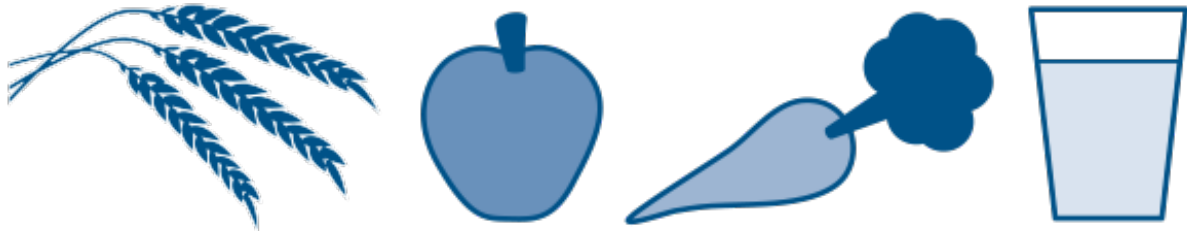


A ROSTDÚS ÉTELEK ÉS A MEGFELELŐ MENNYISÉGŰ VÍZ ALAPVETŐ FONTOSSÁGÚ A SZÉKREKEDÉS KEZELÉSÉHEZ



Valószínűleg nem lepődik meg, ha azt hallja, hogy az elfogyasztott ételek közvetlen hatással vannak az emésztőrendszerünkre. Ez különösen igaz a szorulás enyhítésére fogyasztott ételekre, mivel az amit megeszünk hatással van arra, hogy az hogyan és mikor fog távozni.

Ha székrekedésben szenved, rostdús ételek fogyasztásával gyorsan enyhítheti a tüneteket. Igyon sok vizet, mert ez is segíthet enyhíteni a szorulást!

Milyen ételek ajánlottak székrekedés esetén?

A székrekedésben szenvedők számára legjobbak a rostokban gazdag ételek. Amennyiben [krónikus székrekedésben](#) szenved vagy többé-kevésbé rendszeresen van szorulása, érdemes megfontolnia az étrendje megváltoztatását és a rostdús ételek bevitelét. Egy átlagember naponta kb. 11 g rostot eszik (az Amerikai Dietetikus Társaság "American Dietetic Association" szerinti amerikai átlag), miközben egy felnőtt számára javasolt átlagos napi bevitel kb. 30 gramm. Ez azt jelenti, hogy legtöbbször kb. 60%-kal kevesebb rostot fogyaszt, mint kellene, ezért nem csoda, hogy több millióan szenvednek székrekedésben.

Ha nem fogyaszt rendszeresen rostot, az nem jelenti azt, hogy egyik napról a másikra kell bepótolnia, ez ugyanis más problémákat, pl. puffadást okozhat. A napi ajánlott bevitel elérésének legjobb módja, ha pár napon át fokozatosan növeli a rost bevitelét (eközben [ozmotikus](#) hashajtókkal enyhítheti a szorulást).

A rostdús étrend nem azt jelenti, hogy minden étkezéskor müzlit kell ennie; továbbra is az a cél, hogy a táplálkozása kiegyensúlyozott legyen, és az általános egészségi állapota (ideértve [a beleket és a vastagbelet](#)) ne romoljon. A kiegyensúlyozott étrend sok összetevője tartalmaz rostot pl.:

- zöldségek
- gyümölcsök
- teljes kiőrlésű gabona
- lencse
- diófélék és magvak
- és természetesen a szilva

Fontos figyelembe venni, hogy mindnyájan különbözőek vagyunk, és a különböző ételekre különbözőképpen reagálunk. Bár legtöbbször pozitívan reagálunk a rostdús étrendre, van akire negatív hatással lehet. Például, egyeseknél a székrekedés kialakulásának semmi köze nincs a túl kevés rostbevitelhez, és lehet, hogy nekik a több rost fogyasztása inkább árt mint használ. Ha Ön is ebbe a kategóriába tartozik, konzultáljon háziorvosával vagy olvassa el a további [székrekedés kezelési módokat](#).

Miért jók a rostdús ételek a székrekedés ellen?

Az ételek kétféle, vízben oldódó és vízben oldhatatlan rostokat tartalmaznak. Mindkettő fontos szerepet játszik az emésztésben. A vízben oldódó rost, amely többek között a rizsben, burgonyában, citrusfélékben található, megakadályozza az étel túl gyors emésztését, ezzel biztosítja a tápanyagok felvételét. A vízben oldódó rost megkötí a folyadékot és géllé alakul, amely biztosítja a megfelelően formált széklet kialakulását az emésztőrendszerben, és megkönnyíti továbbhaladását a belekben. A vízben oldhatatlan rost, amely többek között a zellerben, a diófélékben és a zabban található, növeli a széklet térfogatát és megkönnyíti a beleken való áthaladását.

Azok az ételek amelyeknek magas a folyadék tartalma, különösen kedvezőek a székrekedés kezelésére. Ezért fontos, hogy a székrekedés kezelése és megelőzése érdekében mindig elegendő vizet fogyasszon.

Miért igyok vizet, ha székrekedésem van?

A székrekedés egyik fő tünete a kemény széklet. A rostok, amelyek fogyasztásának szükségességét az előzőekben bebizonyítottuk, a székletben tartják a vizet, ezáltal lágyítják és megkönnyítik a továbbhaladását. Viszont ha nincs elég víz a szervezetben, a széklet megkeményedik, és nehezen halad tovább a bélrendszerben. A víz lényegében segíti a vastagbél kiürülését és a székletet távozását a szervezetből.

Ezért a szervezet megfelelő hidratáltságát folyamatosan biztosítani kell. Ez azt jelenti, hogy naponta legalább 1,5–2 liter folyadékot kell fogyasztani (a napi folyadékbevitel kb. 20%-a ételekből származik). Ezt hidratáló italok, pl. koffein-, kóla- és alkoholmentes italok formájában kell fogyasztani. Forró napokon, vagy testmozgás esetén ezt a mennyiséget valamelyest növelni kell.

A folyadék alapvető fontosságú a rendszeres székletürítés fenntartásához és a vastagbél egészségének megőrzéséhez. Ha úgy gondolja, hogy a nem megfelelő folyadékbevitel okozhatja a székrekedéssel kapcsolatos problémáit, akkor a hidratáló italok fogyasztásának a növelése jó első lépés lehet. Ha úgy érzi, az enyhülés nem elég gyors, egy [ozmotikus hashajtó](#) segíthet.



MOZOGJON!

Lehet, hogy a rendszeres bélmozgás eléréséhez csak rendszeres testmozgásra van szüksége. Miért?