

Extrémy v stravovaní nám kazia trávenie

Nekúpte žalúdok stresmi

Tešíte sa, že sa práve teraz na jar zbavíte zažívacích ťažkostí prečistovacou kúrou? Dobre si to rozmyslite. Gastroenterológ ju rozhodne neodporúča.

Nafúknuté brucho, zápcha... Niečo podobné už zrejme zažili mnohé z nás. Niekto môže zjesť aj klince s uhorkami a je mu dobre, iný si dá kúsok papriky a cíti ho v žalúdku dva dni. „Trávacia sústava je nastavená individuálne,“ vysvetľuje gastroenterológ, docent MUDr. Ladislav Kužela z medicínskeho centra Thalion. „Výrazný podiel na jej fungovaní má dedičnosť, to, čo sme dostali do vienka od rodičov alebo starých rodičov,“ hovorí. Takže možno po nich nás trápí paprika či cesnak a neostáva nám iné, len sa im vyhýbať. Dôležité koliesko do trávenia však prikladáme aj sami, svojou životosprávu.

Patríte aj vy k odporcom raňajok a nalejete do seba namiesto nich len šálku kávy? Potom pridáte dve, tri cigaretky a prvýkrát jete na obed. „Nečudujte sa, že sa žalúdok vzbúri, skôr či neskôr dobehne zlá životospráva každého. Značnú časť našich pacientov so zažívacím ťažkosťami tvoria ľudia od tridsať do štyridsať rokov,“ vraví docent Kužela.

Raňajky sú základ

Docent Kužela prízvukuje, že pravidelné stravovanie nie je výmysel lekárov na trápenie pacientov. „Náš organizmus bol vytvorený tak, aby dobre fungoval pri dodržiavaní postupnosti, po nočnom odpočinku sa musí rozbehnúť tvorba žlčových solí, žalúdočných kyselín, celá trávacia sústava. Potom telo funguje ako má, no keď sa ráno nenajeme, nemôže dobre pracovať, lebo nedostane to, čo potrebuje,“ zdôrazňuje.

Na otázku, či sú liekom na stravovacie prehrešky prečistovacie kúry, ktoré najmä na jar naberajú na intenzite, odpovedá: „Z medicínskeho hľadiska sú absolútnym nezmyslom. Ani jedna z nich nie je podložená serióznou štúdiou, ktorá by dokázala ich účinok. Nemôžem predsa tvrdiť, že niečo očistí organizmus iba preto, že si to myslím.“ Telo nepomáhajú ani radikálne zmeny v stravovaní, napríklad vegetariánstvo. „Ani jeden extrém nie je dobrý, telo si vypýta, čo potrebuje. Najvyšším veliteľom je hlava, tú treba počúvať,“ tvrdí docent Ladislav Kužela.



Nepodceňujme nepríjemné príznaky

Dyspepsia – nedobré trávenie

Zahŕňa širokú škálu príznakov, od bolesti žalúdka až po stav, keď človeku po jedle „zaľahne“. „S nevoľnosťou, odgrgávaním, nafukovaním a ďalšími sa dá existovať veľmi dlho, no nesmú sa podceňovať. Môžu totiž „zakrývať“ i závažnejšie ochorenia,“ hovorí gastroenterológ. K lekárovi choďte, ak nepríjemnosti trvajú dlhšie ako mesiac.

Dráždivé hrubé črevo – porucha fungovania tráviaceho traktu

Pacienti mávajú rôzne ťažkosti, pri jednej z foriem ochorenia trpia hnačkami, pri druhej zápchou. K tomu sa pridajú bolesti, nafukovanie, prelievanie v črevách, škŕkanie a iné patálie, no pri vyšetrení lekár nezistí zápal ani vred. „Príčinou dráždivého hrubého čreva okrem nepravidelnej stravy býva

veľmi často stres,“ upozorňuje Ladislav Kužela. Takže – nepúšťajte si ho príliš do žalúdka.

Záha – refluxová choroba pažeráka

Medzi pažerákom a žalúdkom je záklôpka, ktorá má udržať v žalúdku kyseliny a šťavy vznikajúce pri trávení jedla. Ak nefunguje, časť z tekutín sa dostáva späť do pažeráka a to spôsobuje problémy. „Trva-

lé dráždenie vyvoláva zápal, bunky pažeráka sa nevydržia donekonečna obmieňať. V istom štádiu sa zmení jeho výstelka a paradoxne, človeku to prinesie úľavu. Je to zradné, pretože nová výstelka je ešte citlivejšia na kyselinu a pokračujúce dráždenie sa môže zvrhnúť až do rakoviny. Záhu nepodceňujte a choďte k lekárovi, liečivé prípravky nemôžete užívať donekonečna,“ dôvodí MUDr. Kužela.