



Запоры

Запор – как заставить работать вялый кишечник

Нарушения пищеварения – вещь неприятная. В особенной степени это относится к запорам. Около двух третей всех жителей нашего региона периодически страдают «вялостью кишечника». Наиболее частыми причинами «вялости» кишечника являются современный образ жизни с привычным фаст-фудом, гиподинамия, стресс и лихорадочная спешка.

«Разбудить» кишечник правильным питанием

Основные симптомы запора – это редкий, твердый стул и натуживание при опорожнении кишечника. Потребность в лечении определяется не частотой стула, а, скорее, наличием проблем при дефекации (потребность в натуживании, напряжение и боли).

Решающую роль при этом играют консистенция и объем каловых масс, на которые можно воздействовать питанием. Существуют простые способы сохранения объемного и мягкого стула:

- Избегайте фаст-фуда, готовых соусов, изделий из белой муки, сладостей, черного чая и какао.
- Для увеличения объема стула употребляйте в пищу продукты, богатые клетчаткой. Общее правило: Употреблять в пищу много растительных и мало животных продуктов. Очень полезны зерновые продукты, овощи, сырая растительная пища, салаты и фрукты. Вместо привычного риса и макарон лучше выбирать продукты из цельного зерна.
- Некоторые продукты питания поддерживают пищеварение. К ним относятся сухофрукты, чернослив, инжир, ревен, квашеная капуста и, например, хлеб с отрубями.
- Для увеличения количества потребляемой клетчатки можно добавлять в пищу специальные источники клетчатки – льняное семя, отруби и семена индийского подорожника, оказывающие, помимо прочего, послабляющее действие. Эти продукты можно приобрести в диетическом магазине или аптеке.
- Обильное питье размягчает стул. Количество потребляемой в день жидкости должно составлять не менее 2-3 л. Причем пить следует не кофе и алкогольные напитки, а минеральную воду и, например, травяной чай.
- Ешьте медленно, хорошо пережевывая пищу.
- Четкий распорядок дня с регулярными приемами пищи способствует нормальной работе кишечника.

Физическая активность для сохранения подвижности кишечника

Помимо питания, очень важным для пищеварения является здоровый образ жизни.

- При этом речь идет, в первую очередь, о регулярной физической активности, особенно в виде продолжительных двигательных нагрузок, напр., бега или прогулок, поддерживающих процесс пищеварения.
- Настоящими «врагами» нормального пищеварения являются стресс, спешка и суета.
- Ни в коем случае не следует подавлять позывы на дефекацию из-за вещей, которые кажутся более важными.

Другие способы поддержки функции кишечника:

- Регулярно массируйте кишечник энергичными круговыми движениями по часовой стрелке, начиная с нижней части живота и дальше во всех участках живота, в течение ок. 5 минут по утрам, перед тем как встать. Такой массаж оказывает возбуждающее действие на кишечник.
- Не позволяйте Вам мешать во время приема пищи и опорожнения кишечника, делайте это, не торопясь и не отвлекаясь на чтение газет или телевизор.
- Ни в коем случае не привыкайте к регулярному приему слабительных средств.
- Поймите, что кишечник не должен опорожняться ежедневно: абсолютно нормальным является также стул с интервалами в несколько дней.
- Снимайте стресс повседневности, обучайтесь техникам релаксации (йога, аутогенная тренировка), для того, чтобы уметь справляться с жизненными ситуациями, связанными с сильной загруженностью.

Ссылки:

Гастро-лига / Gastro-Liga e.V., www.gastro-liga.de
Немецкая сеть информации и консультаций по вопросам питания (DEBInet), www.ernaehrung.de,
Rubrik Ernährungstipps / Obstipation

Eine Information von Medical Tribune, Wiesbaden, 2011



Für Hinweise von Arzt und Praxisteam