

PÁLENIE ZÁHY

ČO JE PÁLENIE ZÁHY

Pálenie záhy je bolestivý alebo nepríjemný pocit v oblasti okolo žalúdka za hrudnou kosťou alebo v krku. Spôsobuje ho reflux kyslého obsahu zo žalúdka do pažeráka a je sprevádzaný grganím a regurgitáciou leptajúcej kyslej tekutiny. Zvyčajne sa objavuje po jedlách, hlavne ak boli porcie väčšie, alebo ak zjete mastné či dráždivé potraviny. To ukazuje, že strava je hlavným prvkom pre rozvoj pálenia záhy, keďže vo významnom percente prípadov vedú k vzniku problému určité jedlá.

NAJČASTEJŠIE PRÍČINY PÁLENIA ZÁHY

Obezita alebo nadváha kvôli zvýšenému vnútornému brušnému tlaku

Nefunkčný spodný pažerákový zvieráč

Operácia pažeráka

Veľké porcie jedla

Užívanie určitých liekov

Zmenená kapacita vyprázdňovania pažeráka

Tehotenstvo kvôli zníženému tlaku v spodnom pažerákovom zvieráči a zvýšenému brušnému tlaku

Hiatálna prietrž

Psychické problémy, hlavne stresové obdobia

Fajčenie

ústa

hrtan

pečeň

pankreas

žlčník

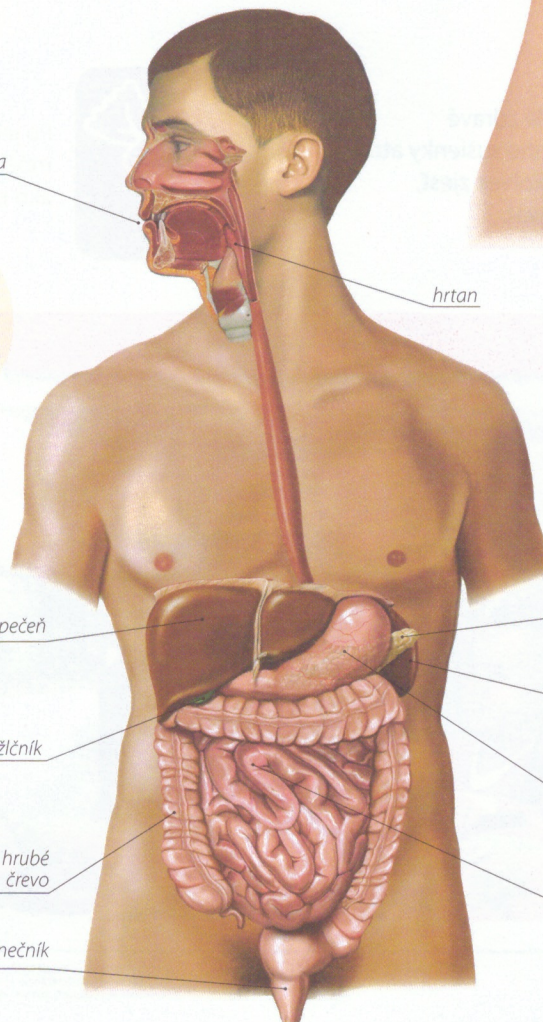
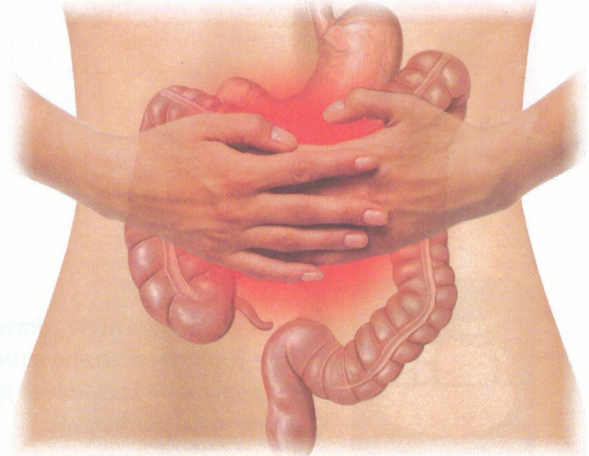
slezina

hrubé črevo

žalúdok

konečník

tenké črevo



VŠEOBECNÉ POKYNY



Nejedzte jedlá ako citrusové plody, mäta, paradajka, surová cibuľa, cesnak alebo čierne korenie. Všetky zvyšujú kyslosť.



Nejedzte tučné jedlá, pretože spomaľujú trávenie. Telo v dôsledku toho produkuje viac kyseliny, ktorá potom zostáva aktívna v žalúdku.

Vyhýbajte sa koreniam (mletá škorica, práškový muškátový kvet, koriander, kôpor, petržlen, cesnakový prášok alebo surový cesnak, bazalka, tymian, estragón, prášková alebo surová cibuľa, čierne korenie, mleté čili, tabasco, práškové čili, práškové kari, klinček, horčičné semienka, muškátový oriešok atď.). Všetky zvyšujú tvorbu kyseliny.



Ocot vyberajte starostlivo. Jablčné a ryžové octy sú všeobecne viac tolerované.



Obmedzte kávu, citrusy, kofeínové, sýtené a alkoholické nápoje, pretože zvyšujú dráždenie spôsobované žalúdočnými kyselinami, ak prídu do kontaktu so sliznicou pažeráka.



Posledné tri hodiny pred spánkom nič nejedzte, aby malo telo dostatok času na stabilizáciu jedla a hladiny kyseliny.



Strážte si veľkosť porcií, skráťte tak proces trávenia a uľahčíte ho. Vďaka tomu potom nebude nutné tvoriť veľké množstvo kyseliny.

Jedzte pomaly a jedlo dobre požujte. Budete sa potom cítiť sýto a organizmus bude mať viac času na strávenie jedla. Znížite tak kyslosť.



Vždy majte poruke malé zdravé desiaterie (ovocie, celozrnné sušienky atď.), aby ste ich mohli kedykoľvek zjesť, keď to budete potrebovať.



Po jedle vám tuhý cukrik (nie mäťový) môže pomôcť tvoriť sliny, ktoré fungujú ako prirodzená bariéra proti kyselinám.

DOPLNKOVÉ RADY

- Vyhýbajte sa všetkým činnostiam alebo faktorom, ktoré zvyšujú vnútrobrušný tlak.
- Rozdeľte jedlá na 4 až 6 porcií, jedlá by mali byť menšie.
- Jedzte pomaly a jedlo dobre rozžujte.
- Vyhýbajte sa nadúvajúcim, tučným alebo vyprázaným jedlám.
- Preferujte jedlá pečené v rúre, varené, pripravené v papieri alebo na pare.
- Vyhýbajte sa jedlám alebo nápojom s extrémnymi teplotami (horúcim i studeným).
- Po každom jedle zostaňte sedieť v 90° polohe.
- Po jedle sa nenatáhnajte.



- Nenoste tesné oblečenie.
- Cvičte s mierou.
- S plným žalúdkom sa príliš nepredkláňajte.
- Spite v polohe s hlavou 15 až 30 cm vyššie než nohy.
- Neležte na bruchu (tvárou nadol), ak ste počas posledných 8 hodín jedli.
- Krátko po jedle sa vyhýbajte vytrvalostným aktivitám.
- Vyhýbajte sa tabaku.
- Nepite alkohol.
- Vyhýbajte sa jedlám alebo nápojom s obsahom kofeínu.
- Neužívajte lieky, ktoré spôsobujú reflux.