

Natarcie na zaparcie!

Kiedy układ pokarmowy nie pracuje tak, jak powinien, często dokucza nam nawet tygodniowe zatrzymanie nie strawionych resztek pokarmów w jelitach, czyli po prostu zaparcie. Najczęściej sami je sobie fundujemy – podpowiadamy, jak go uniknąć i jak pokonać, jeśli już się pojawi.

Na problemy z regularnym wypróżnianiem skarżą się najczęściej panie – u wielu nawet najdrobniejsze zmiany w rytmie dnia, spowodowane np. wyjazdem czy stresem, mogą spowodować zaparcie. Kłopoty te pojawiają się zwykle na skutek nieregularnego, o różnych porach dnia, jedzenia produktów z małą ilością błonnika, stołowania się w fast foodach, picia zbyt małych ilości wody. Niektóre potrawy, zwłaszcza spożyte w zbyt dużej ilości, nałogi, np. picie alkoholu i palenie tytoniu, również powiększają grono winowajców „sensacji” w naszych brzuchach. Szczególnie sprzyja im dzisiejszy styl życia, pełen pośpiechu i niewielkiej aktywności fizycznej, idący często w parze z byle jakim sposobem odżywiania się – najczęściej „przypadkowymi” posiłkami zestawionymi z tego, co akurat mamy pod ręką i na dokładkę okraszonymi niezdrowymi przekąskami. Nic dziwnego, że nasz układ pokarmowy zaczyna się buntować...

Błonnik na kłopoty

Kiedy zaparcie „zaatakuję” próbujemy sobie pomóc silnie przeczyszczającymi i rozkurczającymi jelita preparatami. To błąd! Nadmierne stosowanie tego typu środków sprawia, że bez ich „wspomagania” jelita w ogóle odzwyczajają się od prawidłowej pracy. Traktujmy

zatem te specyfiki tylko jako doraźną pomoc w naprawdę podbramkowej sytuacji – wówczas możemy też sięgnąć po czopki glicerynowe, które przynoszą, hmm, „efekt” już w czasie jednej godziny.

By uregulować rytm wypróżnień, sięgajmy po naturalne metody: najlepiej zacząć od prawidłowej diety. Suszone i świeże owoce, pełnoziarniste pieczywo, otręby, muesli, ziarna (sezam, pestki dyni, słonecznika, siemię lniane) – nie powinno ich zabraknąć na naszych talerzach, bo to właśnie one zawierają dużą ilość błonnika, naturalnego włókna roślinnego, które wiąże wodę, zmiękcza tym samym masy stolca i usprawniając ich przesuwanie się do odbytu. Ponadto, obecność błonnika w jelitach sprzyja rozwojowi pozytywnej flory bakteryjnej (probiotycznej), która wspomaga procesy trawienia – by miała się naprawdę dobrze, jak najczęściej jedzmy jogurty i dania mleczne z probiotykami. Możemy też sięgnąć – także profilaktycznie – po apteczne preparaty z błonnikiem. Pomogą wyregulować działanie jelit. Ale uwaga: jak mawiają najmądrzejsi, nadmiar zawsze szkodzi, co dotyczy także „rewolucji” na naszych talerzach – nagła zmiana jadłospisu i „uderzeniowa” dawka błonnika może spowodować wzdęcia

i dokuczliwe gazy, co może nas zniechęcić do tego typu produktów. Dlatego jeśli dotąd podstawą naszej diety był biały chleb i pszenne bułki, pełnoziarniste wypieki, otręby i inne produkty zbożowe powinniśmy wprowadzać do diety stopniowo. Przeciwdziałając zaparciom, na dobre pożegnajmy się z menu pełnym cukru, czekolady i tłustych potraw mięsnych.

Zmień i nie cierp

By zapobiec zaparciom, uważniej przyglądajmy się temu, co kładziemy na talerzu: w przypadku problemów z trawieniem nie powinny się na nim znajdować ciężkostrawne, „rozdymające” potrawy z fasoli, grochu, kapusty, cebuli. Należy spożywać nieduże porcje często, 5–6 razy dziennie, popijając je wodą lub herbatką ziołową, wystrzegając się napojów słodkich, kawy i nadmiernej ilości czarnej herbaty. Nie trzeba wcale rezygnować z przekąsek między posiłkami – wystarczy zamienić czekoladowe batoniki, ciipsy i słone chrupki na świeże owoce i warzywa, bogate nie tylko w witaminy, ale i sprzyjający trawieniu błonnik, a także częstować się fermentowanymi produktami mlecznymi, choćby pysznym jogurtem z probiotykami, bakteriami, które wspomagają naturalną pracę jelit.

Roślinne lekarstwo

Specjaliści od prawidłowej diety uważają, że każdego dnia powinniśmy dostarczyć naszemu organizmowi około 30–40 g błonnika – tymczasem zjadamy go zbyt mało, a szkoda. Wprawdzie co nieco o nim słyszeliśmy – a to że pomaga zahamować uczucie głodu, a to że poprawiając perystaltykę jelit, zapobiega zaparciom – ale to nie wszystkie jego właściwości, które mogłyby nas przekonać do częstszego zapraszania go na nasze talerze. Ten naturalny związek „podróżuje” przez nasz układ pokarmowy w praktycznie niezmiętej postaci. Potrafi przyciągać i wiązać wiele szkodliwych substancji, bakterii i toksyn, które mogły dostać się do jelit wraz z jedzeniem, a ponieważ sam nie jest trawiony, usuwa je z organizmu. Jak uważają specjaliści, szybkie wydalanie obniża z kolei ryzyko zachorowalności na wiele schorzeń przewodu pokarmowego, także nowotworów jelita grubego. Ta właściwość naturalnego włókna sprawia też, że wchłanianie cukrów oraz tłuszczów dostarczanych z pożywieniem ulega zmniejszeniu – dlatego uważa się, że duża zawartość błonnika w diecie obniża poziom cholesterolu i glukozy we krwi, a co za tym idzie, chroni przed rozwojem chorób metabolicznych, np. cukrzycy oraz przed schorzeniami układu krwionośnego.

Wielkim sprzymierzeńcem w walce z zaparciami jest również aktywny wypoczynek. Ruch wspaniale wpływa na wszystkie procesy zachodzące w organizmie – także na procesy trawienia i wydalania, przyspieszając przemianę materii. Umiarkowany wysiłek, np. niezbyt forsowne spacerowanie czy praca w ogródku, pobudzi układ pokarmowy do szybszego trawienia – warto się o tym przekonać na własnym... brzuchu!