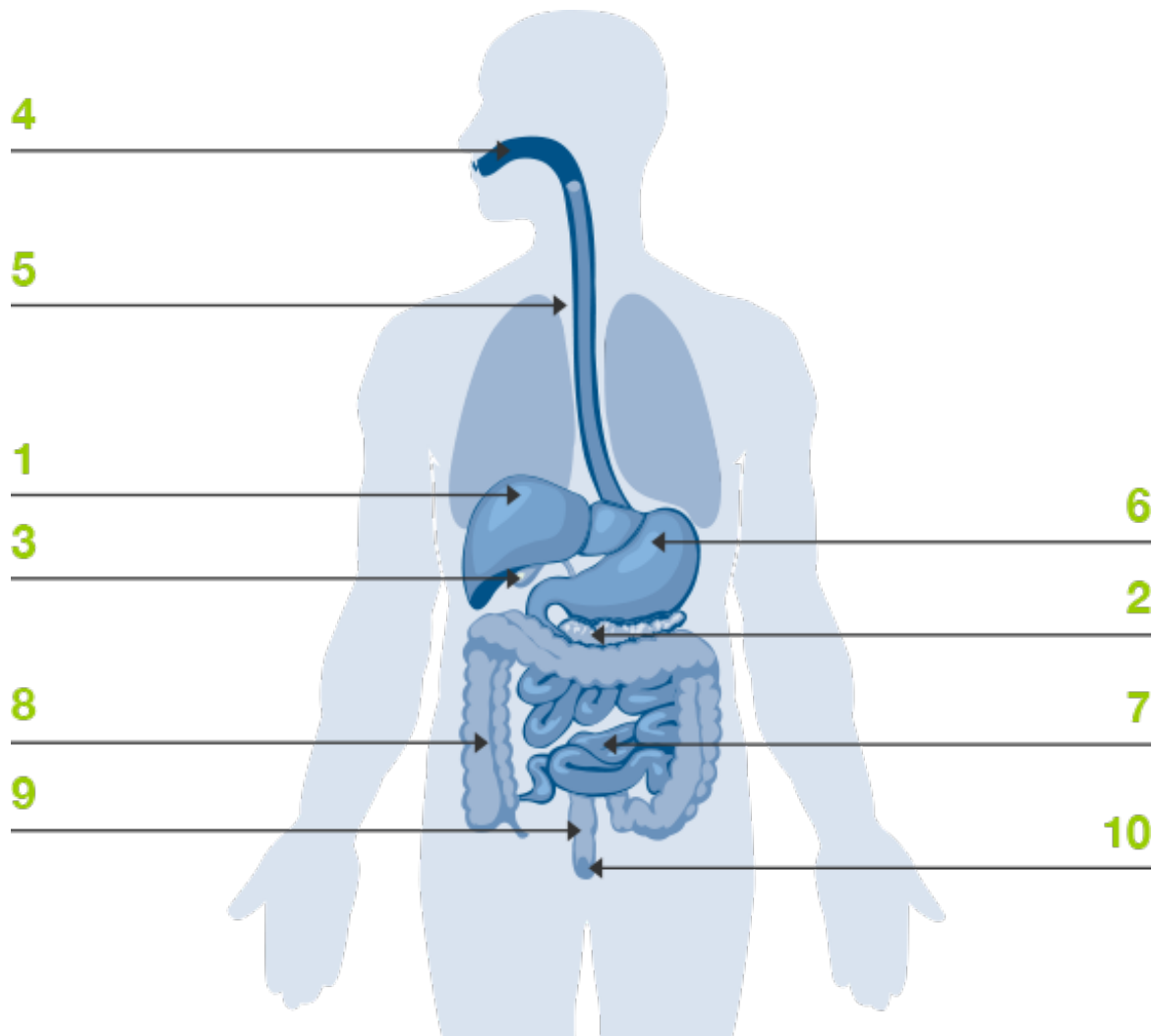


MI AZ EMÉSZTŐRENDSZER?



Az emésztőrendszer részei a máj (1), a hasnyálmirigy (2), az epehólyag (3) és az emésztőtraktus: száj (4), nyelőcső (5), gyomor (6), vékonybél (7), vastagbél (8), végbél (9) és végbélnyílás (10). Az emésztőrendszer emésztőenzimek és -nedvek segítségével lebontja az ételeket, felszívja a tápanyagot, és kiválasztja a salakanyagot. Az emésztési folyamat az elfogyasztott ételtől és a testtömegtől függően kb. 12–24 óráig tart.

Mi történik az emésztés során?

Az emésztés során az étel egyre kisebb és kisebb részekre bomlik, hogy a tápanyagok fel tudjanak szívódni és a szervezet energiához és tápanyaghoz jusson. Az étel az emésztőrendszerben megtett útja során különböző emésztőenzimekkel és nedvekkel keveredik, amelyek segítik a lebontást.

Az emésztés folyamata már a rágással megkezdődik. Nyál hozzáadásával az ételt olyan kicsi darabokra rágjuk, hogy azt a nyelőcsőn le tudjuk nyelni. Ezután a táplálék a gyomorba jut, ahol folyadékokkal és emésztőnedvekkel keveredik, majd lassan a vékonybél felé továbbítódik. Ezután, a vastagbél felé haladva, a hasnyálmirigy, a máj és a vékonybél váladékai keverednek a táplálékhoz. A vékonybélben a tápanyagok nagy része felszívódik. Az emésztés a vastagbélben fejeződik be, ahol a víz nagy része visszaszívódik, és olyan székletté formálódik, amelyet a végbél meg tud tartani és könnyedén ki tud üríteni. Természetesen, ha ez a folyamat nem gördülékeny, akkor székrekedés jelentkezik. Ebben az esetben természetes gyógymóddal, gyógyszerrel (pl. az [ozmotikus hashajtóval](#)), vagy a kettő kombinációjával történő kezelés szükséges.

Mi szívódik fel az emésztőrendszerből?

Emésztőrendszerünk az ételünk összetevőinek nagy részét felszívja, kivéve a rostokat. Az emlősök alapvetően képtelenek a rostok lebontására, ezért a rostok remek szállítói a szervezet salakanyagainak, emiatt rendkívül fontos [táplálékcsoport a székrekedésben szenvedők számára](#). Az emésztőrendszerben felszívódó anyagok:

- **Szénhidrátok, pl. keményítő és cukor**

A nyálban lévő emésztőenzimek (amilázok) kezdik meg a szénhidrátok lebontását, és akkor emésztődnek meg, amikor a vékonybélben glükózzá alakultak. A szervezet a glükózon keresztül jut energiához.

- **Fehérje**

A fehérjék lebontását a gyomorban lévő emésztőenzimek (proteázok) kezdik meg. A lebontás a vékonybélben fejeződik be, ahol a fehérjék aminosavakká alakulnak, amiket a szervezet többek között a szövetek helyreállítására használ.

- **Zsírok**

A zsírok lebontását a máj által termelt emésztőnedvek valamint az epehólyag által termelt epesav kezdik meg. A bélben lévő emésztőenzimek (lipázok) tovább bontják zsírsavakra és koleszterinre. Ezután a zsír felszívódik és a szervezet különböző részeibe jut.

- **Vitaminok**

A vitaminok a vékonybélben szívódnak fel, és a májhoz szállítódnak vagy a szövetekben raktározódnak.

Mik azok az emésztőenzimek?

Az emésztőenzimeket az emésztőrendszer különböző pontjain található emésztőmirigyek természetes módon termelik. Ezek teszik lehetővé a táplálék kisebb, könnyebben felszívódó részekre való lebontását. Megtalálhatóak a szájbán, a gyomorfalán és a vékonybélben.



KEMÉNY A SZÉKLETE?

Nincs egyedül. Íme egy gyors útmutató a székrekedésről, és arról, hogyan kezelheti.