

## Problemi s probavom - uzroci i prehrana



**Problemi s probavom** postali su naša svakodnevnica i poprimaju razmjere **epidemije**, a glavni krivac je prehrana. Loša probava može dovesti do smanjene apsorpcije hranjivih tvari, što može dovesti do širokog spektra **zdravstvenih problema**. Usporen metabolizam može **odgoditi uklanjanje** otpada iz tijela, a ne samo iz debelog crijeva.

**Jetra** je odgovorna za uklanjanje većinu **toksina** (uključujući štetne tvari, hormone, lijekove, teške metala, pa čak i kolesterol) iz krvi. Velik dio ovog otpada je bačen u probavni trakt za konačno odlaganje.

Ako su **crijeva** usporena u transportu, onda se ti **toksini** ne uklanjaju pravodobno i mogu biti reapsorbirana, što dovodi do pojačanog umora, [glavobolja](#), nervoze.

Loša probava je neugodna, ponekad i bolna, ali nije opasna. Mnogi ljudi imaju probavne probleme koji ih prate cijeli život, ali ne uzrokuju nikakve **komplikacije**. Ako se simptomi promijene, primjerice osjećaj mučnine nakon jela prijeđe u [povraćanje](#) - obratite se liječniku. Problem može biti u hijatus herniji ili [žučnim kamencima](#).

### Uzroci problema s probavom

Problemi s probavom nisu bolest, već skup **simptoma** koji se obično javljaju prilikom jela i pića, odnosno ubrzo nakon toga. Lošu probavu mogu uzrokovati **razni poremećaji**, koji uglavnom nisu ozbiljni, iako se uzrok često ne može otkriti.

Problemi s probavom su praktički sveopća tegoba. Neki ljudi osjećaju simptome dok pojedu **određene namirnice** (grah, kupus, luk, krastavce, svinjetinu) ili popiju **gazirano piće**.

Kod nekih osoba se problemi s probavom pojavljuju kako posljedica **prebrzog jedenja** ili nakon masnog i pretjerano **začinjenog obroka**. Kod drugih pak loša probava može biti uvjetovana psihičkim problemima odnosno kada god su [tjeskobni](#), uzrujani ili potišteni.

Problemi s probavom česta su tegoba kod **trudnica**, strastvenih pušača, osoba koje pate od [zatvora](#), gojaznih ili starijih osoba.

### **Najčešći uzroci loše probave su:**

- Neadekvatan unos vlakana u prehrani.
- Neadekvatan unos vode.
- Narušena rutina u prehrani kao što su putovanja.
- Nedovoljna fizička aktivnost i premalo kretanja.
- Konzumiranje velike količine mliječnih proizvoda.
- [Stres](#)



## Simptomi loše probave

Simptomi loše probave razlikuju se od osobe do osobe, a uključuju:

- [žgaravicu](#)
- [bol u prsima](#)
- podrigivanje
- [štucanje](#)
- opći osjećaj nelagode
- [nadutost u želucu](#)
- [mučninu ili povraćanje](#)
- vraćanje kisele tekućine u usta
- [vjetrove](#)

Ponekad su problemi s probavom izazvani **gutanjem zraka** prilikom jela ili žvakanja gume za žvakanje. **Tijesna odjeća** također može pogoršati probavne probleme.

## Prehrana kod loše probave

Nažalost, ljudi konzumiraju sve manje **vlakana** dnevno. Prosječno uzimanje **10 do 14 grama** vlakana dnevno, a liječnici preporučuju **35 grama**. Štoviše, idealno bi bilo kombinirati namirnice s topivim i netopivim vlaknima koje najbolje potiču zdravu probavu.

### Najzdravije namirnice najbogatije različitim vrstama vlakana su:

- **Cjelovite žitarice:** pšenične mekinje, zob, ječam, raž, proso, [heljda](#) i kukuruz
- **Svježe i suho voće:** jabuke, naranče, kruške, jagode, suhe šljive, [datulje](#), [smokve](#), grožđice, [brusnice](#).
- **Orašasti plodovi i sjemenke:** [lanene](#) te sezamove sjemenke, bademi, [pistacije](#) i lješnjak.
- **Povrće:** grah, leća, mrkva, brokula, cvjetača, repa, [špinat](#), [komorač](#), obični i slatki krumpir.

Neće svi koji imaju problema s usporenom probavom profitirati od **prehrane bogate vlaknima**, a uzrok tome može biti činjenica da ne piju dovoljno **tekućine**, što je obavezno u slučaju da unosite veću količinu vlakana. Potrebno je piti tekućinu za svakim obrokom, ali uz vodu, čajeve i sokove potrebno je unositi i namirnice u tekućem obliku poput **juha** i **variva**.

Ne zaboravite da je vaše crijevo mišić i ako cijeli dan sjedite, ne samo da ćete se vi

ulijeniti, nego će se to dogoditi i vašem probavnom traktu. Istraživanja su pokazala da ljudi koji sjede triput češće oboljevaju od [konstipacije](#).



**Probiotičke namirnice** obiluju prijateljskim bakterijama ([jogurt](#), [kefir](#), kiseli kupus, miso) koje mogu pomoći u održavanju zdrave probave. **Probiotici** potiču češće pražnjenje crijeva, mekšu stolicu i smanjeno naprezanje.

Prije nego posegnete za sintetskim pomagalima potražite pomoć iz **prirode**. Isprobajte provjerene recepte koji mogu pomoći.

Preporučuje se **sok od limuna** pomiješan s toplom vodom i zaslađen medom. Samo pazite da ne pretjerate sa zaslađivanjem. Ovim ćete receptom pročistiti crijeva i riješiti se mogućeg zatvora. Također, **topla voda** s limunom djeluje dobro i na glavobolju i mučninu.

Dobro je u prehranu uvrstiti [sjemenke lana](#) zbog dijetalnih vlakana. Dijetalna vlakna mogu reducirati razinu kolesterola kod srčanih oboljenja, smanjuju izloženost debelog crijeva štetnim tvarima iz hrane, pomažu kod konstipacije i stabiliziraju razinu šećera u

slučaju [dijabetesa](#).

Navečer sameljite u mlincu za kavu ili mikseru **3 čajne žlice** sjemenki lana i potopite ih u malo vode. Tijekom noći sjemenke lana će **nabubriti**. Nabubrene sjemenke se uzimaju prije većih obroka (doručak, ručak i večere) po jedna žlica s čašom vode. Svaku večer se priprema nova količina.



## Čaj za probavu

Za smanjenje **probavnih tegoba** preporučuje se kombiniranje raznih čajeva koji mogu imati pozitivan učinak na probavu.

- Prije obroka pijuckajte **polu šalice** čaja od [peršina](#), kamilice, [paprene metvice](#), maslačka ili čička. Ako ste pod stresom možete dodati hmelj ili [matičnjak](#).
- **Tri puta** na dan popijte šalicu čaja od [crvene pupavice](#) (echinacee), a možete koristiti i kapi **tinkture** pripravljene od echinacee, [sladića](#) i crvene djeteline.
- Popijte šalicu čaja od stolisnika ili kamilice svakih nekoliko sati ili kombinirajte

oboje. Stolisnik i kamilica djeluju kod preosjetljivosti na neke vrste hrane.

Ako vam navedene metode ne pomognu, a simptomi se **pogoršaju** preporučujemo odlazak **liječniku**. Liječnik će prije svega nastojati ustanoviti radi li se o nekoj bolesti. Što točnije vašem liječniku opišete simptome, to ćete (potencijalno) brže otkriti uzrok.

Ako se fizikalnim pregledom, kao ni bilo kojom drugom dijagnostičkom metodom ne otkrije uzrok, liječnik će vam vjerojatno predložiti novi prehrambeni režim. Ako je u pitanju problem na psihičkoj bazi, liječnik će vam propisati sredstvo za smirenje.

Primijenite neki od savjeta i napravili ste **veliku stvar za sebe** i svoju probavu.