

Zlepšenie trávenia je jednoduché



Zdravé trávenie do pozornosti !

Nasledujte odporúčania Svetovej gastroenterologickej organizácie

- ▶ zdravá diéta
- ▶ pravidelná konzumácia jedál
- ▶ udržiavanie si stabilnej váhy
- ▶ každodenné cvičenie (chôdza: napr. chodenie po schodoch)
- ▶ denná dávka probiotík
- ▶ vychovajte si svoje črevo: vždy, keď je to potrebné, si vyhradte potrebný čas na návštevu toalety
- ▶ konzumujte zeleninu, čerstvé ovocie, cereálie
- ▶ denne vypite 2 litre vody
- ▶ vyhýbajte sa tučným a mastným jedlám.

Podrobný popis krokov zdravého trávenia nájdete na internetovej stránke

www.wgofoundation.org/wdhd-2009

Vznik odporúčaní podporila spoločnosť v rámci tohtoročného Svetového dňa zdravého trávenia spoločnosť.

© World Gastroenterology Organisation

Svetová gastroenterologická organizácia (WGO – World Gastroenterology Organisation) je každoročne 29. mája hlavným iniciátorom Svetového dňa zdravého trávenia (World Digestive Health Day). Pri tejto príležitosti sa po celom svete konajú verejné kampane zamerané na zvyšovanie povedomia o aktuálnych zdravotných problémoch súvisiacich s trávením. Významnými spoluorganizátormi týchto kampaní na národných úrovniach sú jednotliví členovia Svetovej gastroenterologickej spoločnosti. Jedným z nich je aj Slovenská gastroenterologická spoločnosť. Každý rok sa upriamuje pozornosť na konkrétny zdravotný problém súvisiaci s trávením, aby sa tak zvyšovalo povedomie verejnosti o možnostiach prevencie a liečby. Tohtoročnou nosnou témou je tzv. syndróm dráždivého čreva, ktorý sa stáva vážnym globálnym zdravotným problémom dotýkajúcim sa jedného z desiatich ľudí a negatívne ovplyvňujúcim kvalitu každodenného života. Práve o syndróme dráždivého čreva pritom existuje evidentná nevedomosť.

The World Gastroenterology Organisation (WGO) je združením 109 národných spoločností a 4 regionálnych gastroenterologických asociácií, ktoré reprezentuje 50 000 individuálnych členov po celom svete. Od roku 1953 je WGO neziskovou organizáciou, ktorá sa zameriava na zlepšenie štandardov v oblasti vzdelávania o gastroenterologických problémoch, a to v globálnom meradle. Svetová gastroenterologická organizácia kumuluje kapitál na podporu edukačných iniciatív a misí akými sú medzinárodné tréningové centrá, Školiaci program pre inštruktorov, Svetový deň zdravého trávenia a Celosvetová knižnica odporúčaní a smerníc.

Zdroj: www.worldgastroenterology.org

Malý kurz zdravého trávenia



Čo je trávenie?

Trávenie transformuje to, čo zjeme na živiny: karbohydráty, aminokyseliny, proteíny.



Čo robí tráviaci systém?

Okrem transformovania potravín na živiny, vyživuje bunky a odstraňuje to, čo organizmus nepotrebuje.



Čo je to črevný tranzit?

Je to čas, ktorý potrebuje potravinová látka na prechod telom od požitia po vytrávenie. Zvyčajne to trvá 12 – 48 hodín s tým, že každý z nás má vlastný rytmus trávenia.



Aký typ trávenia máte?

Ak je čas, ktorý prejde od požitia potravy po jej vylúčenie menej ako 2 dni, je vaše trávenie normálne. Ak je proces od prijatia potravy ústami po jej vylúčenie 48 – 72 hodín, je vaše trávenie pomalé.



Viete, že vo vašom čreve:

žije 100 miliárd baktérií a spolu až 400 rôznych druhov väčšina z týchto baktérií je zdravu prospešná



Kde nájdete zdravu prospešné baktérie?

Je to veľmi jednoduché. Nachádzajú sa v klinicky overených probiotikách, v kvasinkách, v kyslomliečnych nápojoch,

v jogurtoch.



Čo spôsobuje nepríjemný pocit nafúknutého brucha?

Jedná sa o kľúčový syndróm problémov s trávením. Príčinou je hromadenie tekutín a plynov spôsobené stresom, úzkosťou, syndrómom dráždivého čreva alebo prejedaním.

© World Gastroenterology Organisation