



„123rf.com“ nuotr.

Šviežios daržovės ir vaisiai žarnynui naudingesni nei apdorotas maistas.



T.Bauro nuotr.

Gydytojo A.Jasinsko teigimu, virškinimo sistemai kenkia ir įtampa bei stresas.

Dėl sutrikusio virškinimo – rimtos sveikatos bėdos

Nedaug judate, nereguliariai maitinatės ir turite bent vieną žalingą įprotį? Trys „taip“ garantuoja: jei nekeisite savo įpročių, užklups vienas ar kitas virškinimo sistemos negalavimas. O tada prasidės blogumai: vidurių užkietėjimas, sunkumo jausmas, antsvoris. Medikai įspėja: gera savijauta prasideda būtent nuo žarnyno.

Toma ALEKSĖJŪNAITĖ

Šiuolaikinės mitybos įpročiai, įtampa, stresas – dėl šių priežasčių vis daugiau žmonių susiduria su vidurių užkietėjimo problema. Ir tai nėra vien nemaloni savijauta.

Negydomas vidurių užkietėjimas gali nulemti daug rimtesnes ligas – divertikulitą, hemorojų. Nesuvirškintų medžiagų užsilaikymas gali paveikti visą virškinimo sistemą, sutrikdyti naudingųjų medžiagų pasisavinimą iš maisto ir lemti žalingųjų toksinų susidarymą.

Ilgalaikis vidurių užkietėjimas gali paveikti ir imuninę sistemą, sukelti odos problemų, lėtinti žaizdų gijimą. Žmogus tuomet jaučiasi vangus, jam nuolat trūksta energijos.

Žodžiu, susidūrus su virškinimo problemomis būtina jas spręsti. Kaip? Apie tai – pokalbis su sostinės Antakalnio poliklinikos gydytoju gastroenterologu medicinos mokslų daktaru Algirdu Jasinsku.

– Virškinimo sistemos ligos užima 2–3 vietą tarp dažniausių sveikatos sutrikimų. Kas yra virškinimas ir kodėl sklاندį jo veikla toliau svarbi gerai savijautai?

– Virškinimas – sudėtingas fiziologinis procesas, kurio metu maistas chemiškai bei mechaniškai suskaidomas, įsiurbiamas per žarnyno ląsteles į limfinę ir galiausiai į kraujo sistemą. Taip organizmas aprūpinamas energija ir maistinėmis medžiagomis.

Kas yra žarnyno šluota ir ką reikia žinoti apie „Lepicol“?

- Labai svarbu, kad žmogus su maistu gautų pakankamai maistinių skaidulų, kurios dažnai yra vadinamos žarnyno šluota, mat suminkština išmatų turinį, padidina jų masę ir taip palengvina slinkimą žarnynu.
- Kad žarnynas gerai funkcionuotų, kasdien rekomenduojama suvartoti apie 35 g maistinių skaidulų.
- Virškinimo sistemai svarbus ir pakankamas gerųjų bakterijų (probiotikų) kiekis žarnyne.
- Probiotikai palaiko normalią žarnyno mikrofloros sudėtį, kurią išbalansuoja netaisyklinga mityba, stresas, antibiotikų vartojimas, ilgalaikis ir negydomas vidurių užkietėjimas. Su amžiumi žmogaus organizme lėtėja gerųjų bakterijų dauginimasis.
- Kodėl mitybos specialistai pataria į savo valgiaraštį įtraukti egzotinių vaisių – papajų (kuriose yra veikliosios medžiagos papaino), ananasų (yra bromelaino)? Nes juose gausu fermentų – baltyminių katalizatorių, kurie tūkstančius kartų pagreitina organizme vykstančias chemines reakcijas. Kuo aktyvesni fermentai, tuo greitesnis virškinimas ir didesnis lengvumo pojūtis.
- Fermentai gali būti išskiriami virškinimo sistemoje, daugiausia kasoje, ir papildomai gaunami su žaliu, šviežiu ir gyvu maistu.
- Tačiau ne visus termiškai neapdorotus produktus galime valgyti arba valgome jų nepakankamai. Ką tada daryti? Ar yra paprastas ir natūralus būdas sklاندžiam virškinimui palaikyti?
- „Gera jaustis laisvai“ – toks yra natūralios kilmės medžiagų kompleksas „Lepicol“ šūkis, nes jo sudėtyje ir yra tai, ko dažnam mūsų trūksta iki visavertės mitybos: itin švelnaus poveikio smiltninių gysločių skaidulų, probiotikų, o „Lepicol plus“ dar papildytas ir augalinėmis virškinimą palaikančiomis medžiagomis – papainu, bormelainu, pipirmėtimis, pankoliais ir t.t.
- Šie preparatai ypač rekomenduojami sėdimąjį darbą dirbantiems, mažai judantiems ir nelabai sveikai valgantiems žmonėms. „Lepicol“ gali būti naudojamas dailinantiems savo kūno linijas, nėščiosioms ir vyresnio amžiaus žmonėms, kuriuos dažnai kamuoja vidurių užkietėjimas.



Suprantama, kad tik sklاندus visų virškinimo procese dalyvaujančių grandžių darbas gali užtikrinti optimalų rezultatą. Jei nors viena grandis stringa, atsiranda įvairių simptomų – pykinimas, vėmimas, rėmens graužimas, pilnumo jausmas skrandyje pavalgus, pilvo pūtimas, vidurių užkietėjimas.

Tai apsunkina gerą savijautą, o jei į tai nekreipiama dėmesio, gali kilti ir rimtesnių sveikatos sutrikimų.

– Kodėl tiek daug žmonių susiduria su šia problema?

– Virškinimo negalavimus dažniausiai išprovokuoja gyvenimo būdas – nereguliari mityba, nesveikas maistas, mažas fizinis aktyvumas.

Normaliai žmogus per dieną turėtų pavalgyti bent tris kartus – pusryčius, pietus, vakarienę. Jauni žmonės – moksleiviai ar studentai – galėtų dar ir priešpiečius bei pavakarius suvalgyti.

Tačiau dar daug žmonių, užuot ramiai pavalgę, pasitenkina sumuštiniiais, mėsiniais ir kitu vadinamuoju greituoju maistu tiesiog savo darbo vietoje. Taip jie taupo laiką, bet nepagalvoja apie sveikatą.

– Kokiais virškinimo ir žarnyno veiklos sutrikimais dažniausiai skundžiasi jūsų pacientai?

– Šiuo metu ypač daug gastroezofaginio reflukso ligos atvejų. Žmogus jaučia labai nemalonų rėmens graužimą, atsirūgsta oru ar rūgščiu turiniu. Ilgiau veikdama druskos rūgštis sukelia išopėjimų stemplėje, o negydant galima susirgti netgi onkologine liga.

Pilvo pūtimas – taip pat labai plapitęs negalavimas. Gydat jį pirmiausia turi būti sureguliuota mityba, žmogus turi stengtis nevartoti produktų, kurie sukelia pilvo pūtimą, – pupelių, žirnių, raugintų kopūstų.

Jei tai nepadedą, skiriami preparatai, kurie ne tik tiesiogiai mažina vidurių pūtimą ir didina gerųjų bakterijų kiekį, bet ir padeda kasai ir kepenims geriau suvirškinti maistą.

Vidurių užkietėjimas – dar viena labai dažna ir sunkiai įveikiama problema. Dažniau tai senyvo amžiaus žmonių liga, tačiau pasitaiko ir jaunų pacientų, ypač moterų.

Šį negalavimą sukelia tiek sulėtėjusi žarnyno peristaltika, tiek pakitusi žarnos forma – pailgėjusi, kilpuota.

Šiandien yra daug preparatų, kurie rekomenduojami žmonėms, kenčiantiems nuo vidurių užkietėjimo. Tačiau pacientai prie tokių vaistų greitai pripranta, o tada jie tampa ne tokie veiksmingi ar visai neveiksmingi.

Kad išmatos ilgai neužsilaikytų žarnyne, nepradėtų pūti ir išskirti nuodingųjų medžiagų, rekomenduojama gerti daug vandens – mažiausiai 2 litrus per parą.

Tikėtina, kad tai padės suminkštinti žarnyno turinį ir jis lengviau slinks, iki visai pasišalins. Džiovinotos slyvos, burokėliai, tarkuotos morkos, linų sėmenys – kai kuriems žmonėms tai padeda įveikti negalavimą.

– Patariate vartoti tam tikrus produktus. O kaip dar galime padėti savo virškinimo sistemai, kad ji veiktų sklاندžiai ir nestrigtų?

– Pirmiausia – tinkama mityba. Atrodo, visi tai suprantame, bet dar labai daug žmonių patys sau kenkia. Pila į skrandį alkoholį bet kokia proga ar visai be progos. Vėliau skrandis, kasa, kepenys, kiti organai būtinai pateiks negailestingą sąskaitą, ir kaina bus labai didelė.

Kai sutrinka virškinimas, žarnyno veikla, patariu neskubėti vartoti medikamentų. Kartais pakanka vieną dieną pabadauti, leisti organizmui pailsėti, ir viskas susitvarko.

Noriu pabrėžti, kad racione neturi trūkti maistinių skaidulų, kurios normalizuoja žarnyno veiklą, aktyvina žarnų peristaltiką, padeda detoksikuoti organizmą – jos sujungia sunkiuosius metalus ir padeda juos pašalinti iš organizmo.

Atskirai noriu išskirti skaidulas, gaunamas iš smiltninių gysločių. Tai itin švelnaus poveikio skaidulos, jos nedirgina net jautraus žarnyno ir sugeria ypač daug vandens – 20–25 kartus daugiau, nei pačios sveria.

Geram virškinimui svarbūs ir augaliniai virškinimo fermentai, kurių gausu papajų vaisiuose (papainas), ananasuose (bromelainas). Daug augalinių fermentų yra šviežiose daržovėse – imbiuruose, pankoliuose, pipirmėtėse. Jie stimuliuoja virškinimą, palaiko žarnyno tonusą, naudingi, kai pykina, nes suaktyvina virškinimo sultis ir neutralizuoja rūgštis.

Siekiant gero virškinimo, o kartu – ir geros savijautos, svarbu palaikyti sklاندų žarnyno darbą, pagreitinti medžiagų judėjimą ir išvengti toksinų kaupimą jame, palaikyti pakankamą virškinimo fermentų kiekį. R