

Po Vánocích nás může trápit zažívání



Přejedení se a nadýmání

Pokud se „jenom“ přejíte bez dalších následků, strávíte pár nepříjemných chvil pocitu těžkosti. Zná to snad každý. Za nějaký čas vytrávíte a možná si potom dáte větší pozor, co a v jakém množství jíte.

Je vám těžko od žaludku? Jděte se projít na čerstvý vzduch. Náročnější fyzické aktivity však vynechte, mohlo by se vám ještě přitížit, nebo by šel obsah žaludku ven. **Samozřejmě nepřijímejte další potravu, alespoň po několik hodin, a hlídejte si pitný režim.** Vhodný je **neslazený černý čaj, zázvorový čaj, bylinky či voda.** Nedoplňujte tekutiny sycenými nápoji.

S přejídáním se často pojí i nadýmání. I v tomto případě si pomozte čaji, pohybem a lačněním.

Pálení žáhy

Pálení žáhy je způsobené vrácením žaludeční kyseliny do jícnu. Je to velmi nepříjemný pocit, který dokáže veselou vánoční náladu pokazit.

Pálení žáhy se projevuje pálením za hrudní kostí, horším polykáním a celkově se dotýčný necítí ve své kůži. Spouštěči jsou hlavně cukrovinky, jídla z mouky, tučné pokrmy... Zkrátka to, čeho je právě na Vánoce všude plno. Rizikovým faktorem je i horizontální poloha – třeba typické vánoční polehávání u televize.

Na pálení žáhy se doporučuje jedlá soda, sklenice mléka, mátový čaj najdete i další rady. Každému

zabírá něco jiného. Pokud pálením žáhy trpíte častěji, máte možná doma na tyto potíže volně prodejné léky.

Žlučnicková kolika

O Vánocích také lidem více než jindy hrozí žlučnickové koliky. I zde bývají spouštěčem tučná jídla. Nejčastěji se objevuje u pacientů mající žlučnickové kameny, ale budete-li v jídle hodně neukázněni, může se objevit, i když jste nikde se žlučníkem problémy neměli.

Záchvat se projeví opravdu nepříjemnou bolestí v pravém podžebří. Bolest vystřeluje do zad, přidává se i zimnice, pocení, nauzea a někdy zvracení. Zkrátka nic příjemného. Raději trochu více strídmosti než skončit na pohotovosti.

Po Vánocích odlehčete

„Po Vánocích začnu držet dietu... Nebo až po Novém roce?“ Rádi dietní režim odkládáme. Ovšem ať už si na příští rok dáte jako předsevzetí hubnutí či nikoliv, alespoň na chvíli po Vánocích stravu odlehčete. Samozřejmě to se týká jen těch, kteří o svátcích hřešili. Pořád však jistě půjde o početnou skupinu lidí.

Alespoň po dobu několika dní se snažte trochu pročistit tělo. Jezte více ovoce, zeleniny, méně sladkého, smaženého. Zásady zdravého stravování všichni známe - minimálně teoreticky.