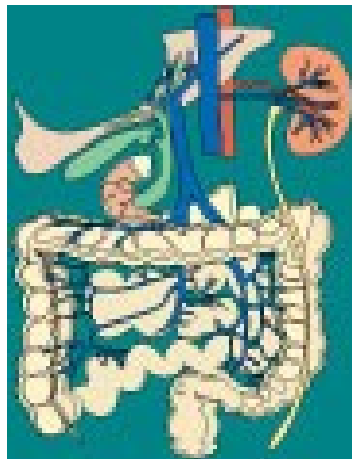


BOLEZNI PREVABIL

REFEERAT



BOLEZNI PREVABIL

Kaj so prebavila?

Prebavila sestavljajo prebavni trakt - cevasti organi, po katerih potuje hrana skozi telo, in še nekateri drugi organi, ki vplivajo na prebavo zaužitih snovi. Hrana gre iz ust mimo žrela najprej v požiralnik, nato pa v želodec. Tam se dobro premeša in utekočini, nato pa potuje naprej v dvanajstnik in nato v ozko črevo. Prebavni sokovi iz žleze slinavke in žolčnika delce hrane razkrojijo. Neprebavljena hrana gre v obliki blata v debelo črevo in od tam skozi danko zapusti telo.

Bolezni prebavi

Najpogostnejša težava s prebavili je **zgaga**. Vsaj 50 % ljudi jo občuti enkrat na teden, približno 7 % pa vsak dan. Povzroči jo zatekanje želodčne kisline v požiralnik. Kadar je vsakodnevna in stalna, je znak refluksnega vnetja požiralnika; tedaj jo zdravimo z zdravili. Zgago sicer povzročajo: velika količina hrane, pa tudi premastna hrana, čokolada, limona, paradižnik, alkohol in kava. Torej lahko za preprečitev zgage lahko naredimo naslednje:

1. Izogibajte se pijačam in živilom, ki spodbujajo izločanje kisline.

Opustite kavo, pravi čaj, gazirane brezalkoholne pijače, vse alkoholne pijače, mastne in začinjene jedi, orehe, lešnike in čokolado.



2. Uredite si prehranske navade.

Poskrbite, da bodo obroki hrane pogostejši, a manj obilni. Po obrokih ne počivajte leže. Vsaj dve do tri ure pred spanjem ne uživajte hrane.



3. Tri do štiri ure po obroku se izognite ležanju in večjim telesnim naporom.



4. Spite z visokim zglavjem.



5. Opustite kajenje.

Nikotin zmanjša tesnenje spodnje požiralnikove mišice zapiralke, zato se poveča vračanje želodčne vsebine v požiralnik.



6. Vzdržujte normalno telesno težo.



7. Izogibajte se pogostemu sklanjanju in dolgotrajni pripognjeni drži pri delu.



8. Izogibajte se tesni obleki.



Razjede na želodcu in dvanajstniku ne povzročata prehrana, tako kot zmotno še danes misli veliko ljudi, pač pa okužba z bakterijo *Helicobacter pylori*. Alkohol in kava ne povzročata ulkusa, ampak le poslabšata njegove simptome. Za ulkus ni zdravilne diete. Ob zdravljenju razjede z antibiotiki in zaviralci izločanja želodčne kisline dieta običajno ni potrebna. Bolnik z razjedo lahko zmerno pije vino, opustiti pa bi moral žgane pijače, kajenje in močne začimbe.

Jetrne bolezni - z redkimi izjemami - ne zahtevajo posebne diete. Ker čezmerno pitje alkohola močno poškoduje jetra, večini bolnikov odsvetujemo pitje alkoholnih pijač, alkoholikom pa jih prepovemo. Bolniki z jetrno cirozo naj omejijo vnos soli in vode. Ker je žolč nujno potreben za absorpcijo maščob iz črevesa, imajo bolniki s kroničnimi jetrnimi boleznimi pomanjkljivo absorpcijo maščob in v maščobah topnih vitaminov.

Aolčni kamni so pogostna nadloga, zlasti pri debelih. Aolčni kamni začnejo nastajati zaradi povečane koncentracije holesterola v žolču. Pogosto že samo hujšanje normalizira sestavo žolča in kamni se lahko celo raztopijo. Tudi alkohol v zmernih količinah prepreči nastanek žolčnih kamnov. Bolniki, pri katerih se napadi žolčnih kamnov ponavljajo, naj ne poskušajo z žolčnimi dietami: pri žolčnih kamnih, ki povzročajo težave, je potrebna operacija, ne dieta.

Nastanek **zaprtja** se je dolgo pripisoval nepravilni prehrani, premajhnemu vnosu vlaknin, nezadostni telesni dejavnosti, zadrževanju iztrebljanja in okvari živčnih končičev po kronični uporabi odvajal. Pravo zaprtje pomeni odvajanje manj kot dvakrat na teden. Zaprtje je posledica okvare v črevesnem gibanju (leno črevo), zato je malo verjetno, da bi lahko s prilagoditvijo prehrane odpravili pravo, trdovratno zaprtje.

Pogosta nadloga so še **napetost v trebuhu in vetrovi (flatulenca)**. Slednji se pojavijo pri vsakomer, če uživa hrano, kot so npr. stročnice, cvetača in fižol. Vetrove stopnjujejo tudi vlaknine, škrob ter sladkorna nadomestka sorbitol in fruktoza. Zelo pogosto pa so vetrovi, ki jih spremljajo krči in driska, posledica pomanjkanja encima laktaze; v tem primeru jih sproži uživanje mleka in mlečnih izdelkov, predvsem sirov. Pomanjkanje laktaze je pogosto, saj ga ima v bolj ali manj izraženi obliki kar polovica ljudi.

Druga, redkejša bolezen je **celiakija**, ki jo povzroča preobčutljivost za sestavino žitaric - gluten. Pri takšnih težavah naj bolniki najprej odstranijo iz prehrane vse ogljikove hidrate in naj uživajo samo riž, potem pa počasi dodajajo ogljikove hidrate do meje tolerance (ko še ne povzročajo težav). Uživajo naj manj vlaknin. Opustijo naj žvečenje gumija, bonbone brez sladkorja in sadne sokove, slajene s sorbitolom ali fruktozo. Jedo lahko jogurt namesto mleka, riž namesto škroba in brezglutenske testenine.

Divertikuloza kolona je bolezen civilizacije: črnci v južni Afriki je nimajo, ker njihova tradicionalna prehrana vsebuje veliko vlaknin. Z dodajanjem vlaknin v prehrano lahko vzdržujemo zdravo debelo črevo in torej preprečimo nastajanje divertiklov, "sluzničnih žepkov", ki jih spremlja možnost različnih zapletov. Divertikuloza je zlasti bolezen starejših: v razvitem svetu ima divertikle kar 50 % ljudi po 70. letu. Raziskave so pokazale, da so ljudje, ki uživajo več mesa, 50-krat bolj ogroženi od tistih, ki uživajo pretežno zelenjavo in črn kruh iz otrobov ali grobo zmlete moke. Visokovlakninska prehrana vsebuje 15 do 20 gramov vlaknin na dan. Da bi lahko delovala, ne sme biti skuhana ali zmleta. Navkljub temu, da je takšna prehrana zdrava, se ji večina ljudi izogiba, ker ni okusna in povzroča vetrove.

Akutna driska je pri črevesnih okužbah zdravilna, ker odstranjuje povzročitelja in strupe ter tako varuje telo, zato je ni potrebno ustavljati z zdravili. V prehrani za obdobje akutne driske priporočajo izdatno pitje tekočin, nadomeščanje soli ter uživanje lahko prebavljive hrane, zlasti banan, riža, krompirja in prepečenca. Izogibati se je treba presladki in premastni hrani.

Če se pojavi kronična driska, je vselej treba obiskati zdravnika, ker gre lahko za simptom hude bolezni.