

Kłopoty z trawieniem

Uwaga, problem!

Choć wydaje się nam, że jemy zdrowo, wybieramy warzywa i owoce zamiast tłustych potraw, to jednak nasz organizm niedomaga. Dlaczego tak się dzieje? Gdzie popełniamy błąd?

Jemy w biegu, zamiast kilku posiłków serwujemy sobie góra dwa, za to bardzo obfite, niedokładnie rozdrabniamy jedzenie, polykając za duże kawałki. Do czego to prowadzi?

Specjaliści proponują przeprowadzić doświadczenie. Wystarczy resztki pożywienia zostawić na kilka dni w ciepłym miejscu. Jeśli po tym czasie sprawdzimy, co z nimi się stało, widok może być przerażający. A tak właśnie wygląda zawartość naszych jelit, w których znajdują się niestrawione resztki pokarmów podane działaniu toksyn, a czasami także pasożytów.

Kilogramy niestrawionej żywności

Coraz więcej ludzi (w tym także młodych i dzieci!) ma kłopoty z jelitami, wątrobą i żołądkiem. Jedną z przyczyn jest niewłaściwe trawienie pokarmów. Trawienie to nic innego, jak rozkład substancji pokarmowych (węglowodany,



tłuszcze i białka) do związków prostych, tak aby mogły być wchłaniane przez błonę śluzową do jelit.

Proces trawienia najintensywniej odbywa się w jelicie cienkim. Podobno niektórzy z nas dorabiają się przez całe życie nawet do kilku kilogramów niestrawionej żywności w jelitach. Te „śmieci” są bardzo toksyczne, osłabiając nie tylko układ pokarmowy, ale całą odporność organizmu.

Układ trawienny jest centralnym układem organizmu, a wiele chorób (w tym także alergie) ma początek w złym trawieniu pokarmów.

W związku z tym, że według Światowej Organizacji Zdrowia coraz więcej osób cierpi na dolegliwości związane z kłopotami trawienia, 2008 rok był ogłoszony Rokiem Dbania o Zdrowie Układu Trawiennego.

Zmiana od dziś, nie od jutra!

Według danych Światowej Organizacji Gastroenterologii problemy trawienne w Europie może mieć nawet ok. 80 mln osób! Aż 14% ludzi na świecie cierpi na zgagę (co czwarty Polak na nią się uskarża), a zespół jelita drażliwego dotyka 15–20% całej populacji. Niestety, z powodu raka jelita grubego umiera blisko 600 tys. ludzi na świecie.

Zgaga, wzdęcia, ból w żołądku, uczucie ciężkości – zanim te z pozoru błahe dolegliwości, z którymi raczej próbujemy żyć niż im zapobiegać, przerosną się w poważne kłopoty, warto działać. Wprowadzenie do jadłospisu większej ilości ryb zamiast mięsa o wysokiej zawartości tłuszczu (np. wieprzowiny), ograniczenie smażonych potraw, picie wody, zmiana stylu życia na zdrowszy (więcej ruchu i odpoczynku) są skutecznymi krokami w tym kierunku. Ostatni posiłek należy zjeść minimum trzy godziny przed snem.

Nieustająca walka dobra ze złem

W jelitach znajduje się aż około 400 rodzajów różnych bakterii, które tworzą tzw. ekosystem jelitowy. Część bakterii wykonuje pożyteczną pracę dla organizmu, część jednak wpływa na niego chorobotwórczo. Ważną rolę bakterii jelitowych odkrył i udowodnił w 1908 r. rosyjski uczonej Ilija Miecznikow. Podkreślił, co w kolejnych latach potwierdzili inni naukowcy, że dzięki bakteriom możemy żyć długo, ciesząc się zdrowiem. Trzeba się tylko o nie troszczyć – receptą jest dieta bogata w warzywa oraz witaminy i minerały, pomagająca oczyścić jelita.

Cenny błonnik

Błonnik to zespół substancji ścian komórkowych roślin nietrawionych i niewchłanianych w układzie pokarmowym człowieka. Przy jego niedoborze niepożądane składniki pokarmowe gnią w jelitach, stwarzając tym samym warunki do rozwoju chorób i nowotworów. Błonnik pomaga m.in. w zaparciach oraz bieguncie, oczyszcza organizm z toksyn i metali ciężkich. Światowa Organizacja Zdrowia zaleca spożywanie 20–40 g błonnika dziennie. Co ciekawe, w krajach nieuprzemysłowionych i biednych, gdzie spożycie błonnika jest wysokie (nawet ponad 50 g dziennie), rzadziej występują choroby jelita grubego! Błonnik nie zawierają produkty pochodzenia zwierzęcego, masła, oleje i produkty tłuszczowe. Bogate w błonnik są m.in. suszone owoce, orzechy, otręby pszenne, soja i fasola biała.

Równowaga jelitowa, a tym samym immunologiczna organizmu, zależy od wzajemnych relacji między pożytecznymi a chorobotwórczymi bakteriami. Jeśli równowaga zostanie zaburzona – zaczynamy chorować. Według francuskich naukowców z Instytutu Pasteura w Paryżu bakterie żyjące w jelitach komunikują się z systemem immunologicznym jelit za pośrednictwem receptora NOD1 i w efekcie powstaje tzw. tkanka limfatyczna.

Jednak nie tylko bakterie znajdują się w jelitach. Przez pokarm trafiają do nich także wirusy, grzyby oraz różnego rodzaju pasożyty. Układ pokarmowy musi się przed nimi skutecznie bronić, aby nie zaczęły się rozmnażać w zaskarżającym tempie. Problem jednak w tym, że przez niewłaściwy tryb życia oraz brak witamin i minerałów w naturalnym jedzeniu nie dostarczamy własnemu organizmowi niezbędnej broni do tej walki. Pomocna w higienie układu trawiennego oraz jelit jest suplementacja preparatami zawierającymi składniki, które stwarzają barierę ochronną i wsparcie dla „dobrych” bakterii.

■ Beata Rayzacher

fot. Katarzyna Piotrowska