**Problemy jelitowe - jakie badania należy zrobić i gdzie udać się po poradę?**

**Spośród całego układ pokarmowego to właśnie jelita przysparzają najwięcej problemów. Jelita są niezwykle delikatne i tak też powinny być traktowane. W ostatnich latach świadomość społeczeństwa odnośnie roli, jaką odgrywają jelita, znacznie wzrosła. Nie bez powodu nazywane bywają często „drugim mózgiem” naszego ciała. Problemy z jelitami mają bezpośredni wpływ na nasze samopoczucie i komfort życia. Co zatem robić by funkcjonowały prawidłowo i gdzie szukać pomocy, gdy pojawią się problemy?**

**Jak rozpoznać problem?**

Istnieje kilka charakterystycznych objawów wskazujących na problemy z jelitami. Należą do nich: częste bóle w dolnej części brzucha, wymioty, nudności, krew w stolcu, zaburzenia rytmu wypróżnień oraz wzdęcia. Nie można ich bagatelizować, zwłaszcza gdy nawracają i nie ustępują przez dłuższy czas. Objawy te negatywnie wypływają na komfort naszego życia, dlatego warto zareagować jak najszybciej.

Dietetyk kliniczna i założycielka z MajAcademy, Roksana Środa zdradza, że: – Najczęściej w swoim gabinecie spotykam się z dolegliwościami takimi jak IBS – zespół jelita nadwrażliwego, SIBO – przerost bakteryjny jelita cienkiego oraz IMO – przerost bakteryjny metanogenów. Podstawą rozwiązania problemów z jelitami jest odpowiednia diagnostyka oraz odszukanie przyczyny nieprzyjemnych dolegliwości.

**Badania to podstawa!**

Jest wiele sygnałów, jakie daje nam nasze ciało w momencie pojawienia się problemów w układzie pokarmowym. Z reguły, gdy tylko coś niepokoi, od razu szukamy diagnozy w… Internecie. Szukanie na chybił trafił i opieranie się na niesprawdzonych źródłach może jednak przynieść więcej szkody niż pożytku. Nic nie zastąpi profesjonalnej porady. Bywa, że poszczególne problemy dają takie same lub bardzo podobne objawy. Dlatego należy jak najszybciej skontaktować się ze specjalistą w celu ustalenia przyczyn trapiących nas dolegliwości.

Jak to wygląda? Specjaliści z MajAcademy po przeprowadzeniu dokładnego wywiadu zalecają wykonanie odpowiednio dopasowanego do podejrzewanych schorzeń pakietu badań. – Istnieje stały zestaw badań, jaki zalecam obowiązkowo do wykonania na start przy każdym leczeniu, tj. morfologia, OB, CRP. Proszę również o kalprotektynę oraz żelazo, ferrytynę czy elektrolity. Jedynym bardziej skomplikowanym badaniem, zalecanym już na samym początku, jest test wodorowo-metanowy w kierunku SIBO. Pozostałe badanie dobierane są indywidualnie, po zapoznaniu się z wynikami i poznaniu podstawowych objawów i dolegliwości. – tłumaczy Roksana Środa.

Prawidłowe rozpoznanie choroby jelit ma niezwykłe znaczenie i od niego zależy wprowadzenie skutecznego leczenia. W przypadkach SIBO i IMO najczęściej wymagane jest w początkowej fazie leczenie farmakologiczne. Z kolei w przypadku IBS wystarczającym rozwiązaniem jest wdrożenie odpowiedniej diety. Pomoc dietetyka w takim leczeniu jest ogromnym wsparciem. Dokładnie określi zapotrzebowanie kaloryczne i skomponuje menu tak, by stan zapalny nie wyniszczał organizmu.

– Rekomendujemy, by wprowadzić do diety oleje roślinne, jak olej lniany czy z wiesiołka oraz orzechy. Dieta powinna być zdrowa, urozmaicona i pełnowartościowa, ale też prawidłowo zbilansowana. Profil antyzapalny wykazują głównie produkty wysoko przetworzone, ale w dłuższej perspektywie czasu problematyczny może okazać się także nadmiar produktów powszechnie uważanych za zdrowe, jak np. orzechy czy soja. – zauważa Roksana Środa.

**Przez żołądek do… zdrowych jelit**

Specjaliści MajAcademy podkreślają, że badania to tylko pierwszy krok na drodze do lepszego samopoczucia. Zdrowy styl życia stanowi niezbędny element leczenia. Jak podkreśla dietetyk Roksana Środa, gdy cierpimy z powodu choroby jelit, trzeba dobrze zaplanować dietę i mieć świadomość tego, co nam służy, a co szkodzi. Odpowiednie żywienie jest tak samo ważne, jak przyjmowane leki i stosowana kuracja. Jednak istotą jest, aby dietę dostosować konkretnie do jednostki chorobowej, a nie skupiać się tylko na łagodzeniu objawów.

Zarówno w przypadku zastosowania diety od początku leczenia, jak i po terapii antybiotykowej, najczęstszym wskazaniem jest stosowanie diety eliminacyjnej. Jest to bardzo ważny czas, dlatego lepiej unikać jedzenia „na mieście” i skupić się na samodzielnym przygotowywaniu posiłków. Etap ten wymaga sporego zaangażowanie ze strony pacjenta oraz dietetyka, niemniej warto wytrwać – efekty wynagrodzą wszelkie trudy.

Gdy już ustalimy przyczyny dolegliwości, dopasowanie odpowiedniego jadłospisu nie będzie stanowić problemu, m.in. dzięki platformie z 24-godzinnym dostępem i możliwością konsultacji z dietetykiem w każdej chwili. W ofercie MajAcademy znajdują się diety skomponowane z myślą o osobach cierpiących na choroby jelit. Zamawiając taki jadłospis, dostajemy jednocześnie dostęp do planu żywieniowego z gotową listą zakupów. Platforma MajAcademy to jedno miejsce dające wiele możliwości.

**Pamiętajmy o aktywności fizycznej**

Aktywność fizyczna również jest niezwykle ważna, nie tylko dla jelit, ale i dla pozostałych narządów. Ruch dobroczynnie wpływa na prawidłową motorykę jelit, dzięki czemu resztki pokarmowe sprawniej usuwane są z organizmu. Regularna aktywność sprzyja zdrowiu i dobremu samopoczuciu, dlatego nie warto z niej rezygnować.

 ---------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Kontakt dla mediów**

Patrycja Ogrodnik

PR Manager

[p.ogrodnik@commplace.com.pl](http://p.ogrodnik@commplace.com.pl)

tel. 692 333 175