

Podpora trávení

Praktická ukázka strava +
suplementace



PODPORA TRÁVENÍ - PŘÍKLAD

Podpora trávení je velmi komplexní záležitost a je třeba postupovat obezřetně, maximálně individuálně a s ohledem na svou aktuální situaci i historii trávení a stavu.

Jaké mohou být jednotlivé kroky podpory trávení?

1. Eliminace největších iritantů ze stravy
2. Podpora sliznic - žaludek, jícen
3. Podpora dostatečné žaludeční kyselosti - HCL
4. Podpora zhojení střevní sliznice
5. Osídlení střevní sliznice
6. Nastavení dlouhodobě udržitelného stravování

1. Eliminace největších iritantů

Ze stravy se **nejčastěji vyřazují tzv. iritanty trávicího a imunitního systému:**

- lepek
- mléko a mléčné produkty (minimálně A1 mléko)
- průmyslově zpracovaný cukr
- průmyslově zpracované potraviny (aditiva, konzervanty), trans tuky a nekvalitní rostlinné oleje, rafinovaná sůl, alkohol, cigarety
- + individuální alergeny, iritanty, potraviny, na které špatně reaguješ a často je potřeba na nějakou dobu vyřadit i fermentované potraviny, probiotika

PROČ?

Tyto potraviny patří mezi tzv. nejčastější iritanty a po jejich vyřazení si organismus odpočine a získá příležitost k regeneraci :)

Eliminace je na Tobě a je samozřejmě velmi individuální.

Informace funkční medicíny jen pro orientaci:

doba, než se "dostane" z těla a tedy někdy i potřebný čas pro to, abychom zpozorovali výsledky:

Cukr = 14 dní

Mléko = 6 týdnů

Lepek = 3 - 6 měsíců

Hydrogenované tuky = 6-9 měsíců

Osobně doporučuji nejčastěji klientkám eliminovat na 4- 6 týdnů zpracované potraviny, klasický cukr, lepek, mléko (často jen A1), trans tuky, cigarety - ty nedoporučuji zařazovat zpět vůbec.

Složení jídel potom nastav dle informací v programu, své aktuální potřeby, cyklu, ročního období. Zpět potom zařazuj potenciálně prospěšné potraviny dle instrukcí v Programu "Základní eliminace potravin".



2.Podpora sliznic: žaludek, jícen

Zejména pokud trpíš na **pálení žáhy, hleny, reflux, je klíčové jako první podpořit sliznice žaludku a jícnu než se vrhneš na podporu přirozené tvorby HCl.**

Co může tady efektivně pomoci?

Jilm - je možné užívat i několikrát denně 1 člž rozmíchanou v malém množství vody

Sléz - slézový čaj

Aloe Vera - 2 plž deně

Proskurník - 1-2x denně

DGL - je možné a doporučuji v tomto případě kapsli vysypat, rozmíchat ve vodě a vypít

+

Zinek Carnosin - až 30 mg 10 min před jídlem ve 2 dávkách: 1-2x 2 kapsle

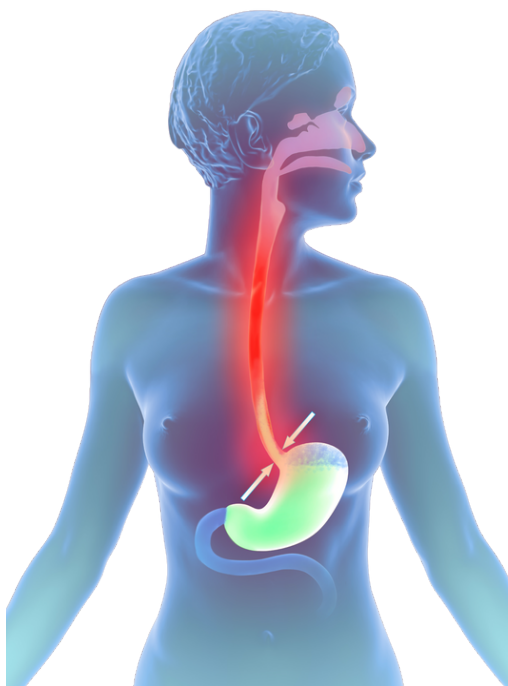
Doplňky na sliznice **užíváme mezi jídly, případně 15-10 min před jídlem.**

Vyber si max 2 doplňky najednou, které můžeš kombinovat. Zn carnosin doporučuji zařadit téměř vždy

Tuto fázi bych dle individuální situace držela **14 dní.**

Současně, pokud je sliznice podrážděná doporučuji rozhodně vynechat kávu, alkohol, rajčatové omáčky, rajčata ve větším množství, čokoládu, které často sliznice dráždí.

Osobám s oslabenou sliznicí často také chybí vitamin D a vitamin A. Zde doporučuji nasazovat individuálně dle výsledků krevních nebo i genetických testů.



3.Podpora tvorby HCl

Dostatečná žaludeční kyselost je pro správné trávení klíčová. Pokud není zajištěna ta, nedochází potom ke správnému natrávení potravy, vyplavování potřebných trávicích enzymů, k narušování dalších trávicích procesů.

Velmi doporučuji udělat si **test trávicí kapacity** - viz Program nebo Miniprogram Health Monitoring, co ž Ti dá základní obrázek o tom, jak na tom Tvá kyselost je. Zároveň, pokud jsi užívala inhibitory protonové pumpy IPP (omeprazol apod.), jiná antacida je velmi pravděpodobné, že kyselost ve Tvém žaludku je snížena. Sníženou kyselostí trpí často osoby s deficitem B12, železa.

Čím je možné tvorbu podpořit?

-postupně podle síly a potřeby podpory:

Nefiltrovaný jablečný ocet: 15 min před jídlem v 1 dc vody 1 člž až 1 plž

Kapsle jablečný ocet

Hořčinové kapky: 10 kapek 10 min před jídlem

Digest plus: 3x denně s jídlem

Multidigest: 3 x denně s jídlem - komplexnější podpora

Betain HCl rozpustný

Betain HCl čistý: 325 mg Swanson: s jídlem obsahující bílkovinu po pár prvních soustech

Betain + hořec: s jídlem obsahující bílkovinu po pár prvních soustech

Betain + heřmánek: s jídlem obsahující bílkovinu po pár prvních soustech

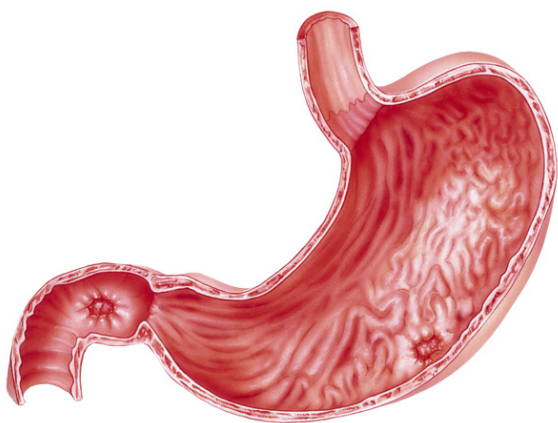
vyber vždy jen 1 doplněk!

Betain je kontraindikován z gastritidou, žaludečními vředy!

Často je potřeba doplnit vitamin B1, B komplex obsahující aktivní formy vč. B12, k. listové

Tato fáze podpory může být u některých jedinců poměrně dlouhodobá a často ji můžeme kombinovat s podporou zhojení sliznic střeva.

Doplněk je potřeba dle individuální situace velmi pečlivě vybrat.



4.Podpora zhojení střevní sliznice

Zhojení střevní sliznice je klíčové, aby nedocházelo k vyšší propustnosti střeva než je žádoucí - tzv. LeakyGut syndromu.

V této situaci mohou pomoci slizovité bylinky a rostlinky stejně jako pro podporu sliznic vrchní části traktu. Zejména ale doporučuji:

Vývary - 300 ml/den - nejlépe na lačno - v případě větších střevních problému ne dlouho tažené, ale spíše krátce a více masové než kostní

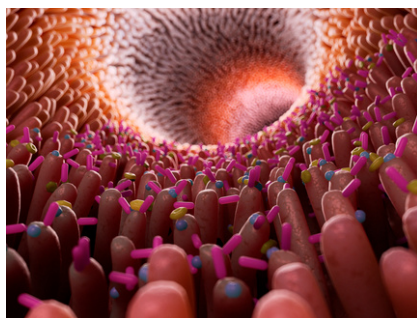
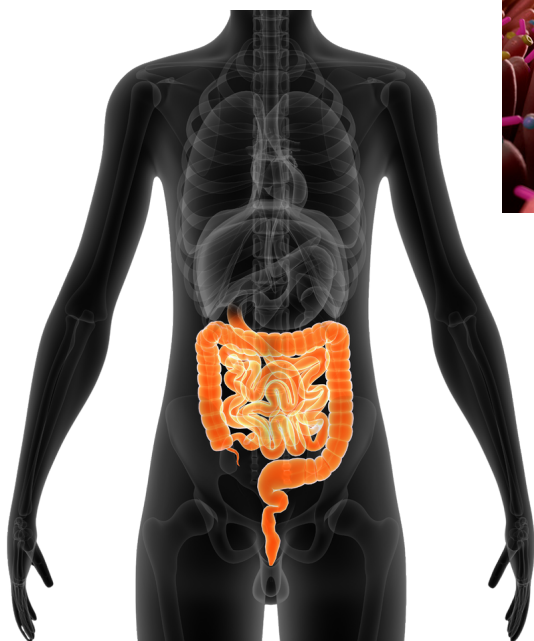
Kolagen: 3 x 10 g/den - na lačno (tedy před jídlem) nebo i s jídlem

L-glutamin - na lačno až 2 x denně 3-5 g

Gut.protect: Komplexní doplněk na podporu zhojení střevní sliznice 1-3 x denně (v základu 1 x)

Tuto fázi je možné kombinovat s fází 1 i 2 a doporučuji cca 14 dní - 4 týdny (opět je velmi individuální)

Často je třeba doplnit také vitamin C.



Další pomocníci pro první 4 fáze

Prokinetika - při zácpě

např.: MCT olej, zázvor - mezi jídly shot, 1 plž MCT

Hovězí žluč Ox Bile: při problémech s trávením tuků, žlučníkem

Absorbenty - Enterosgel (také při průjmech, případně černé uhlí) - užívá se večer před spaním 2 h odstup od posledního supplementu, jídla - 10 dní (individuální)

Trávicí enzymy/bylinky pro podporu trávení - po nutnou dobu

Hořčinové kapky: 10 kapek 10 min před jídlem

Digest plus: 3x denně s jídlem

Multidigest: 3 x denně s jídlem - komplexnější podpora

Puhdistamo trávicí enzymy

Puhdistamo trávicí enzymy SUPER

Enzymedica Trávicí enzymy

Enzymedica Trávicí enzymy GOLD ATP

Laktázové tablety při laktózové intoleranci, pokud nejsou vyřazeny mléčné s laktózou

S- Boulardii probiotika - při průjmech, virózách apod.

Probiotika při zácpě Opti Bac

Dále se využívají specifické bylinky pro konkrétní řešení situací.



4.Podpora osídlení střev

Tady už chceme zařadit probiotika a prebiotika.
Je fajn zařadit probiotické, prebiotické a fermentované potraviny - viz Program, ale postupně.

A také je možné pomoci si pomocníky:

Probiomix - doporučuji nasadit jako první (nebo po S. Boulardii), případně je možné využít už při fázích 1-3.

Užívání ráno na lačno 30 min před jídlem nebo večer

Potom nasazujeme podle individuální potřeby už komplexní probiotika. Doporučuji probiotika užívat v určitých časových obdobích, střídat, dělat pauzy a maximálně se v tomto ohledu zaměřit na stravu.

Smidge sensitive

ProFlóra

Jiná dle individuální situace.



5. Dlouhodobé nastavení

Klíčové je se vždy **vrátit k maximu možných potenciálně zdraví prospěšných potravin v jídelníčku.**

Chce to ale **postupné kroky** - inspiruj se v Programu v části Základní eliminace potravin - navrácení potravin.

To, jestli někdo bude jíst lepek nebo cokoli jiného denně, obden, jednou týdně, jednou měsíčně, na speciální událost nebo vůbec, je opravdu velmi individuální a je potřeba svou cestu promyslet a zvážit tak, aby Ti nejen nutričně, ale i emočně vyhovovala.

Pokud samozřejmě máš vysledované, že Ti jakákoli potravina nedělá dobře, ale miluješ ji, je potom její konzumace už na Tvém zvážení.

Zdraví je za mě v tomto naprostá priorita.



Tento materiál včetně veškerých textů, obrázků, grafik a uspořádání je jedinečným výsledkem tvůrčí činnosti autora a je tak chráněn autorskými právy (některé části díla mohou být také chráněny autorskými právy třetí osoby). Autor disponuje veškerými osobnostními a majetkovými právy k tomuto dílu. Autor má právo na nedotknutelnost svého díla. Bez svolení autora není nikdo oprávněn toto dílo jakkoliv měnit či jinak do něj zasahovat. Obsah díla není možno užívat, kopírovat, rozšiřovat či rozmnožovat pro komerční účely bez písemného souhlasu autora.

Zřeknutí se zodpovědnosti

Veškeré informace, doporučení a stanoviska obsažené v tomto materiálu nenahrazují lékařskou diagnózu či lékařské služby. Autor tohoto materiálu nenese žádnou právní odpovědnost za případnou škodu na zdraví klienta způsobenou neodbornou aplikací zmiňovaných postupů, metod, rad či užíváním zmiňovaných doplňků.

Text: Hana Handlíř, na základě studia, případné zdroje uvedeny

Grafika: Hana Handlíř

Obrázky: Canva, vlastní nebo zdroje uvedeny

www.vyzivaprozeny.cz

Ing. Hana Handlíř

všechna práva vyhrazena