

# JAK SI NEPOKAZIT VÁNOCE odborná redakce Edukafarm

**STŘEVNÍ DYSKOMFORT BĚHEM VÁNOČNÍCH SVÁTKŮ JE OBVYKLE VYVOLÁN DIETNÍ CHYBOU NEBO INFEKČÍ Z KONTAMINOVANÝCH POTRAVIN.**

Typické vánoční střevní problémy mají obyčejně přechodný charakter a nevyžadují specifickou antimikrobiální léčbu. Běžný střevní dyskomfort a průjem tak relativně dobře zvládneme s pomocí diety a běžných k tomu určených prostředků z lékárny. Nezapomínejme také na dostatečný přísun tekutin, aby nedošlo k dehydrataci, zejména u malých dětí. Pokud však zdravotní problémy neustoupí do tří dnů, je třeba vyhledat lékaře.

## LÁTKY POHLCUJÍCÍ PLYNY A TOXICKÉ LÁTKY Z TRÁVICÍHO SYSTÉMU

Při průjmech vyvolaných dietní chybou jsou vhodnou volbou střevní adsorbenty. Tyto látky váží na svůj povrch různé toxiny a bakterie ze střevního obsahu a zmírňují tak dráždění střevní stěny. Na trhu jsou v podstatě dva typy přípravků: aktivní uhlí a diosmektit (přírodní čištěný jíl). Ty však mají jednu nevýhodu – nechutnají dětem.

## STŘEVNÍ MIKROFLÓRA SEHRÁVÁ DŮLEŽITOU ROLI PŘI TRÁVENÍ

Průjem je charakterizován podrážděním střeva, zánětem a narušením střevní sliznice, což je spojeno se sníženou tvorbou enzymu štěpícího laktózu. Proto při průjmu trávicí systém nedokáže zpracovávat mléčné výrobky. V důsledku průjmu dochází též k úbytku přirozené střevní mikroflóry, což vede k problémům s trávením potravy. Proto je nejdůležitějším opatřením při střevním dyskomfortu a průjmu dieta. Strava se musí obejít bez mléčných výrobků, luštěnin, čerstvého pečiva, uzenin a nadýmavé zeleniny.

Protože dieta nedovoluje konzumaci potravin, v nichž se nacházejí pro trávení prospěšné bakterie, je vhodné jejich doplňování pomocí přípravků, jež můžeme zakoupit v lékárně. Aby se tyto bakterie dostaly do střeva v dostatečném množství, je při užívání ústy třeba věnovat pozornost ochraně těchto živých mikroorganismů před působením žaludeční kyseliny. U dospělých je obvyklým řešením použití speciální kapsle, která se rozpustí až po průchodu kyselým prostředím žaludku, a v níž jsou tudíž bakterie chráněny.

Nejvhodnější řešení pro děti nám však připravila sama příroda. Určité druhy prospěšných bakterií vytvářejí tzv. spóry, jež jsou velmi odolné vůči kyselinám, teplotě, suchu a dalším vlivům. Jejich vlastní „pouzdro“ je bezpečně chrání před kyselinou v našem žaludku. K nejčastěji využívaným patří bakterie druhu *Bacillus coagulans*, někdy též označované jako *Lactobacillus sporogenes*, které se tak dají přidat i do tekuté formy přípravku, vhodného též pro malé děti.

## BORŮVKY – OSVĚDČENÝ LIDOVÝ PROSTŘEDEK

Borůvky jsou vyhledávaným ovocem pro svoji výbornou chuť, jsou však také osvědčeným lidovým prostředkem při střevním dyskomfortu. Obsahují směs přírodních látek, jako jsou třísloviny, glykosidy, organické kyseliny, cukry, antioxidanty, různé vitaminy a minerály. Obsažené třísloviny napomáhají snižovat dráždivost a zánět střevní sliznice a zároveň dokáží vázat a odvádět z organismu škodlivé látky. Při průjmu a střevním dyskomfortu dochází k vyplavování vitaminů, proto je důležité je doplňovat. Jde hlavně o vitamin K, který je potřebný pro srážlivost krve, a vitaminy skupiny B, jež napomáhají při rekonvalescenci střevní sliznice, nechutenství a únavě.

inzerce

# ENTERINA®



pro udržení fyziologického stavu  
střevní sliznice (např. při střevním  
dyskomfortu spojeném s řídkou či častou stolicí)

- probiotika, vitaminy a extrakt z borůvek
- výborná chuť
- praktická jednorázová léková forma
- pro děti od 6 měsíců i dospělé



doplňěk stravy