninou. I když z počátku nemusí být tělo zvyklé a můžeme mít dočasné potíže - nadýmání, plynatost, přechodně i zácpu, zejména když najednou zvýšíme přísun hlavně nerozpustné vlákniny, jako jsou semínka, otruby, slupičky z ovoce a zeleniny,“ objasňuje dietoložka.

Vláknina je na jednu stranu pro fungování zažívacího systému a střev nezbytná, aby však splnila svůj blahodárný význam v těle, potřebuje dostatek tekutin. Je tedy nutné dodržovat pravidelný pitný režim. Budeme-li málo pít, může vláknina naopak způsobit zácpu. K pití je vhodná neperlivá voda, čaje.

Pokud nechceme mít střevní problémy, je vhodné často do jídelníčku zařazovat celozrnné obiloviny a výrobky z nich. Střídat různé druhy obilovin a zařazovat i bezlepkové.

Ovoce ano, ale...

Pravidelně konzumujte zeleninu a ovoce, čerstvé i dušené. **„Částečně je můžeme nahradit stoprocentními zeleninovými a ovocným šťávami, zeleninovými polévkami. I když ovoce prospívá, není vhodné to přehánět s jeho množstvím. Stačí vždy jeden až dva kusy. To samé platí o stoprocentních džusech a sladkých šťávách. Mohou způsobit říhání, pocit překyselení a dráždit žaludek,“** dodává Karolína Hlavatá. Ovoce je lepší jíst po menších dávkách několikrát denně.

Vyzkoušejte triky

Plynatost je zároveň přirozený jev, který více či méně potrápí každého, i když jinak netrpí žádnými zdravotními potížemi. **„Potýká se s ní i zdravé střevo, které pracuje, když ho zatížíme vlákninou. Existují triky, které už znaly babičky a které nadýmání snižují, například namáčení luštěnin, vaření luštěnin společně s kmínem a fenyklem, popíjení dětského fenyklového čaje během dne,“** radí Karolína Hlavatá.

Čemu se vyhýbat

Při tepelné úpravě potravin se raději vyhněte smažení. Nejezte přepálené jídlo. Nadýmání způsobují také sycené nápoje. Přehánět bychom to neměli ani s konzumací kávy a alkoholu.

Tuk s rozmyslem

Co se týká tuku, dávejte přednost rybám, oříškům, semínkům, například chia, konopným, sezamovým. Pestrost je jen vítána.

Používejte kvalitní více druhové rostlinné oleje. **„Přehánět bychom neměli při stravování nízkotučnou dietu, ale na druhou stranu bychom se měli vyhýbat vysoce tučným pokrmům a příliš tučným potravinám,“** radí dietoložka Karolína Hlavatá.

Hýbejte se

Má-li střevo dobře pracovat, nestačí jen vhodná strava, pravidelnost v jídle a dostatek tekutin, ale také je nutný pohyb. **„Střevo potřebuje rozhýbat. Máme-li sedavé zaměstnání, je dobré, je-li to možné, se i během pracovní doby občas protáhnout nebo udělat malou procházku,“** doporučuje dietoložka.

Důležitá je psychika

Na to, zda nás trápí zažívání a střevní problémy či nikoliv, hraje významnou roli psychika a stres. **„Začněte se o sebe starat, všímat si, co vám dělá a nedělá dobře. Poslouchejte své tělo, naučte se říkat „ne“. Dbejte na svou duševní hygienu, nezanedbávejte pohyb v přírodě na čerstvém vzduchu,“** doporučuje Karolína Hlavatá.