

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 vyvážene
- 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.



	Typový jedálniček 2 000kcal	1.deň	2.deň	3.deň
Raňajky	50 g chleba mliečny výrobok ovocie	chlieb z piatich obilnín s paradajkou a syrom pomaranč	miska mlieka s müsli jablko	biela káva celozrnné sušienky kiwi
Desiata	40 g celozrn.chleba ovocie kyslomliečny výrobok	biela káva opečené plátky celozrnného chleba	Activia ovocná celozrnné tyčinky	syrový sendvič z celozrnného cesta Activia ovocná
Obed	250 g zemiakov 250 g zeleniny 100 g mäsa ovocie/mliečny výrobok 40 g chlieb	paradajky s mozzarelou pečená ryba so šalátom 2 malé celozrnné chlebíky broskyňa	cestoviny s brokolicou a hubami pečené kuracie stehno so zemiakmi 2 malé celozrnné chlebíky broskyňa	zelerový šalát s jablkami miešané vajcia s kolečkami paradajok 2 malé celozrnné chlebíkypomaranč
Olovrant	ovocie/mliečny výrobok	ovocie/mliečny výrobok	Activia s vlákninou	sušené ovocie
Večera	200 g zemiakov 250 g zeleniny 70 g mäsa ovocie/mliečny výrobok 40 g chlieb	opražený hrášok so šunkou, omeleta zo zemiakov cukety s paradajkovým šalátom 2 malé celozrnné chlebíky kiwi	zeleninový krém losos na grile s varenými zemiakmi a uhorkovým šalátom 2 malé celozrnné chlebíky ovocný šalát	šošovicová polievka králik s jednou porciou ryže 2 malé celozrnné chlebíky slivky
Pred spaním	ovocie	Activia biela	hroznové víno	Activia biela

*okrem ľudí so špecifickými stravovacími požiadavkami

**Activiu konzumujte v rámci vyváženej stravy a zdravého životného štýlu

Nezabudnite do svojho denného jedálnička zaradiť aj Activiu®!

Activia® obsahuje okrem dvoch bežných jogurtových kultúr aj 10 miliárd jedinečnej probiotickej kultúry

Bifidus ActiRegularis®, patentovanej spoločnosťou Danone. Vedecké štúdie dokázali, že pri dennej konzumácii

Activia pomáha regulovať trávenie, normalizovať črevnú pasáž a zmierniť symptómy ako bolesti brucha či nafukovanie. Nová štúdia tiež dokázala, že **Activia®** pomáha redukovať rozťahnuté brucho o 4,1 cm (Agrawal, 2008).

SLS
SLOVENSKÁ LEKÁRSKA SPOLOČNOSŤ



Activiu® odporúčajú aj všeobecní lekári.

Viac informácií o štúdiách na www.danone.sk.

