

# Střevní obtíže – jak je zvládnout

STŘEVNÍ OBTÍŽE, KTERÉ DOKÁŽÍ ŽIVOT VELICE ZNEPŘÍJEMNIT, ZNÁ KAŽDÝ Z NÁS. MEZI TY, JEŽ NÁS POSTIHUJÍ NEJČASTĚJI, PATŘÍ PRŮJEM.



Průjem je řídká až vodnatá stolice, jež nás pronásleduje častěji než 3–5krát denně. Může být infekční, vyvolaný virem, bakteriemi či parazity. Příznaky průjmu jsou křečovitá bolest břicha, nevolnost, zvracení, často také zvýšená teplota. Neinfekční prů-

jem může způsobit otrava potravinami, může propuknout po užívání antibiotik, po radio- a chemoterapii, avšak též v důsledku stresu, napětí či špatných stravovacích návyků nebo při chorobných stavech, jako je celiakie, intolerance laktózy, Crohnova choroba.

## DIETNÍ OPATŘENÍ

Léčba průjmu spočívá v náhradě ztracených tekutin a ve vhodné dietě. Pacientům se podává nebulinková minerálka, slabý černý čaj, oslazený glukózou, a rehydratační roztoky. Tekutiny se podávají studené, po malých množstvích a pomalu (lžička a 15 minut). Nepodávat stravu se doporučuje pouze během prvních 4–12 hodin. Poté se začíná jíst, protože živiny jsou potřebné pro obnovu poškozených buněk střeva. Dieta je bez-

mléčná a beztuková (suchar, rýže, vařená mrkev, starší pečivo, banán, strouhané jablko, zeleninový vývar). Je-li průjmem postižené dítě kojené, měla by ho matka kojit i nadále, pouze častěji a v menších dávkách. Pokud je dítě na umělé mléčné výživě, je třeba toto mléko nahradit mlékem bezlaktózovým (k dostání v lékárně).

## JAK SI DOKÁŽEME POMOCI

Černé uhlí můžeme podávat dětem od 3 let života, nevýhodou je však jeho nepříjemná chuť. Diosmektit je přírodní, nerozpustný a nevstřebatelný jíl, jenž na střevním povrchu vytváří film a zabraňuje tak působení toxinů, virů a bakterií. Je vhodný i pro malé děti, avšak jeho nepříjemná chuť často brání v jeho podávání právě dětem. Přípravky pro střevní dezinfekci můžeme podávat dětem od 6 let života, zneškodňují choroboplodné bakterie ve střevě. Bakterie mléčného kvašení se nacházejí v lidských střevech, kde tvoří tzv. přirozenou mikroflóru, která napomáhá trávení. Navíc dokážou vytěšňovat ze střev patologické mikroorganismy a tak napomáhají ozdravným procesům.

**Enterina** je kombinovaný doplněk stravy. Lahvička obsahuje ve víčku probiotický kmen *Bacillus coagulans*, sušený extrakt z borůvek, vitaminy B a K. V samotné lahvičce je kon-

centrovaná šťáva z borůvek a prebiotika – živiny pro bakterie mléčného kvašení. Borůvky jsou osvědčeným lidovým prostředkem proti průjmu. Dnes už víme, že díky tříslovinám, organickým kyselinám, vitaminům, minerálům a dalším látkám dokážou vázat a odvádět z organismu škodlivé látky a též mírnit zánět a dráždivost střevní sliznice. Navíc dodávají přípravku příjemnou chuť, kterou mají rádi děti i dospělí. B vitaminy regenerují sliznici, snižují únavu a vyčerpání při nemoci. K vitamínům zmírňuje krvácení, pokud průjem doprovází.

## LÉKOVÁ FORMA JE DŮLEŽITÁ PŘEDEVŠÍM PRO MALÉ DĚTI

Přípravek Enterina je přizpůsobený dětem, užívá se v tekuté formě a má příjemnou chuť. Přípravuje se těsně před užitím. Účinné látky z víčka se vysypou do lahvičky s tekutinou pootočením víčka ve směru hodinových ručiček až do krajní polohy. Potom je nutné lahvičku protřepat, otevřít a vypít. Tento způsob balení umožňuje uchovávat přípravek při pokojové teplotě. Je vhodný pro děti už od 6. měsíce života i pro dospělé. Užívá se pouze 1krát denně. Dá se užívat i preventivně, pokud se chystáme na dovolenou do destinací, kde lze předpokládat možnou infekční nákazu. V takovém případě se užívá každý druhý třetí den obsah jedné lahvičky.

inzerce

# ENTERINA®

Při střevních potížích spojených s řídkou či častou stolicí.  
Pro udržení fyziologického stavu střevní sliznice.

- ✓ osvědčený extrakt z borůvek s vitaminy a probiotikem
- ✓ výborná chuť
- ✓ praktická jednorázová léková forma vhodná i pro cestování
- ✓ děti od 6 měsíců 1 lahvička, dospělí 1–2 lahvičky denně

NÁŠ TIP NA  
SPOKOJENOU  
DOVOLENOU

