

wyborcza



W SZKLANCE, W SŁOMCE,
W PLASTERKU

Pigułka gwałtu

- reportaż
Moniki Redzisz



Wakacje z ciężkim brzuchem

Czy przez upał można mieć kłopoty z brzuchem? Jak na nasz metabolizm działa sezon grillowy i wczasy all inclusive?

Z GASTROENTEROLOŻKĄ DR N. MED. KAROLINĄ HANKIEWICZ-SZWEDOWSKĄ ROZMAWIA KATARZYNA STASZAK
RYSUNEK: KATARZYNA BOGUĆKA

Długie letnie wieczory chętnie spędzamy przy stole w ogrodzie lub na balkonie. Do późna mamy pod ręką jedzenie. Dzięki temu nawet lato w mieście ma swój urok. Ale wciąż słyszymy, że nie powinniśmy objadać się przed snem.

Są takie stare powiedzenia: „Śniadanie jedz jak król, obiad jak książę, a kolację jak żebrak” albo „Śniadanie jedz sam, obiad z przyjacielem, a kolację oddaj wrogowi”. Już nasi przodkowie wiedzieli, że jedzenie późno nam nie służy. Zapomnieliśmy o tych mądrych radach. Codzienny pośpiech skłania wiele osób do jadań wieczorami. A organizm funkcjonuje zgodnie z rytmem dobowym, którym sterują m.in. hormony. Już po godzinie 15 zaczyna się przygotowania do nocnej regeneracji.

Na strawienie tego, co jemy, potrzebujemy określonego czasu. W zależności od pokarmu trawienie trwa od sześciu do ośmiu godzin. A przejście przez cały przewód pokarmowy zajmuje nawet 36 godzin. Układowi pokarmowemu pomaga grawitacja, czyli trawienie powinno odbywać się jeszcze w pozycji wyprostowanej, a nie na leżąco. Po każdym posiłku wskazany jest ruch, nawet po kolacji dobrze robi krótki spacer. Jeśli jemy bardzo późno, nie mamy już czasu na takie

Zgaga? Ból brzucha? Biegunka?

Wypróbuj

silicolgel®

Silicolgel wiąże

- substancje drażniące
- toksyny
- patogeny
- nadmierną ilość kwasów
- gazy

Silicolgel tworzy ochronną i kojącą powłokę na błonie śluzowej żołądka i jelit



I bezpiecznie usuwa je z organizmu

Koloidalny kwas krzemowy stosowany w zatruciach i zaburzeniach żołądkowo-jelitowych oraz objawach zespołu jelita drażliwego (IBS)

Wskazania do stosowania:

- zgaga
- refluks
- wymioty

oraz objawy zespołu jelita drażliwego (IBS):

- nudności
- ból brzucha
- biegunka
- wzdęcia
- dyskomfort w jelitach

NOWOŚĆ

więcej na www.silicol.pl



Postać: żel do stosowania doustnego. **Wyrób medyczny.** **Opakowanie:** 200 ml. **SKŁADNIKI:** 3,5 g dwutlenku krzemu w 100 ml żelu kwasu krzemowego. Substancje konserwujące: kwas sorbowy (E 200), benzoosan sodu (E 211). **SPOSÓB UŻYCIA:** W leczeniu zaburzeń żołądkowo-jelitowych, przyjmować 1 łyżkę stołową (15 ml) preparatu Silicolgel® trzy razy dziennie godzinę przed posiłkiem. Silicolgel® może być podany dzieciom poniżej 12. roku życia wyłącznie po konsultacji z lekarzem. Silicolgel® można przyjmować w postaci nierozcieńczonej lub rozcieńczonej wodą. **OSTRZEŻENIA:** Silicolgel® należy przyjmować zachowując odstępy czasu, co najmniej jedną godzinę przed lub po przyjęciu leków. **PRZECIWWSKAZANIA:** Silicolgel® nie powinien być stosowany w przypadku nadwrażliwości na którykolwiek ze składników. **DZIAŁANIA NIEPOŻĄDANE:** Brak znanych skutków ubocznych. SIL/2022/13

aktywności. Kładziemy się z pełnym żołądkiem, a to się przekłada na jakość snu.

Jeśli późna kolacja zdarza nam się czasami, to organizm sobie z takim epizodem poradzi. Ale częste objadania się wieczorem sprzyja tyciu, bo organizm nie zdąży zużyć dostarczonej energii, zacznie ją kumulować w postaci tłuszczu. Późne jedzenie jest też jedną z przyczyn rozwoju cukrzycy, problemów ze snem, próchnicy, chorób przyzębia i całej masy dolegliwości ze strony układu pokarmowego.

Zgagi, wzdęć, bólów brzucha, problemu z wypróżnianiem.

Tak, wszystko to potocznie określa się jako niestrawność. To dolegliwości zgłaszane przez dwie trzecie Polaków. Refluks, czyli cofanie się treści żołądkowej do przełyku, nazywany jest już chorobą cywilizacyjną. Gdy ktoś kładzie się mocno objedzony, łatwiej o takie problemy. Refluksowi towarzyszyć może odbijanie, uczucie ciężkości. Jeśli treść żołądkowa regularnie drażni przełyk, rośnie ryzyko nowotworu.

Letnie spotkania przy grillu czasem przypominają święta: napracowaliśmy się, a potem „trzeba coś zjeść”. Później słychać narzekania: „Ale się przejadłem”. Co się dzieje, kiedy zjemy zbyt dużo naraz?

O przejedzeniu mówimy, gdy w krótkim okresie czasu zjemy bardzo dużo i żołądek szybko powiększa swoją objętość. Dzieje się to w takim tempie, że mózg nie zdąży dać nam sygnału o nasyceniu. Jedząc wolniej, zauważylibyśmy moment, gdy nie mamy już w żołądku miejsca na więcej. W jelicie cienkim jest wtedy uwalniany peptyd YY, który pobudza neurony w podwzgórzu i mówi, że już jesteśmy najedzeni. Zdrowy organizm jakoś sobie z epizodem przejedzenia poradzi. Jeśli jednak mamy jakieś schorzenia, np. cukrzycę, zadanie staje się trudniejsze. Organizm może nie nadążać z produkcją enzymów trawiennych. Jedzenie zbyt długo zalega w żołądku, a wszystkie narządy - wątroba, trzustka, pęcherzyk żółciowy - pracują intensywniej, niż powinny. Bardzo szybko wzrasta poziom insuliny, bo z wielką ilością jedzenia wzrósł poziom cukru we krwi. W pierwszym momencie może się pojawić zgaga i odbijanie. Organizm tak bardzo koncentruje się na trawieniu, że możemy poczuć spadek energii, senność. U zdrowej osoby po dwóch, trzech godzinach żołądek będzie pusty. U osób chorych - z wrzodami, przewlekłym zapaleniem trzustki, kamicą pęcherzyka żółciowego - przejedzenie może nasilić objawy choroby, a nawet skończyć się wizytą w szpitalu. Stanem zagrożenia życia jest np. zapalenie pęcherzyka żółciowego, które może się rozwinąć u osoby z kamicą. Nadmiar energii z takiej przesadnej uczy przekształca się w szkodliwe triglicerydy, które magazynują się w tkance tłuszczowej. Osoba zdro-



DR N. MED. KAROLINA HANKIEWICZ-SZWEDOWSKA

pracuje na oddziale gastroenterologii i onkologii gastroenterologicznej Wojskowego Szpitala Klinicznego z Polikliniką w Bydgoszczy

wa zapłaci za epizod przejedzenia dyskomfortem. Jeśli jednak taki schemat jedzenia by się powtarzał, pojawia się ryzyko rozwoju refluksu, insulinooporności, cukrzycy, zaburzeń lipidowych, chorób układu krążenia, stłuszczenia wątroby. Poza tym, jeśli ktoś ma poczucie winy po przejedaniu się, mogą mu grozić zaburzenia odżywiania, bo poczuje, że powinien się za przejedzenie ukarać.

Można sobie jakoś po przejedzeniu pomóc?

Najlepiej się nie przejadać, pamiętać przy kolejnym spotkaniu przy stole, żeby nakładać sobie mniejsze porcje, skupiać się na jedzeniu, cieszyć się nim, jeść wolniej. Można też modyfikować tradycyjne potrawy, żeby były lżejsze, albo wzbogacać je substancjami,

Śniadanie jedz sam, obiad

z przyjacielem, a kolację oddaj wrogowi

które wspomagają trawienie. Działają tak np. ziola i przyprawy. Dodawajmy więc do dań tymianek, majeranek, koper, cynamon, imbir.

Pomaga też wypicie szklanki wody w temperaturze pokojowej. Jeśli nie mamy choroby refluksowej, można do wody dodać miętę. Ulgę przynosi także napar z rumianku. Na dyskomfort pomóc może ciepła kąpiel. Następnego dnia warto więcej się poruszać, wyjść na dłuższy spacer.

Kto jedzie na wczasy all inclusive, od rana do wieczora ma dostęp do dużych ilości jedzenia. Wszystkiego chciałoby się spróbować. Co się dzieje, gdy każdego dnia przez tydzień przesadzamy z jedzeniem?

Przede wszystkim grozi nam przyrost masy ciała. Wiem to z autopsji - po dwóch tygodniach takich wakacji przyjechałam o 5 kg cięższa. Niczego sobie nie odmawiałam. U osoby zdrowej takie wakacje „rozejdą się

po kościach”. Dla osób z chorobami układu pokarmowego dostęp do jedzenia non stop może być niebezpieczny. Rośnie poziom cukru, cholesterolu, triglicerydów. Osoba z dolegliwościami może prosto z samolotu trafić do szpitala. Mieliliśmy takich pacjentów. Przyjeżdżali do nas z ostrym zapaleniem trzustki albo pęcherzyka żółciowego.

Niektóre osoby na wakacjach nie jedzą więcej, za to piją więcej alkoholu. Piwo chłodzi, prosecco orzeźwia, mojito relaksuje na plaży, wino pasuje do kolacji.

Alkohol daje złudne wrażenie orzeźwienia, ale tak naprawdę ma działanie odwadniające. Im więcej wypijemy alkoholu, tym bardziej organizm będzie próbował się oczyścić, wydalając toksyny z moczem. Jeśli pijemy alkohol, potrzebujemy jeszcze więcej wody.

Ale wiele osób nie ma nawyku picia odpowiedniej ilości wody, nie tylko w upalne dni. Czy problemy z trawieniem mogą mieć związek z odwodnieniem?

Odwodnienie może doprowadzić do zaparc. Bez odpowiedniej ilości wody cała nasza fizjologia, wszystkie procesy zachodzące w organizmie szwankują. Jeśli chcemy, żeby nasz metabolizm był prawidłowy, musimy wypijać co najmniej 2 l wody dziennie, w upalne dni 3 l, a nawet więcej. Widzę po swoich pacjentach, że nie mamy nawyku picia wody. Sięgamy po picie, gdy czujemy pragnienie. A pragnienie oznacza, że już jesteśmy odwodnieni.

Żeby się nawodnić, nie powinniśmy sięgać po napoje gazowane, bo dwutlenek węgla rozciąga ściany żołądka i przytłumia uczucie pragnienia. Zimny napój gazowany, np. piwo, może dać mylne odczucie zaspokojenia pragnienia i nawodnienia. Wypijemy mniej, niż

gdybyśmy wypili wodę niegazowaną w temperaturze pokojowej. Nie nawadniają nas dobrze także napoje hipertoniczne, czyli słodkie soki owocowe. Żeby poradzić sobie z ich metabolizowaniem, organizm będzie musiał zużyć wodę. Jeśli chcemy napić się czegoś zamiast wody, można wybrać maślankę lub kombuchę, czyli fermentowany napój na bazie herbaty. Te napoje dadzą uczucie wychłodzenia i dostarczą naturalnych probiotyków, które wzmocnią naszą mikrobiotę jelitową.

Za co gastroenterolodzy lubią lato?

Za sezonowe produkty bogate w wodę, minerały, witaminy i błonnik. Truskawki, pomidory, cukinie, ogórki... Łatwo przygotować z dostępnych warzyw posiłki, które nie obciążają brzucha. Lato sprzyja wychodzeniu na zewnątrz, chętniej się wtedy ruszamy. A spacer, praca w ogrodzie, pływanie - wszystko to nam bardzo służy. ●