

# Niestrawność

*Mimo, że termin niestrawność jest powszechnie dobrze znany, okazuje się, że dość często jest on używany w odniesieniu do zupełnie różnych objawów. Zgodnie z etymologią opisuje on po prostu dolegliwości, które występują, gdy organizm nie radzi sobie z trawieniem.*

Medyczna definicja niestrawności, inaczej dyspepsji, opisuje ją jako lekki stan podrażnienia przewodu pokarmowego, pochodzenia bakteryjnego lub toksycznego, przejściowej niewydolności trawiennej lub zaburzeń fermentacyjnych spowodowanych zaburzeniem naturalnej flory bakteryjnej jelita. W wyniku wymienionych przyczyn, po 2-3 godzinach po posiłku mogą występować objawy niestrawności: **uczucie przepętnienia, utrata łaknienia, wzdęcia, odbijanie, nudności, czasem wymioty, uczucie palenia w przełyku, niekiedy częste, luźne, śluzowe stolce, stan podgorączkowy, rozbicie, obniżenie nastroju.**

Wśród przyczyn pojawienia się niestrawności należy wymienić po pierwsze błędy dietetyczne, głównie spożycie nadmiernej ilości pokarmów ciężkostrawnych, często zbyt tłustych lub obciążających ze względu na proces przygotowywania np. smażenie. Dyspepsji sprzyja objadanie się, ale również spożywanie posiłków zbyt gorących, zbyt zimnych, przesłodzonych lub bardzo pikantnych. Niestrawność może również wynikać z przyczyn osobniczych np. niedostatecznej ilości soków trawiennych, zaburzeń pracy wątroby, produkcji i wydzielania żółci, a także zaburzeniu naturalnego środowiska mikrobiologicznego przewodu pokarmowego.

## Profilaktyka niestrawności

Zaobserwowano, że niestrawności, podobnie jak wielu innym dolegliwościom sprzyja określony tryb życia. Na dyspepsję najbardziej narażone są osoby żyjące w stresie, unikające ruchu, prowadzące siedzący tryb życia, zwłaszcza gdy jednocześnie cierpią na nadwagę lub otyłość. Czynnikiem sprzyjającym występowaniu niestrawności są również nadmierne spożycie alkoholu i palenie tytoniu. Ograniczenie używek i aktywny tryb życia stanowi znakomitą profilaktykę niemal wszystkich chorób i dolegliwości, z dyspepsją włącznie.

Największą rolę w profilaktyce dyspepsji przypisuje się diecie. Niestrawność, jest wyraźnym sygnałem jaki otrzymujemy od organizmu, że robimy coś nie tak – najczęściej

jemy zbyt dużo, zbyt tłusto i zbyt słodko. Pojawienie się objawów dyspepsji powinno skłaniać, by uważnie przyjrzeć się diecie i wyeliminować z niej produkty szkodliwe. By zapobiegać napadom niestrawności dobieramy produkty świeże i pełnowartościowe, unikając posiłków wysoko przetworzonych. Mając na uwadze ochronę naturalnej flory jelitowej, wchodząc do kuchni zawsze pamiętamy o myciu rąk i higienicznym przygotowaniu posiłków. Bezwzględnie unikamy produktów spleśniałych, czy nadgniłych, gdyż mimo, że tego nie widać, na ogół zakażony, a zatem pełen toksyn jest cały produkt. Mając na uwadze destrukcyjny wpływ stresu staramy się jeść unikając pośpiechu, najlepiej w miłej atmosferze np. w gronie przyjaciół lub rodziny.

## Produkty sprzyjające niestrawności

Produkty smażone, wędzone i konserwowe, tłuste mięsa, w tym ryby, sery dojrzewające, tłuszcze sztucznie utwardzane (margaryny), warzywa strączkowe (groch, fasola, soczewica), cebulowe (czosnek, cebula, por), kapustowate (kapusta, brukselka, kalarepa), ostre przyprawy (mogą dodatkowo drażnić żołądek i przełyk), cukier rafinowany, słodczyce, kawa (zwłaszcza po turecku), alkohol, grzyby, paszety, wędliny, a także mleko i soki cytrusowe.



**Posiłki** powinny być ciepłe (unikamy byt gorących i zbyt zimnych) i wyglądać estetycznie, porcje nie powinny być zbyt duże. Zaleca się spożywanie 5-6 niewielkich posiłków w ciągu doby (pamiętamy o śniadaniu), zamiast jednego bardzo obfitego. Głodni połykamy zbyt duże, niedostatecznie rozdrobnione kęsy, co jest znacznym obciążeniem dla układu trawiennego. Pamiętajmy też o właściwym skomponowaniu posiłków, najkrócej w żołądku przebywają białka, najdłużej tłuszcze. Duża ilość tłuszczu wydłuża czas zalegania pokarmu w żołądku z 2 do 6 godzin.

## Produkty dozwolone w niestrawności

Czerstwe pieczywo, niesłodzone sucharki, chude ryby, mięso i warzywa gotowane (najlepiej na parze), kasze (zamiast makaronu), owoce np. jabłka pieczone, kleiki ryżowe.



## Kompleksowe leczenie niestrawności

Podstawą w leczeniu niestrawności jest dieta eliminująca wszystkie niekorzystne składniki. Przez pierwsze 2-3 dni zaleca się spożywanie jedynie niewielkiej ilości czerstwego pieczywa, niesłodzonych sucharków, kaszy manny lub ryżu na wodzie, a w cięższych stanach stosowanie całkowitej głodówki. Jednak w obu przypadkach należy pamiętać o piciu odpowiedniej ilości płynów. Zalecany jest napar z rumianku lub dziurawca zamiast herbaty (napar miętowy może powodować zgagę).

## Roślinne surowce lecznicze stosowane w leczeniu niestrawności

Wśród licznych surowców roślinnych leczących objawy niestrawności najważniejsze miejsce zajmują korzeń mniszka lekarskiego, owoc kminku, liść mięty pieprzowej, kora kruszyny, ostropest. Tabletki Przeciw Niestrawności zawierają wszystkie powyższe składniki wykazując wielokierunkowe działanie, które równolegle zwalczają wszystkie objawy niestrawności.

Poprzez wzmożone wydzielanie żółci i soków trawiennych, a także przyspieszenie perystaltyki **lek ten pomaga ustrojowi uporać się z tym, co wywołało niestrawność**. Dzięki działaniu rozkurczowemu, zmniejszającemu wzdęcia i przeciwzapalnemu Tabletki Przeciw Niestrawności Labofarm przynoszą pacjentowi odczuwalną ulgę.



mniszek



Ostropest



Kminek



Kruszyna



Mięta Pieprzowa



Dziurawiec



Rumianek

## Tabletki przeciw niestrawności®

Produkt złożony, tabletki. **Wskazania:** Tradycyjnie w dolegliwościach związanych z zaburzeniami procesu trawienia, takimi jak: uczucie pełności w żołądku, wzdęcia, zbyt małe wydzielanie żółci i soku żołądkowego. **Przeciwwskazania:** Nadwrażliwość na korę kruszyny lub związki antranooidowe, korzeń mniszka lub inne rośliny rodziny astrowatych (*Asteraceae*, dawnej złożonych - *Compositae*), a także nadwrażliwość na którykolwiek z pozostałych składników leku, niedrożność, zwężenie lub atonia (zastój) jelit, zapalenie wyrostka robaczkowego, schorzenia zapalne jelit (choroba Leśniowskiego-Crohna, wrzodziejące zapalenie okrężnicy), bóle brzucha o nieustalonej etiologii, stan odwodnienia połączony z utratą elektrolitów, niedrożność lub zwężenie dróg żółciowych, choroby wątroby, kamica żółciowa, czynna choroba wrzodowa żołądka i dwunastnicy, inne choroby dróg żółciowych. Nie należy stosować u dzieci poniżej 12 lat.

**Podmiot odpowiedzialny:** LF Labofarm Sp. z o.o., Sp. k.



Tradycyjny produkt leczniczy roślinny z określonymi wskazaniami wynikającymi wyłącznie z długotrwałego stosowania.

Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowanie oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.

## Nawracająca niestrawność wymaga uważnej diagnostyki

Różnorodne objawy występujące przy niestrawności mogą mieć przyczynę w znacznie poważniejszych chorobach. Jeśli poszczególne dolegliwości często nawracają lub są wyjątkowo uciążliwe, konieczne jest przeprowadzenie szczegółowej diagnostyki.

Przykładowo problemy z trawieniem tłustych pokarmów, wzdęcia i pobołowania brzucha mogą świadczyć o chorobach wątroby lub dróg żółciowych. Bóle żołądka, uczucie palenia w przełyku, a także napa-

dowy kaszel mogą wskazywać na chorobę refluksową lub chorobę wrzodową żołądka i dwunastnicy. Podobnie, towarzyszące niestrawności, nawracające mdłości i biegunki mogą wskazywać stany zapalne jelit lub zakażenie pasożytnicze np. glistą ludzką.

Objawy dyspepsji mogą również manifestować nowotwory przewodu pokarmowego. Jeśli więc niestrawność nawraca należy udać się do lekarza i przeprowadzić właściwe badania.

## Mózg w brzuchu

Do najważniejszych funkcji przewodu pokarmowego należy nie tylko trawienie i wchłanianie pokarmów, ale również produkcja enterohormonów regulujących pra-

cę całego organizmu. Co więcej, skomplikowane unerwienie układu pokarmowego zawiera podobną ilość neuronów co rdzeń kręgowy i bywa nazywane „mózgiem brzuszny”.

 Naturalnie Zdrowi

Labofarm®

 UKŁAD MOCZOWY