

**UVEREJNENÉ: 22.12.2012**

**topky.sk, Zoznam.sk**

**Sviatky hojnosti: Tráviacim ťažkostiam sa dá predísť, poradíme ako**

**BRATISLAVA – Sviatky pokoja a mieru. Ale aj často zbytočného prejedania sa. Čo robiť v prípade, že sa s plným bruchom nevládzete ani postaviť od stola? Ponúkame zopár rád ako si dožičiť s rozumom.**

Sviatky hojnosti sú pre každý žalúdok skúškou. Aj keď počas celého roka držíme isté návyky v stravovaní sa, potom prídu sviatky a telo dostane svoje. Niekedy aj čosi navyše. Na stole svietia rôzne dobroty, ktorým nedokážeme odolať. A tak sa napchávame, aj keď už máme dosť. Potom nás trápia problémy s trávením, v horšom prípade sa hlási žlčníkový záchvat.

Žalúdok je ako mech. Potravou ho plníme a on sa rozťahuje. Keď sa preplní, tučným ľuďom začína tlačiť na bránicu, ťažšie dýchajú. Ani štíhli to nevyhrali, preplnený žalúdok tlačí na celú oblasť malej panvy, až na močový mechúr. V istom okamihu nám mozog ohlási: Zastav, už máš dosť! Ak ani túto výzvu neposlúchneme, hrozí, že žalúdok nakoniec stratí schopnosť sťahovať sa. To už je životu nebezpečný stav, žalúdok môže prasknúť.

Po výdatnom jedle si dožičte prestávku. Váš žalúdok to ocení. Počas nej vylučuje žalúdočné šťavy, aby spracoval jedlo. Ak je prestávok málo, alebo sú prikrátke, vylučujú sa šťavy dovtedy, až pretečú zo žalúdka do pažeráka. Pálenie záhy neznamená iba preplnený žalúdok, ale aj veľa cukrovínok, rajčinovej šťavy, silných korenistých jedál, veľa praženého, grilovaného mäsa, zalievanej kávy, ale tiež alkoholických nápojov, napríklad suchého bieleho vína. Pri prejedaní sa dostane niekto žlčníkový záchvat, iných trápia hnačky, plynatosť, alebo naopak, zápcha. Niekto sa na Vianoce zásobí Febicholom, Pancreolanom či Contraspanom, iný preferuje domácu medicínku akou je slivovica. Pritom je to tak jednoduché, stačí sa neprežierať.

***„Vianoce sú aj o jedle, no nemali by byť iba o ňom. Ak ich chcete prežiť v zdraví, zabudnite na masné čipsy, sladkosti a veľké balenia sladených nápojov plné kalórií a umelých emulgátorov. Jedzte vyváženú stravu a svoju vianočnú bilanciu tiež výrazne zlepšite, ak si doprajete dostatok čerstvého ovocia a zeleniny, ale i jadrá orechov,“*** hovorí prezident Slovenskej asociácie aterosklerózy prof. MUDr. Daniel Pella, PhD. Dodáva, že zabúdať by sme nemali ani na správnu kombináciu stravy a na skutočnosť, že pocit sýtosti prichádza s oneskorením, preto je dobré naučiť sa jesť pomaly, čo pomôže predísť nielen nepríjemným pocitom nafukovania, ale aj prírastku na hmotnosti.

Tráveniu pomôžete aj konzumáciou vlákniny, nestráviteľnej časti rastlinnej potravy, ktorá napomáha pohybu potravy v tráviacom trakte, vstrebáva vodu a viaže na seba niektoré látky, napríklad cholesterol.

Podľa prednostu Ústavu experimentálnej medicíny UPJŠ LF MVDr. Alojza Bombu, DrSc. je vhodné myslieť v období sviatkov aj na užívanie probiotík a prebiotík – látok, ktoré zvyšujú ich pozitívny účinok. ***„Probiotiká majú schopnosť množiť sa v črevách, kde optimalizujú zloženie črevnej***

***mikroflóry a posilňujú imunitný systém. Rozkladajú toxické látky, ktoré sa nachádzajú v strave a ničia choroboplodné mikroorganizmy, ktoré sa môžu dostať do tráviaceho traktu napríklad kontaminovanou potravou. Majú nielen lokálny účinok, ale aj všeobecne posilňujú imunitný systém,***" tvrdí Bomba. Probiotiká totiž pomáhajú lepšie zvládať stresovú záťaž akéhokoľvek druhu, ktorá sa neraz prejavuje najprv tráviacimi ťažkosťami, poznamenáva prednosta. Probiotické kultúry sa nachádzajú v prirodzenej forme napríklad v nepasterizovanej bryndzi, acidofilnom mlieku, jogurtoch alebo kyslej kapuste.

### **Čo robiť, aby sme predišli tráviacim problémom:**

- Pred jedlom si dajte aperitív. Naštartuje trávenie. Po jedle je lepší pohár piva, podobnú službu spraví aj pohár koly.
- Po výdatnom jedle nekonzumujte ovocie. Začalo by kvasiť v žalúdku, čo by na pocite pohody nepridalo.
- Vyhýbajte sa sýteným, chladeným a farbeným nápojom vo veľkom množstve. Žalúdok musí vyrovnávať teplotu nápojov, ktoré prijal. Chladený a sýtený nápoj ho zaťažuje. Navyše, keď sa v bruchu zahreje, začína sa uvoľňovať oxid uhličitý, ktorý sa tlačí do čreva a mení človeka na balón.
- Po jedle si nelíhajte. Posteľ by mala počkať aspoň dve hodiny po výdatnom jedle.
- Po jedle necvičte. Rovnako aspoň dve hodiny. Cvičenie zvyšuje vnútrobrušný tlak a podnecuje návrat žalúdočných štiav do pažeráka. Je pre organizmus zbytočnou záťažou. Zvoľte radšej nenáročnú prechádzku. Premôžte sa a chodte sa vyvetrať.
- Ak máte pocit preplnenosti, najlepšie je dať jedeniu na niekoľko hodín „stop“. Naordinujte si aspoň trojhodinový pôst. Potom si nakrájajte ananás. Jeho enzýmy pomôžu stráviť majonézu aj čokoládový krém.
- Ak cítite plynatosť, tlak v bruchu, pomôcť dokážu aj acidofilné jogurty a probiotické kultúry.
- Problémom so zápchou sa dá predísť pravidelným jedením napučaných hrozienok s ovsenými vločkami. Veľká lyžica napučaných hrozienok s rovnakým množstvom ovsených vločiek ráno a večer pred jedlom aktivuje trávenie a dodá potrebnú vlákninu, aby ďalej správne fungovalo.
- Na pálenie záhy pomôže za hrsť horkých mandľových jadier.
- Pri žalúdočných problémoch skúste postrúhaný ďumbier zmiešaný s medom. Stačí pár lyžičiek. Aj vo forme čaju pomôže, stačí ho nastrúhať a nechať vylúhovať. Osladte ho medom.
- Namiesto hladovky malé porcie. Malými porciami ľahkých jedál sa zbavíte kyselín a tiež starších zvyškov potravy. Podporí sa tzv. samoočisťovanie žalúdka. Pri hladovke šťavy zostávajú v žalúdku a leptajú jeho steny. Prejavuje sa to ako pálenie žalúdka, podráždenie, záha.