

Bolesti brucha?

Môže ísť o syndróm dráždivého čreva!



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

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.

Vedeli ste, že...

- 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 percent detí s bolesťami brucha má IBS.
- Počet IBS vo vyspelých krajinách stúpa pravdepodobne následkom moderného, stresujúceho životného štýlu a meniaceho sa stravovania.
- Takmer 90 percent pacientov nie pod lekársym dohľadom!!!

Viac na www.bolestbrucha.sk

Svetová gastroenterologická organizácia vydala 10 odporúčení, ktoré môžu pomôcť predchádzať ochoreniam tráviaceho traktu, akým je aj IBS:

- pite dostatok tekutín
- konzumujte stravu bohatú na probiotické mliečne výrobky s overenými probiotickými účinkami na trávenie
- obmedzte stravu spôsobujúcu plynatosť
- obmedzte masťné jedlá
- vyhýbajte sa kofeínovým nápojom a kolám
- vyhýbajte sa alkoholu
- neprejedajte sa
- pomaly jesť a dobré jedlo požiť
- vyhýbajte sa sorbitolu alebo fruktóze
- nestresujte sa, pretože stres môže viesť k symptómom typickým pre IBS

DEŇ OTVORENÝCH DVERÍ

Pri príležitosti Svetového dňa zdravého trávenia bude dňa **29.mája 2009** možné v niektorých ambulanciách praktických lekárov zadarmo konzultovať vaše problémy s trávením.

Danone a Svetová gastroenterologická spoločnosť

Spoločnosť Danone pripravuje v spolupráci s WGO smernice a odporúčania pre slovenských gastroenterológov týkajúce sa práve syndrómu dráždivého čreva, aby tak priniesla najnovšie informácie o ochorení a spôsoboch jeho liečby prostredníctvom lekárov aj širokej verejnosti.

Danone sa minulý rok taktiež spolupodieľalo na sformulovaní 10 jednoduchých globálnych výživových odporúčaní ako zlepšiť trávenie a na príprave guidelineov pre probiotiká.

-da-

