

Jak radzić sobie z niestrawnością

26-02-2008

Na dolegliwości żołądkowe cierpi coraz więcej Polaków, zgaga, biegunka, zaparcia, wzdęcia to najczęstsze z nich. Wywołują je czynniki, takie jak: nieprawidłowe odżywianie, stres, alkohol, papierosy, leki, nieaktywny tryb życia.

Dietetyk i trener żywienia Anna Lewitt proponuje kilka prostych porad, które pomogą zapobiec niestrawności.

1. Jadaj mniej a częściej, by za bardzo nie obciążać układu pokarmowego. Posiłki powinny być lekkostrawne, by nie zalegały w jelitach. Nieregularne posiłki i zbyt duże odstępy czasu między posiłkami spowodują niekontrolowane napady głodu. Powoduje to, że zjemy więcej niż potrzeba.
2. Wystrzegaj się potraw tłustych i smażonych. Wolno spożywaj posiłki, dokładnie przeżuвай każdy kęs. Podczas jedzenia w pośpiechu połyka się najwięcej powietrza, które przyczynia się do powstawania niestrawności.
3. Wybieraj produkty świeże i pełnowartościowe. Używaj przypraw. Kojące działania mają: imbir, majeranek, kminek, mięta. Ogranicz spożycie produktów wysokoprzetworzonych i konserwowanych.
4. Wypijaj codziennie odpowiednie ilości płynów najlepiej wodę lub niesłodzone herbatki z kopru włoskiego lub anyżu. Należy wypijać je między posiłkami, co również pozwala skutecznie regulować pragnienia przez cały dzień. Unikaj popijania w trakcie posiłku.
5. Najlepiej wyeliminować na jakiś czas ze swojego jadłospisu: rośliny strączkowe, kapustę, słodkie mleko, napoje gazowane, mocną kawę oraz herbatę, alkohol. Należy unikać żucia gumy i palenia papierosów.
6. Zażywaj probiotyki. Mogą poprawić przyswajalność składników odżywczych oraz przywrócić i utrzymać naturalną mikroflorę jelitową (np. zaburzoną w trakcie kuracji antybiotykami) oraz usprawnić funkcjonowanie całego układu pokarmowego. Bardzo ważne jest, aby probiotyki zażywać codziennie, zadbamy wtedy o prawidłowe funkcjonowanie układu trawiennego, co usprawni nasz metabolizm.

Autor: Joanna Papiernik

Źródło: Polfarmex S.A.

Wydrukowano ze strony <http://www.choroby.senior.pl/158,0,Jak-radzic-sobie-z-niestrawnoscia,3661.html>