**Jelita - twój największy przyjaciel. Dietetyk podpowiada, jak o nie zadbać**

**Jelita są niezwykle ważne dla całego naszego organizmu. Odpowiadają za trawienie, ale także wpływają na odporność i codzienne funkcjonowanie. Na choroby związane z nieprawidłową pracą jelit uskarża się coraz więcej osób w każdym wieku. Szacuje się, że mogą one stanowić nawet około 30% populacji. Tymczasem zdrowe jelita są kluczem do zdrowia całego organizmu. Dlatego odpowiednia dbałość o ich kondycję jest tak istotna.**

**Nie lekceważ problemu**

Gdy z jelitami dzieje się coś złego, organizm zaczyna wysyłać różne sygnały. Szczególnie niepokoić powinny nawracające biegunki, częste bóle brzucha, wzdęcia, zaparcia, uporczywe bóle głowy, a także zmiany na skórze i pogorszenie nastroju. Objawów tych nie powinno się lekceważyć, zwłaszcza, jeśli się powtarzają lub trwają dłużej niż trzy miesiące.

Roksana Środa, dietetyczka kliniczna i założycielka platformy MajAcademy, pierwszej platformy subskrypcyjnej w Polsce oferującej holistyczne podejście do zdrowia, na początku zaleca dokładną diagnostykę w celu odnalezienia przyczyny problemu, a następnie leczenie i łagodzenie objawów. Pierwszym elementem jest przeprowadzenie szczegółowego wywiadu i – na podstawie otrzymanych odpowiedzi – wykonanie konkretnych badań.

Dostrzeżenie problemu i udanie się po pomoc do specjalisty będzie pierwszym krokiem w stronę pozbycia się uciążliwych dolegliwości, które przeszkadzają w codziennym funkcjonowaniu, a w skrajnych przypadkach prowadzą do wycofania się z życia towarzyskiego. Choroby takie jak IBS, czyli zespół jelita nadwrażliwego i SIBO, często występują razem. Dlatego lecząc jedno, można wyleczyć także i to drugie schorzenie. Skuteczność działania gwarantuje powierzenie leczenia odpowiednim specjalistom. Ważne jest także szersze spojrzenie na daną chorobę, gdyż czasem okazuje się, że jest ona skutkiem innej i leczenie należy zacząć od tej pierwotnej.

**Odżywianie to podstawa**

W przypadkach zmagania się z chorobami jelit, prawidłowa dieta odgrywa taką samą rolę, jak leczenie farmakologiczne. Można powiedzieć, że te dwa elementy wzajemnie się uzupełniają – podkreśla Roksana Środa. Jak się do tego zabrać? – Platforma MajAcademy to ogromna bazy danych dotyczących zdrowego odżywiania. Obecnie trwa na niej miesiąc zdrowych jelit. W ramach tego wydarzenia można skorzystać z darmowych konsultacji, a także wielu cennych rad i wskazówek na temat leczenia chorób układu pokarmowego i odpowiednich sposób żywienia. – podpowiada dietetyczka.

W walce z objawami zespołu jelita nadwrażliwego zaleca się stosowanie diety low fodmap, która jest dietą eliminacyjną. W MajAcademy znajdziemy zarówno gotowe przepisy, jak i całe jadłospisy skomponowane w oparciu o wykluczenia poszczególnych produktów. Dodatkowo można skorzystać ze specjalnej wyszukiwarki produktów, która pomoże w łatwy i szybki sposób przygotować zdrowe posiłki, zgodnie z wybranymi przepisami.

Przy SIBO również stosujemy dietę low fodmap. Z racji tego, że dolegliwości mogą nawracać, należy podejść to tego bardzo rygorystycznie i unikać wszelkich zakazanych produktów. Ich listę znajdziemy na platformie, wraz z drugą, zawierającą produkty dozwolone. Obie zostały opracowane przez specjalistów, więc stanowią rzetelne źródło wiedzy.

**Zadbaj o aktywność!**

Regularna aktywność fizyczna ma dobroczynny wpływ na pracę jelit, zwłaszcza na usprawnienie ich motoryki, co odgrywa szczególnie istotną rolę przy zaparciach i wzdęciach. Nawet niewielki wysiłek fizyczny może przynieść pozytywne skutki. Ważne, by odbywał się on jak najczęściej. Codzienny spacer wystarczy, by przyspieszyć metabolizm.

Należy jednak pamiętać, że zbyt duży wysiłek fizyczny może przynieść odwrotne skutki. Dlatego sporty wyczynowe lepiej zostawić profesjonalistom. W MajAcademy dostępne są treningi online, których intensywność dopasowana jest do stopnia zaawansowania ćwiczącego i pozwalają na ćwiczenie we własnym tempie.

Aktywność fizyczna pomaga także ograniczyć stres, którego w naszym życiu nie brakuje. Ma on również niekorzystny wpływ na kondycję jelit. Dla jelit największym zagrożeniem jest zwłaszcza przewlekły stres, a niektóre choroby jelit wzmagają się pod jego wpływem, co z kolei może objawiać się nawet depresją. Zależność między nadmiernym napięciem nerwowym a reakcjami ze strony układu pokarmowego została wielokrotnie udowodniona, a z jej niekorzystnymi skutkami należy walczyć na wszelkie sposoby. Po pomoc warto udać się do psychodietetyka, czyli specjalisty w obu dziedzinach.

**Przestań się truć**

Dla kondycji naszych jelit, a zwłaszcza mikroflory jelitowej, bardzo ważne jest też ograniczenie lub całkowita rezygnacja z wszelkiego rodzaju używek. Chodzi przede wszystkim o nadmierne spożywanie alkoholu i palenie papierosów, gdyż ich wpływ na cały organizm jest zdecydowanie negatywny.

Alkohol, nawet w najmniejszych ilościach, bardzo niekorzystnie wpływa na mikroflorę jelitową, za sprawą obniżenia ilości bakterii o dobroczynnym działaniu. Może to skutkować nawet uszkodzeniem śluzówki jelita. Dym z papierosów może z kolei przyczyniać się do powstawania stanów zapalnych w jelitach. Wpływa on również negatywnie na mikroflorę jelitową, zwiększając liczbę niechcianych bakterii. Wszelkiego rodzaju używki mogą powodować zaostrzenie objawów chorobowych i jeszcze większy dyskomfort, dlatego dla własnego dobra warto ich unikać.

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

**Kontakt dla mediów**

Patrycja Ogrodnik

PR Manager

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

tel. 692 333 175