

Układ trawienny – czy wiesz jak wiele od niego zależy?

Kategoria: Polityka Zdrowotna

Opublikowano: wtorek, 27, maj 2025 12:51

Alicja Cisowska

Odsłony: 514

Światowy Dzień Zdrowia Układu Pokarmowego to dobry moment na przypomnienie, że układ trawienny to złożony system, od którego zależy odporność, metabolizm, samopoczucie, a nawet zdrowie psychiczne. Warto świadomie dbać o zdrowie układu trawiennego i poszukiwać własnych sposobów na komfort po posiłkach, dostosowanych do stylu życia i indywidualnych potrzeb. Zdrowie układu pokarmowego powinno zyskać wymiar systemowy - być nie tylko kwestią jednostkowego komfortu, ale ważnym elementem profilaktyki zdrowotnej w skali populacyjnej. Jak pokazują badania przeprowadzone na zlecenie grupy spółek DANONE, wśród potrzeb związanych z dbaniem o zdrowie poprawa trawienia jest ważna dla 31% Polaków, a dbanie o zdrową florę jelitową dla 24% Polaków. Co drugi z nas regularnie stosuje zdrową dietę, a 32% korzysta z funkcjonalnych produktów. Dane te pokazują, że jest jeszcze duże pole do poprawy.

Natomiast według danych Narodowego Funduszu Zdrowia, nadwaga i otyłość dotyczą dziś trzech na pięciu dorosłych Polaków. Dbanie o różnorodną dietę i zdrowy styl życia powinno zatem stać się priorytetem w dzisiejszych czasach. Warto zwracać uwagę na aktywność fizyczną, włączanie do jadłospisu warzyw, owoców, dbanie o odpowiednie nawodnienie i regenerację. Nie zapominajmy również o zdrowiu jelit. Istnieją różne sposoby, które mogą wspierać codzienne funkcjonowanie układu trawiennego i przyczynić się do większego komfortu po posiłkach.

Produkty fermentowane, zawierające mikroorganizmy i wapń dla wsparcia naszych jelit

Fermentacja to proces znany ludzkości od tysięcy lat – dziś wiemy, że nie tylko konserwuje żywność, ale również wzbogaca ją w cenne mikroorganizmy, nadające tym produktom charakterystyczne cechy, w tym smak, zapach i konsystencję. Produkty fermentowane, takie jak jogurty, kefir czy kiszonki, swój charakter zawdzięczają między innymi obecnym w nich żywym kulturom bakterii. Na rynku dostępne są produkty, które będąc elementem zbilansowanej diety, mogą przyczynić się do wsparcia funkcjonowania układu pokarmowego. Regularne włączanie fermentowanych produktów do diety to nie modny trend, ale smaczny sposób na wartościowy dodatek do śniadania, bądź przekąskę w ciągu dnia. To również źródło dostarczanych wraz z dietą cennych składników, takich jak pełnowartościowe białko i wapń. Jogurty są bogatym źródłem wapnia i białka. Produkty te wpisują się w obecne trendy żywieniowe, bo aż 41% Polaków jest zdania, że dieta wysokobiałkowa jest dobra dla zdrowia. Coraz więcej konsumentów ma też świadomość walorów jogurtów - 40% Polaków uważa, że jedną z najważniejszych korzyści spożywania jogurtów jest ich pozytywny wpływ na zdrowie jelit dzięki zawartości bakterii.

Błonnik pokarmowy – naturalna siła napędowa dla jelit

Błonnik to jeden z najbardziej niedocenianych składników w różnorodnej diecie. Obecnie tylko 22% Polek i Polaków uważa, że zdrowe odżywianie obejmuje spożywanie produktów zawierających błonnik.

Zgodnie z materiałami publikowanymi przez Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej, dobowe zapotrzebowanie na błonnik u dorosłego człowieka do 65 r.ż wynosi minimum 25 gramów, dla osób starszych zapotrzebowanie to wynosi 20 g/dzień. Niestety, znaczna część Polaków nie spożywa wystarczającej ilości błonnika. Źródła błonnika powinny pochodzić z pełnoziarnistego pieczywa, brązowego ryżu, płatków owsianych, warzyw strączkowych, orzechów, pestek, a także owoców, takich jak jabłka czy gruszki. Włączenie ich do codziennego jadłospisu to nie tylko sposób na usprawnienie trawienia, ale również na regulację masy ciała. Błonnik coraz częściej jest składnikiem produktów mlecznych, aby te odpowiadały na realne potrzeby współczesnych konsumentów.

Aktywność fizyczna – bo dobre trawienie to także kwestia ruchu

Choć układ pokarmowy najczęściej kojarzymy z jedzeniem, jego sprawne działanie jest nierozdzielnie związane z aktywnością fizyczną. Jak podkreślają eksperci Narodowego Centrum Edukacji Żywnościowej, regularny ruch wspiera perystaltykę jelit, czyli ich naturalną zdolność do przesuwania treści pokarmowej. U osób prowadzących siedzący tryb życia często dochodzi do spowolnienia trawienia, zapaść oraz uczucia pełności po posiłkach – objawów, które można skutecznie złagodzić poprzez umiarkowany wysiłek fizyczny.

Co istotne, korzyści aktywności sięgają dalej niż tylko układ pokarmowy. Ruch działa też przeciwwzrostowo i antystresowo, co ma ogromne znaczenie w kontekście osi jelita–mózg – układu, który odpowiada m.in. za regulację nastroju i procesy hormonalne. Nie trzeba od razu biegać maratonów – wystarczy codzienny, dynamiczny spacer, jazda na rowerze, taniec, joga lub pływanie. Już 30 minut umiarkowanego ruchu dziennie może przynieść wymierne korzyści zdrowotne, również dla naszego trawienia. Aktywność fizyczna powinna być traktowana nie jako dodatek, lecz jako integralna część stylu życia wspierającego zdrowy przewód pokarmowy.

Świadome odżywianie i zdrowy styl życia – klucz do długoterminowego zdrowia jelit

Trawienie to nie tylko mechaniczny proces – to złożony system metaboliczny, który wymaga harmonii, uważności i dbałości o jakość spożywanych produktów. W dobie nadmiernej konsumpcji i łatwego dostępu do wysoko przetworzonej żywności łatwo zapomnieć o tym jak ważna jest różnorodna dieta składająca się ze świeżych i niskoprzetworzonych produktów. Komponując codzienny jadłospis warto pamiętać o włączeniu do niego produktów o wysokiej wartości odżywczej, ograniczenie spożycia cukrów prostych i tłuszczów trans, unikanie tzw. „pustych kalorii” oraz troska o regularność posiłków.

Dbanie o zdrowy układ pokarmowy to również umiejętność słuchania własnego ciała – reagowania na sygnały takie jak wzdęcia, bóle brzucha, zmiana rytmu wypróżnień czy nietolerancje. To także otwartość na konsultację ze specjalistą, gdy objawy się powtarzają. Profilaktyka chorób układu pokarmowego zaczyna się na talerzu – i to codzienne wybory mają największą moc.

Nietolerancja laktozy jako wyzwanie dla zdrowia układu pokarmowego

Nietolerancja laktozy jest zjawiskiem powszechnym w większości krajów świata. Często wiąże się to z całkowitą eliminacją produktów mlecznych z diety, co z kolei może skutkować niedoborem wapnia. Rozwiązaniem dla osób z nietolerancją laktozy mogą być fermentowane produkty mleczne bez laktozy. Z nietolerancją laktozy mamy do czynienia, kiedy nieprawidłowe trawienie laktozy powoduje objawy, takie jak wzdęcia, skurcze czy biegunkę. Nie musi ono jednak oznaczać całkowitej rezygnacji ze spożywania fermentowanych produktów mlecznych, które są elementem zbilansowanej diety. Warto sięgać po produkty, które zostały przygotowane z myślą o osobach z nietolerancją laktozy. Zgodnie z zaleceniami dot. talerza zdrowego żywienia powinniśmy spożywać 2 szklanki mleka dziennie lub jego ekwiwalent w postaci jogurtów, kefirów, maślanki czy sera białego. Osoby starsze powinny dostarczać do organizmu jeszcze więcej tego typu produktów - równowartość 3 szklanek, ze wskazaniem na produkty fermentowane. Wykluczenie z diety wszystkich produktów mlecznych może powodować ryzyko powstania niedoborów niektórych składników w diecie. Mleko i jego przetwory są bowiem głównymi źródłami wapnia, mogą też dostarczać ryboflawiny i witaminy, a jak pokazują wyniki badań, dieta wykluczająca nabiał obniża także subiektywną ocenę jakości życia. Alternatywą dla osób z nietolerancją

Układ trawienny – czy wiesz jak wiele od niego zależy?

Kategoria: Polityka Zdrowotna

Opublikowano: wtorek, 27, maj 2025 12:51

Alicja Cisowska

Odsłony: 514

laktozy mogą być produkty mleczne niezawierające laktozy.

Źródło: IP