

# PRZEWÓD POKARMOWY

- masz kłopoty z trawieniem?
- doprowadza to do krępujących sytuacji?
- niepokoją cię trawienne dolegliwości?
- w rodzinie były choroby przewodu pokarmowego?



## FAKTY

- U ludzi jedzących mało błonnika, podwojenie porcji może zredukować ryzyko nowotworu jelita grubego o **40%**
- Około **70%** odporności na choroby pochodzi z przewodu pokarmowego

## CHOROBY PRZEWODU POKARMOWEGO

Choroby związane z trawieniem, duże i małe, są charakterystyczne dla naszych czasów. Jednak nie słyszymy o tym często – są to nieprzyjemne i wstydlive dolegliwości. A tymczasem przewód pokarmowy jest ważną, i niesłusznie zanedbywaną, częścią człowieka. Dlaczego choruje?



Nasze jedzenie różni się znacznie od tego, co przez pokolenia jedli nasi przodkowie. Jemy dziś dużo pokarmów bardzo przetworzonych przez przemysł, oczyszczonych z błonnika – składnika nietrawionego, ale potrzebnego dla zdrowia. Przewód pokarmowy nie zdążył się do tego dostosować. Współczesny, nieruchliwy tryb życia też mu nie sprzyja. Do prawidłowej pracy jego najdalszego odcinka niezbędna jest żyjąca w nim korzystna mikroflora. Otóż, zależnie od tego, co jemy, rozwijają się chętniej albo mikroby pożyteczne albo szkodliwe. Szkodliwe wywołują

niekorzystną fermentację, biegunkę, zatwardzenie i infekcje, uszkadzają wątrobę, produkują toksyny i substancje rakotwórcze. Korzystne mikroby ułatwiają przyswajanie potrzebnych składników pokarmowych, współdziałają w tworzeniu witamin, stymulują odporność na choroby, a ponadto ograniczają ilość mikroorganizmów szkodliwych.

## KIEDY DO LEKARZA?

- jeżeli w kale pojawi się śluz, krew lub jest on czarny
- kiedy zatwardzenie utrzymuje się dłużej niż dwa tygodnie, mimo domowych środków zaradczych
- kiedy biegunka utrzymuje się dłużej niż 48 godzin lub często powraca
- w przypadku nagłej, dużej zmiany lub pogorszenia
- w przypadku dużego spadku wagi bez powodu
- jeżeli dołączy się gorączka
- jeżeli zatwardzeniu towarzyszy duży ból lub przechodzi ono w biegunkę lub wymioty
- jeżeli biegunce towarzyszy duży ból, zawroty głowy, nie ma moczu, lub usta są wyschnięte, stale chce się pić i oczy są zapadnięte
- jeżeli nowy lek wywołuje zatwardzenie
- kiedy silny ból jest zlokalizowany w dolnej prawej albo dolnej lewej stronie brzucha lub towarzyszą mu mdłości lub wymioty
- jeżeli wzdęciom towarzyszy ból brzucha nie ustępujący przez kilka dni

## NAJCZĘSTSZE CHOROBY JELIT

- zapalenia przewodu pokarmowego: ostre (4-5 dni) i przewlekłe, w tym choroba Leśniowskiego-Crohna
- nowotwór jelita grubego lub odbytu
- celiakia
- uchyłkowatość jelita grubego
- zespół jelita drażliwego
- nietolerancja laktozy



## JAK UNIKNAĆ LUB ULŻYĆ W CHOROBIE?

Nikogo nie zdziwi, że odżywianie wpływa wprost na stan przewodu pokarmowego. Jedzenie sprzyjające prawidłowemu trawieniu (sprawdź hasło: „Co to jest zdrowe odżywianie”) pomaga większości ludzi unikać problemów na przyszłość, zmniejszać lub opóźniać ryzyko zachorowania, złagodzić istniejące dolegliwości lub wspomagać leczenie. Różne choroby wymagają różnego traktowania, ale ogólnie dla przewodu pokarmowego najważniejsze są:

- błonnik: kasze, płatki, razowe pieczywo i makarony, warzywa, zwłaszcza korzeniowe, czosnek, cebula, por i owoce, szczególnie jabłka i śliwki, warzywa strączkowe – stopniowo, jeżeli są źle znoszone
- jogurty lub tabletki z korzystnymi bakteriami
- co najmniej 8 szklanek (kubków) płynu dziennie plus mielone siemię lniane
- jedzenie umiarkowanych ilości białka, szczególnie mięsa (zwykle jemy za dużo)
- wypróbowanie diety eliminującej produkty podejrzane o pogarszanie objawów, zwłaszcza nabiału
- herbatki ziołowe
- karmienie niemowląt piersią lub mieszanką z korzystną mikroflorą

Jogurty z korzystnymi bakteriami są skuteczne dopiero po dwóch tygodniach codziennego wypijania jednej porcji - szczególnie ważne po antybiotykach. Po tym czasie też należy pić codziennie, pozwalając sobie tylko okazjonalnie na opuszczenie jednego dnia. Kto woli – może łykać tabletki z mikroflorą. Efektywność preparatów z korzystnymi bakteriami (od 25% do 73%) udowodniono w wielu chorobach trawiennych. Kiedy w bliskiej rodzinie jest choroba i



mamy wspólne geny z chorującą osobą, zagrożenie jest znacznie większe i bakterie mogą mieć mniejszą skuteczność.

Fot.: sxc: brokenarts, frostie, geekphilosopher, flickr: Suat Eman

© Copyright Anna Walczak, porady "jem bo wiem",  
tel./fax. 22 754 48 48, e-mail: jembowiem@aol.com,  
www.jembowiem-porady.pl, przyjmuję w okolicach Warszawy  
w Konstancinie: Lecznica Specjalistyczna św. Łukasza – NZOZ  
ul. Piłsudskiego 30, tel. 22 756 44 40  
w Piasecznie: poradnia Zdrowia Salve, ul. Ludowa 5, parter,  
tel. 22 73 73 473