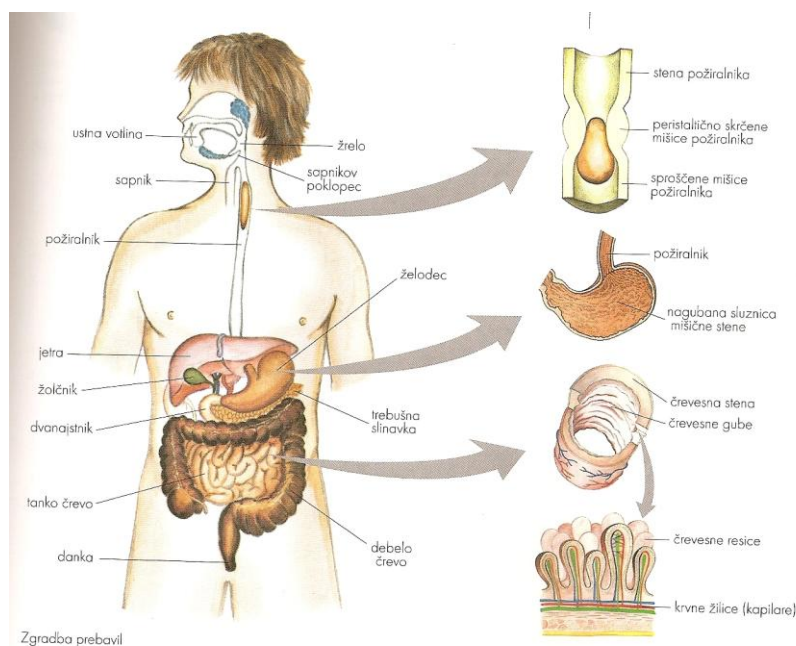


UREJENA PREBAVA

Prebava pomeni mehanski in kemični proces pretvorbe zaužite hrane v manjše molekule, ki se v prebavilih lahko vsrkajo v telo. S pomočjo prebave se zaužita hrana spremeni v obliko, ki omogoča organizmu pridobitev energije in sestavin za izgradne procese v telesu. Prebavila sestavljajo prebavna cev (usta, žrelo, požiralnik, želodec, tanko črevo, debelo črevo) in prebavne žleze (žleze slinavke v ustih, jetra, trebušna slinavka). Za zdravo in urejeno prebavo je potrebno optimalno delovanje vseh delov prebavil.

Slabe prehranske navade (premalo vlaknin v hrani (sadje, zelenjava), premajhen vnos tekočine, premalo gibanja, neredni in preveliki obroki, preveč mastne in sladke hrane), stres, nekatere kronične bolezni, nekatera zdravila, potovanja in pretirano uživanje alkohola, kave in tobaka lahko povzročijo prebavne motnje. Najpogostejše prebavne motnje so: dispepsija, bruhanje, driska, zaprtje.



DISPEPSIJA je neugoden občutek in/ali bolečina v zgornjem delu trebuha ali v spodnjem delu prsnega koša. Občutimo jo kot tiščanje ("kepa" v želodcu), napetost, občutek polnosti ali kot glodajočo ali pekočo bolečino. Pojavi se lahko tudi spahovanje, napanjanje, slabost in bruhanje. Pojavlja se zelo pogosto (pri več kot polovici populacije vsaj 3x letno). Težave so običajno blage in minejo v nekaj dneh.

Najpogostejši vzroki za nastanek dispepsije: nepravilna prehrana, hude fizične in/ali psihične obremenitve, nekatere bolezni.

Kako si lahko pomagamo?

Izberemo bolj zdrav življenjski slog (izogibamo se kofeinu, tobaku, alkoholu, mastni in sladki hrani, zmanjšamo prekomerno telesno težo, uživamo manjše obroke hrane večkrat dnevno, jemo počasi, hrano dobro prežvečimo, zadnji obrok zaužijemo najmanj 2 uri pred spanjem, uporaba sprostitvenih tehnik, gibanje na svežem zraku).

Kadar izbira bolj zdravega življenjskega sloga ne zadostuje si lahko pomagamo tudi z zeliščnimi, homeopatski in galenski pripravki (Čaj za jetra in žolč, Čaj za želodec, čaj iz korenike kolmeža, Kapljice za žolč), antacidi, zaviralci histaminskih receptorjev H2 in zaviralci protonske črpalke.



BRUHANJE je prehod želodčne in deloma črevesne vsebine po požiralniku skozi usta na prosto. Tako se organizem znebi škodljivih in strupenih snovi, ki so vstopile v telo. Bruhanje pa se lahko pojavlja tudi kot nespecifičen znak različnih bolezenskih stanj (infekcije, zastrupitev s hrano, vnetje slepiča, migrena... Včasih je lahko znak resnih bolezni: kap, tumorji, jetrne ali ledvične motnje delovanja...). Bruhanje se običajno najavi s splošno slabostjo, ki ji pravimo NAVZEA (slabost, vrtoglavica, prebledavanje, hladno znojenje, močno slinjenje, hlipanje).

Kdaj k zdravniku?

- V primeru suma zastrupitve,
- če je oseba kronični bolnik (sladkorni ali srčni), starostnik ali otrok, mlajši od dveh let,
- v primeru, da nas bruhanje tako izčrpa, da ne moremo poskrbeti zase,
- če se stanje po dveh dneh ne izboljša,
- v primeru znakov dehidracije,
- če bruhanje spremljajo hude bolečine v trebuhu ali vročina (posebej pri otroku),
- v primeru poškodbe glave,
- otrdelosti v vratu, posebej ob morebitni sočasni preobčutljivosti na svetlobo ter glavobolu,
- v primeru krvi v izbruhani vsebini,
- če se naknadno pojavi glavobol, oz. se le-ta poslabša.

Kaj lahko storimo sami?

- Vsebino želodca izbruhamo, če je le možno.
- V času okrevanja se izogibamo težki hrani (mastna, ocvrta, sladka, močno začinjena), kofeinu, tobaku, alkoholu, uživamo majhne obroke, pijemo dovolj tekočine (voda, rehidracijski napitki, zeliščni čaj (meta, melisa, ingver)), uporabimo homeopatske pripravke.
- V času okrevanja se izogibamo psihičnim in telesnim naporom.

ZAPRTJE je prebavna motnja z oteženim in manj pogostim odvajanjem majhnih količin trdega blata. Spremlja jo napenjanje in občutek nepopolne izpraznitve črevesa. Zdrav človek iztreblja do 3x dnevno ali najmanj 3x tedensko.

Najpogostejši vzroki za zaprtje so: neprimerna prehrana (premalo vlaknin), pijemo premalo vode, premalo gibanja, prekomerne obremenitve (stres), zavestno zadrževanje blata (okoliščine, hemoroidi), uporaba močnih odvajal dalj časa (sena), nekatera zdravila (narkotični analgetiki, antacidi z aluminijevimi solmi, triciklični antidepresivi, pripravki z železom, mišični relaksanti, antiepileptiki).

Kdaj k zdravniku?

Kadar opazimo kri v blatu, če so prisotne bolečine v trebuhu, ki trajajo več kot 48 ur, pri izmenjavni zaprtja in driske, bruhanju, hitrem izgubljanju telesne teže.

Če obstipacije (zaprtja) ne zdravimo se lahko krepi s pozitivno povratno zanko!

Kaj lahko storimo sami?

Največ lahko storimo z zdravim načinom življenja!

- Uživajmo hrano bogato z vlakninami (sadje, zelenjava, suho sadje, stročnice, otrobi, neoluščena žita,...).
- Gibajmo se!
- Pijmo več vode in/ali napitkov, ki vsebujejo magnezij, kefirja, sirotke.
- Izogibajmo se pravemu čaju, čokoladi, močnatim jedem, izdelkom iz bele moke, suhim mesninam, slanemu pecivu.

Kadar ukrepi za zdrav način življenja ne zadoščajo si lahko pomagamo z naravnimi izdelki, homeopatskimi pripravki ali zdravili. Izdelke za odvajanje (odvajala) lahko glede na mehanizem delovanja razdelimo v tri skupine:

- **OSMOZNA (SALINIČNA) ODVAJALA** (laktuloza, mineralne vode z visoko vsebnostjo magnezija, magnezijev sulfat (Grenka sol),
- **VOLUMSKA ODVAJALA** (laneno seme, makrogoli, seme indijskega trpotca)
- **KONTAKTNA ODVAJALA** (pripravki v obliki čajev, kapsul ali tablet ki vsebujejo seno (*Cassia angustifolia*) in krhliko (*Rhamnus frangula*), bisakodil (Dulcolax®) neposredno spodbujajo gibanje črevesja in povečajo količino skozi črevo izločene vode in mineralov. Uporabljamo jih lahko **le kratek čas, saj pri dolgotrajni uporabi pride do okvare črevesja in njegove odvisnosti od odvajal**. Zmotno je prepričanje, da so odvajalni čaji neškodljivi! V času nosečnosti in dojenja uporabo teh odvajal odsvetujemo.

Redno iztrebljanje je pomembno, da se ne bi strupi iz debelega črevesa v preveliki količini vsrkali v kri. Pri dolgotrajnem zaprtju jetra ne zmorejo dovolj hitro razstrupljati vseh strupov iz debelega črevesa, sčasoma se lahko razvije sindrom kronične utrujenosti.

Za urejeno prebavo lahko zelo veliko storimo sami. Poskrbimo za optimalno delovanje prebavne cevi in prebavnih žlez, redno in pestro prehrano ter zmernost pri uživanju hrane, alkohola, tobaka in kave.

Pripravila: Cvetka Nunčič, mag. farm., spec.