

# BOLESTI BRUCHA?

## Môže ísť o syndróm dráždivého čreva!

Svetová gastroenterologická spoločnosť a spoločnosť Danone pokračujú aj tento rok v osвете s cieľom prevencie a zlepšenia kvality života ľudí trpiacich tráviacimi problémami. Tohtoročnou témou je tzv. syndróm dráždivého čreva.

### Čo je to IBS?

Syndróm dráždivého čreva (angl. skr. IBS) je chronické ochorenie tráviaceho traktu, charakterizované častými bolesťami brucha, ktoré môžu byť spojené s narušenou činnosťou čriev a pocitom nafúknutosti. U chorého sa môžu striedať obdobia zápchy s obdobiami hnačky a v stolici sa môže objaviť hlien.

### Čo vieme o IBS?

- IBS je najčastejšou príčinou chronických črevných problémov.
- Vo vyspelých krajinách sa IBS vyskytuje u 2 ľudí z 10, u žien 2 až 3 krát častejšie ako u mužov.
- Deti sú rovnako ohrozené ako dospelí, takmer 65% detí s bolesťami brucha má IBS.
- Prevalencia IBS vo vyspelých krajinách stúpa pravdepodobne následkom moderného, stresujúceho životného štýlu a meniaceho sa stravovania.
- Takmer 90% pacientov nie je pod lekársym dohľadom.



### Ako preventívne predchádzať problémom s trávením a IBS?

- Nestresujte sa. Stres môže u niektorých ľudí viesť s symptómom typickým pre IBS.
- Konzumujte dostatok vlákniny.
- Stravujte sa pestro a vyvážené
- Denne jedzte overené probiotické jogurty. Štúdie dokázali, že niektoré probiotické kmene môžu pomôcť regulovať trávenie a tým preventívne predchádzať alebo zmierniť príznaky IBS (Agrawal 2008, Guyonnet 2007).
- Ak sa u vás vyskytnú symptómy IBS, ihneď sa poraďte s lekárom.

