

Užkietėję viduriai – neišvengiama daugelio nėščiųjų problema



Per nėštumą, veikiamas hormonų, persitvarko visas moters organizmas. Sie pokyčiai lemia ir dažną nėščiųjų negalavimą – užkietėjusius vidurius. Tai nėra liga, o labiau nėštumo fiziologijos nulemtas požymis.

Yra duomenų, kad užkietėję viduriai vargina net 50 proc. nėščiųjų. Vienoms tai atsitinka pirmąjį nėštumo trimestrą, kitoms – nėštumo pabaigoje, o dar kitoms viduriai kietesni tiek nėštumo pradžioje, tiek ir pabaigoje.

KODĖL UŽKIETĖJA?

Vidurių užkietėjimas nėštumo laikotarpiu susijęs su sumažėjusiu virškinamojo trakto raumenų tonusu ir dėl to lėčiau slenkančiu žarnų turiniu. Be to, šiuo periodu storioje žarnoje sumažėja vandens, dėl to žarnyno turinys sausėja, džiūsta, kietėja. Dar vienas veiksnys – didėjanti gimda, kai ji stumia ir spaudžia žarnyną, taip trikdydama jo veiklą.

Nėščiosios žarnyno veikla priklauso ir nuo mitybos įpročių (maistinių skaidulų, suvartojamų skysčių), fizinio aktyvumo, emocinių veiksnių. Daugelis moterų besilaukdamas vartoja geležies papildus, preparatus „rėmens graužimui“ slopinti, kurie taip pat gali užkietinti vidurius.

KODĖL TAI PAVOJINGA?

Užsitęsęs šiam negalavimui, pablogėja apetitas, atsiranda šleikštulys. Didėjant spaudimui mažajame dubenyje, ypač tuštintis stangų metu, plečiasi hemoroidiniai mazgai išeinamosios angos ir tiesiosios žarnos srityje, dėl to vystosi hemoroidinė liga, gali atsirasti išeinamosios angos įplėšų.

KĄ DARYTI, JEI TAIP NUTINKA?

Kadangi besilaukianti moteris daugelio vaistų vartoti negali, vidurių užkietėjimo mažinimas turi būti paremtas fiziologiniais mechanizmais. Pirmiausia ir svarbiausia yra peržiūrėti mitybą. Nėščioji turėtų ger-

ti pakankamai vandens (1,5–2 litrus per dieną). Būtina judėti, rytais daryti lengvą mankštą, plaukioti, vaikščioti – tai naudinga ne tik žarnyno veiklai stimuliuoti, bet ir bendrai moters savijautai.

Saugiausi ir fiziologiškiausi laisvinamieji – ląsteliena (maistinės skaidulos), esanti daržovėse, vaisiuose, uogose, grūdinėse kultūrose, rupaus malimo duonoje su saulėgrąžomis, sėlenomis.

* Maistinės skaidulos gali būti įvairios kilmės, tirpiosios bei netirpiosios, nuo to labai priklauso jų veiksmingumas.

* Vienos pačių efektyviausių – smiltninio gysločio skaidulos, kurios yra puikios dėl itin švelnaus savo poveikio, taip pat jos sugeria daugiau vandens, nei bet kurios kitos, tai yra netgi 20–25 kartus daugiau, nei sveria pačios. Dar viena išskirtinė smiltninio gysločio skaidulų savybė, kad jose nėra

fitatų, kurių gausu skaidulose, gaunamose iš kviečių. Fitatai trukdo įsisavinti mineralines medžiagas, todėl nėštumo laikotarpiu patartina jų vengti.

* Dar viena skaidulų rūšis, kuri veikia kitaip nei smiltninis gyslotis, tačiau taip pat naudinga užkietėjusiems viduriams – inulinas. Jo dažniausiai randama šakniavaisiuose – svogūnuose, cikorijose, artišokuose, poruose. Kai gausus inulino maistas virškinamas, jo skaidulos praeina plonąją žarną visiškai nesuskaidytos, o pasiekę storąją žarną jos virsta bifido bakterijomis – viena svarbiausių pienerūgštės bakterijų kultūrų, kurios natūraliai yra žmogaus žarnyne. Pienerūgštės bakterijos mėgsta drėgną aplinką, tad smiltninis gyslotis ir bakterijų kultūros puikiai dera.

* Tyrimai rodo, kad šie du komponentai, veikdami kartu, puikiai iš žarnyno išvalo žalingas nesuvirškintas medžiagas.



◀ Kaip patogus, saugus ir lengvai prieinamas sprendimas yra maisto papildas LEPICOL milteliai. Šių miltelių sudėtyje yra visi minėti komponentai, o LEPICOL PLUS dar papildomai turi ir virškinimą palaikančių augalinių medžiagų. Šiuos papildus galima vartoti tiek nėštumo, tiek žindymo laikotarpiu.