

Prehrana i dodaci prehrani

za zdravlje probavnog i urogenitalnog sustava



Prehrana i probavni sustav

probavni sustav započinje u ustima, gdje prisustvo hrane potiče žlijezde slinovnice na lučenje sline koja u sebi sadrži enzim potreban za početak razgradnje ugljikohidrata. Probavni enzimi mogu djelovati samo na površinu hrane, te je stoga temeljito žvakanje hrane neobično važno za usitnjavanje hrane koja tada može doći u dodir s probavnim enzimima. Prolaskom kroz jednjak, hrana ulazi u želudac. Želudac služi kao privremeno skladište za hranu koja se tamo miješa sa želučanim sokovima, te tvori polutekuću masu. Hrana ostaje u želucu od 2 do 6 sati. Brzina pražnjenja želuca određena je količinom i sastavom obroka. Obrok s visokim udjelom masti zadržava se u želucu najduže. Neki čimbenici, poput tuge i straha usporavaju pražnjenje želuca, dok agresija pospješuje motilitet i ubrza pražnjenje želuca.

U tankom crijevu odvija se 95 % probave. Probavu olakšavaju izlučevine iz samog crijeva, te sokovi koje luče žuč i gušterača. Apsorpcija vode, vitamina, minerala i produkata probave ugljikohidrata, masti i proteina odvija se uglavnom u tankom crijevu.

Struktura tankog crijeva doprinosi maksimalnoj apsorpciji nutrijenata. Uz samu dužinu crijeva, tanko crijevo ima još tri karakteristike koje optimiraju apsorptivnu površinu.

Prehrambene navike i odabir hrane mogu igrati značajnu ulogu pojavi, terapiji i prevenciji brojnih gastrointestinalnih smetnji. U velikom broju slučajeva, pravilna prehrana pomaže uspostavljanju bolje probave, a time i kvalitete života jer smanjuje bol i nelagodu, te nerijetko utječe na smanjenje troškova vezanih uz bolesti gastrointestinalnog sustava.

I na urogenitalno zdravlje moguće je utjecati pravilnim odabirom namirnica i dodataka prehrani. Za razliku od probavnog sustava koji se nerijetko odmah pobuni ako konzumiramo neprikladnu hranu, zdravlje urološkog i genitalnog sustava reagira na prehranu dugoročno, odnosno kontinuirano i kumulativno. Primjerice, cjeloživotni unos rajčice bogate likopenom ili bućinih sjemenki može imati povoljno djelovanje na zdravlje prostate, a tvari porijeklom iz brusnice mogu spriječiti infekcije mokraćnog mjehura.

Stijenka tankog crijeva formirana je kao kružni ili spiralni nabori koji povećavaju površinu doticaja s nutrijentima. Cjelokupna unutarnja površina tankog crijeva pokrivena je crijevnim resicama, a svaka crijeva resica pokrivena je sićušnim mikrovilima. Sve ove strukture zajedno čine površinu veličine teniskog igrališta (300 m²).

Komponente hrane koje se ne apsorbiraju u tankom crijevu dolaze u debelo crijevo. Iako se apsorpcija većine nutrijenata odvija u tankom crijevu, voda, te neki vitamini i minerali apsorbiraju se u debelom crijevu. Voda, nutrijenti i feces mogu se zadržati u debelom crijevu i 24 sata, dok se u tankom crijevu zadržavaju 3 do 5 sati. Ovo sporo pokretanje omogućuje rast bakterija koje čine intestinalnu mikrofloru. Debelo crijevo je najgušće naseljeno bakterijama i sadrži nekoliko stotina korisnih i potencijalno štetnih bakterijskih vrsta. Brojne funkcije korisnih bakterija uključuju završnu fazu probave (fermentaciju), zaštitu od patogenih organizama, sintezu vitamina B skupine i stimulaciju imuno – odgovora. Ravnotežu mikroflora mogu narušiti povišena tjelesna temperatura, bolesti, antibiotici i drugi lijekovi, te promjene u prehrani. »

Dr.sc. DARIJA VRANEŠIĆ BENDER

Najčešće smetnje i bolesti probavnog sustava

Smetnje u gornjem dijelu probavnog sustava najčešće uključuju dispepsiju (osjećaj neprobavljivosti) te žgaravicu i gastroezofagealni refluks (povrat želučanog sadržaja u jednjak). Također, često se javlja i upala jednjaka, kao i gastritis koji može biti uzrokovan brojnim čimbenicima. Dio populacije obolijeva i od ulkusne bolesti, u narodu popularno poznate kao čir (na želucu ili dvanaesniku).

Tegobe u donjem dijelu probavnog sustava najčešće podrazumijevaju zatvor, proljev, nadimanje ili sindrom iritabilnog crijeva (funkcionalne tegobe u probavnom sustavu). Nažalost, sve je češća pojava malignih bolesti probavnog sustava, koje se ranom dijagnostikom i modernim terapijama danas liječe sve uspješnije. Pojava upalnih bolesti crijeva (Crohnove bolesti i ulceroznog kolitisa) također je u porastu, kao i celijakije u odrasloj dobi, koja je donedavno smatrana pedijatrijskom bolešću.

Prehrana i smetnje u gornjem probavnom sustavu

Dispepsija je najčešće funkcionalni poremećaj gornjeg dijela probavnog sustava, što znači da je poremećena funkcija probavnih organa (točnije, poremećaj u funkciji mišićno-živčanog dijela probavnih organa), ali bez oštećenja koje bi bilo vidljivo tijekom endoskopskog pregleda ili patohistološkom analizom mikroskopom.

Najčešće se javlja u srednjoj životnoj dobi (prosječna dob je 55 god.) i pogađa podjednako oba spola, s nešto većom učestalošću u muškaraca. Na dispepsiju treba posumnjati ukoliko se pojave slijedeći simptomi, koji najčešće nastaju nakon uzimanja hrane:

- bol, pečenje, osjećaj nelagode i mučnine u želucu
- osjećaj pritiska i nadutosti
- osjećaj zapunjenosti, sitosti već i nakon malih količina hrane, gubitak apetita
- podrigivanje i pojačano ispuštanje plinova (zbog pretjeranog gutanja zraka - aerofagija)
- vraćanje želučanog sadržaja u jednjak (tzv. refluks)
- mučnina (sa ili bez povraćanja)

Poznato je nekoliko čimbenika rizika za pojavu dispepsije, a to su:

- pušenje
- pretjerana i dugotrajna konzumacija alkoholnih pića
- pijenje crne kave (više od 6 šalica dnevno)
- neadekvatna prehrana (hrana bogata mastima, začinjena hrana, gladovanje i neredovita prehrana)
- prekomjerna tjelesna masa
- izloženost akutnom i kroničnom stresu
- anksioznost, depresija i psihološki problemi
- upotreba određenih lijekova (nesteroidni antireumatici, antibiotici, estrogeni)
- Prisutnost nekih drugih bolesti (dijabetes, bolesti štitnjače i bubrega, oslabljena srčana funkcija, plućna tuberkuloza, maligne bolesti)
- infekcija s *Helicobacter Pylori* (tada se najčešće ne radi o funkcionalnoj dispepsiji, već su u podlozi tegoba ulkus, gastritis ili karcinom)

Kod liječenja dispepsije vrlo je važno promijeniti štetne životne i prehranbene navike, te kontrolirati i liječiti ostale evnetualno prisutne bolesti. Savjetuje se prestanak pušenja, pijenja crne kave i alkohola u većima količinama, smanjenje prekomjerne tjelesne mase i dnevnog unosa hrane s naglaskom na konzumaciju nemasne i ne suviše začinjene hrane te raspodjelu dnevnog unosa u više manjih obroka. Preporučljivo je koristiti maslinovo ulje kao izvor masnoće te redovito konzumiranje fermentiranih mliječnih proizvoda (jogurt, acidofil, kefir). Od pomoći može biti i aloe vera te pčelinji proizvodi i ljekovito bilje.



Većina smetnji koje se javljaju u tankom i debelom crijevu uključuju probleme s motilitetom, sekrecijom i apsorpcijom, a događaju se u odsustvu prepoznatljivih patoloških stanja. Često se ove smetnje javljaju zbog pogrešne prehrane.

Prehrana i smetnje u donjem probavnom sustavu

Dugotrajni zatvor, odnosno nedovoljno učestalo pražnjenje crijeva, čest je probavni poremećaj. Ako se epizode zatvora javljaju često i traju više od 3 dana, valja potražiti pomoć liječnika i uvesti korjenite promjene u prehranu i stil života. Promjene podrazumijevaju povećan unos prehrambenih vlakana, meda s ljekovitim biljem, vode, suhih šljiva, probiotičkih bakterija, te tjelovježbu. Olako posezanje za laksativima nikako nije preporučljivo.

Diareja (proljev) je vodenasta stolica koja podrazumijeva značajne gubitke tekućine i elektrolita, posebice natrija i kalija. Budući da je diareja simptom bolesti, cilj medicinske obrade je otkloniti uzrok. Prioritet zbrinjavanja diareje uključuje nadoknadu tekućine i elektrolita, te nakon toga adekvatnu opskrbu nutrijentima. Pektin, prehrambeno vlakno porijeklom iz kore jabuke može biti od pomoći pri uspostavljanju ponovne ravnoteže nakon diareje. Hrana se mora uvoditi postepeno. Valja započeti sa ugljikohidratima, primjerice rižom i krumpirom, te se nakon toga uvode proteini i male količine masti. Alkohol, laktoza, fruktoza i velike količine konzumnog šećera mogu pogoršati stanje, te ih treba izbjegavati.



Tegobe sa žuči

Pridruženi organi probave su jetra, žučni mjehur i gušterača. Najčešći problem vezan uz žučni mjehur su žučni kamenci. Žučne kamence ima najmanje 20% žena i 8% muškaraca starijih od 40 godina. Međutim, u mnogih bolesnika kamenci ne uzrokuju nikakve tegobe niti simptome.

Osobe s prekomjernom tjelesnom masom i/ili visokom razinom kolesterola su u većoj opasnosti od nastanka žučnih kamenaca. Trudnice i žene koje uzimaju nadomjesnu hormonsku terapiju ili oralne kontraceptive također su u većoj opasnosti od pojave žučnih kamenaca. Žene s prekomjernom tjelesnom masom su sedam puta više izložene nastanku žučnih kamenaca u usporedbi sa ženama koje imaju normalnu tjelesnu masu. Čak i blago povišena tjelesna masa kod žena može biti čimbenik rizika za nastanak žučnih kamenaca. Osobe koje imaju žučne kamence često unose više energije putem hrane nego što im je potrebno. Gubitak suvišne tjelesne mase može biti od koristi za prevenciju i ublažavanje žučnih kamenaca, međutim, gubitak tjelesne mase treba provoditi kroz dulji vremenski period.

Naime, naglo mršavljenje može povećati opasnost pojave žučnih kamenaca.

Prehrana bogata šećerima i mastima životinjskog porijekla, a siromašna biljnim masnoćama i prehranbenim vlaknima može nositi značajan rizik od nastanka žučnih kamenaca. To su ujedno i službene preporuke za prevenciju i ublažavanje bolesti žuči.

Osobe koje imaju žučne kamence ili boluju od upale žučnog mjehura i žučnih putova trebaju jesti češće i manje, u 6 dnevnih obroka. Jela sa zaprškom, prženje, pirjanje i dodavanje velikih količina masti zabranjeno je za osobe koje imaju problema sa žuči.

Konstipacija, ili dugotrajni zatvor, povezuje se s nastankom žučnih kamenaca. Osobe s dugotrajnim zatvorom imaju poremećen sastav žuči i usporen prolaz sadržaja kroz debelo crijevo. Prehranbena vlakna nezaobilazan su dio prehrane koji predstavlja najbolju prevenciju konstipacije i divertikula. Prehranbena vlakna su komponente hrane koje enzimi probavnog sustava ne mogu razgraditi.

dodaci prehrani za zdravlje probavnog sustava

Aloe vera

Aloe vera sadrži brojne aktivne tvari koje neutraliziraju toksine, potiču čišćenje probavnog sustava i stimuliraju regeneraciju stanica. Ujedno služi kao sredstvo koje povoljno djeluje na sluznicu crijeva te potpora imunološkom sustavu koja potiče prirodnu energiju.

1403 • 100 cps 403 • 60 cps

Jabučni ocat

Jabučni ocat sadrži kalcij, magnezij, željezo, fosfor, kalij i mangan, no najvrijedniji sastojak porijeklom iz jabuke je pektin. Pektin je prehranbeno vlakno topivo u vodi koje ima sposobnost vezanja vode u probavnom sustavu i na taj način pridonosi osjećaju punoće i sitosti te pospješuje proces probave. Dodatno, pektin usporava apsorpciju glukoze što održava stabilnu razinu inzulina.

1406 • 100 tbl

Korijen đumbira

Korijen đumbira tradicionalno se koristi kao sredstvo za ublažavanje mučnine. To djelovanje potvrdile su i moderne znanstvene studije koje su pokazale kako đumbir može olakšati mučnine kod osoba na kemoterapiji.

1408 • 50 cps

Soja lecitin

Fosfatidil – kolin, komponenta lecitina jedna je od komponenti žuči koja štiti od nastanka žučnih kamenaca. Neke preliminarne studije ukazuju na povoljno djelovanje fosfatidil – kolina, u dozi od 300 – 2000 mg, na žučne kamence.

1502 • 100 cps

Propolisno biljni ekstrakt za ublažavanje želučanih tegoba

Proizvod koji sadrži pažljivo birane biljne ekstrakte koji blagotvorno djeluju na rad želuca, posebice kod tegoba poput gastritisa. I sam propolis doprinosi oporavku sluznice želuca i potiskuje rast nepoželjne bakterije *Helicobacter pylori* budući da sadrži iznimno visoke koncentracije antioksidansa.

1012 • 20 ml

Propolisno biljni ekstrakt za regulaciju metabolizma jetre i žuči

Propolis u kombinaciji s ljekovitim biljem blagotvorno djeluje na izlučivanje žuči i pražnjenje žučnog mjehura, što smanjuje mogućnost nastanka žučnih kamenaca i upale žučnih puteva. Pomaže i kod probavnih smetnji nakon uzimanja teško probavljive hrane. Općenito, propolis kao snažan imunostimulans preporučuje se u svrhu antioksidativne zaštite organizma.

1015 • 20 ml

Med kod zatvora

Medna mješavina namijenjena je osobama koje pate od zatvora. Zbog sadržaja sjemenki lana koristan je kod pojave tvrde stolice, a kako je bez nuspojava, mogu ga koristiti i djeca, trudnice, dojilje, žene za vrijeme mjesečnice i starije osobe. Laksativno djelovanje sjemenki lana temelji se na njegovom svojstvu bubrenja kojim povećava svoj volumen zbog prisutnosti sluzi, a time i volumen crijevnog sadržaja, što uzrokuje pojačano gibanje crijeva i njihovo pražnjenje. Komorač odlično pomaže kod nadimanja i grčeva probavnog trakta. Ujedno pospješuje izlučivanje crijevnih sokova, te djeluje antiseptički.

1985 • 250 ml

Procjenjuje se da 25% žena ima barem jednu infekciju mokraćnog sustava u životu, a mnoge iskuse više epizoda. Postoje i populacije koje su dodatno ugrožene ovim zdravstvenim problemom, a to su žene u perimenopauzi, kateterizirani bolesnici i trudnice.

Prehrana i urogenitalni sustav

Urin je sterilan u mokraćnom mjehuru, a pojam infekcije urinarnog trakta odnosi se na prisutnost mikroorganizama u urinarnom traktu, što uključuje mokraćni mjehur, prostatu, mokraćovod i bubrege. Escherichia coli predominantni je urinarni patogen i "odgovorna" je za 85% infekcija mokraćnog trakta u populaciji. Druge patogene bakterije (Enterococcus, Staphylococcus, Proteus i Klebsiella) također mogu biti uzrokom infekcije. Infekcije mokraćnog sustava značajno su učestalije u žena nego u muškaraca te se procjenjuje da 25% žena ima barem jednu infekciju mokraćnog sustava u životu, a mnoge iskuse više epizoda. Postoje i populacije koje su dodatno ugrožene ovim zdravstvenim problemom, a to su žene u perimenopauzi, kateterizirani bolesnici i trudnice. U žena se rizik od bakteriurije povisuje s godinama, a najviši je u žena starije dobi smještenih u institucije te se kreće oko 50%. Infekcije urinarnog trakta posebno su česte u trudnica jer su karakteristike urina u trudnoći pogodnije za rast bakterija u odnosu na urin žena koje nisu trudne.

Budući da je urin sterilan, za razvoj infekcije potreban je prodor i proliferacija bakterija u urinarnom traktu. Ako se bakterije i zateknu u mokraćnom sustavu, one neće izazvati infekciju ukoliko ne proliferiraju. Proliferacija se događa putem adhezije na mukozne površine urinarnog trakta s posljedičnim bakterijskim umnožavanjem i infekcijom tkiva domaćina. Bakterijske površinske strukture koje se nazivaju fimbrije ili pili prijanjaju uz receptore tkiva domaćina te se stoga smatra da tvari koje posjeduju antiadhezijski učinak mogu spriječiti bakterijsku infekciju.

Prehrana i zdravlje prostate

Tri su stanja koja mogu pogoditi prostatu: prostatitis – bakterijska infekcija prostate, benigna hiperplazija prostate – povećanje prostate koje se javlja kod više od 60% muškaraca starijih od 50 godina te rak prostate. Simptomi sva tri stanja su slični, a uključuju bolno i otežano mokrenje, peckanje nakon mokrenja, osjećaj punoga mjehura, krv ili sluz u mokraći, te u težim slučajevima bol u leđima i impotenciju. Od svih čimbenika rizika za razvoj bolesti prostate koji se navode, prvo mjesto zauzimaju oni prehrambeni. Prehrambeni čimbenici koji se povezuju sa povećanim rizikom za bolesti prostate uključuju:

- prehranu bogatu masnoćama animalnog porijekla i zasićenim masnoćama
- prekomjeren unos kalcija
- prekomjernu konzumaciju mlijeka (kao izvora kolesterola i zasićenih masnoća)
- visok unos crvenoga mesa
- mali unos ribe, voća i povrća
- nizak unos vitamina E, likopena, seleni i ostalih prehrambenih antioksidansa

Prehrambeni čimbenici koji se povezuju sa smanjenim rizikom od razvoja bolesti prostate uključuju:

- visok unos soje i proizvoda soje
- visok unos rajčica i proizvoda rajčica
- visok unos cjelovitih žitarica i njihovih proizvoda
- visok unos vitamina E i seleni, adekvatan unos vitamina D
- vegetarijanska prehrana

dodaci prehrani

za zdravije urogenitalnog sustava

Brusnica s vitaminom C

Najzastupljeniji antioksidansi u brusnicama su **proantocijanidini**, tvari koje sprječavaju razmnožavanje te prijanjanje bakterije E. coli, uzročnika urinarnih infekcija, za stijenke mokraćnog trakta. Osim utjecaja na zdravlje urinarnog trakta, novije studije ukazuju i na prednosti konzumacije brusnica u svrhu prevencije kardiovaskularnih bolesti i određenih karcinoma. Za ovakvo djelovanje brusnica zaslužna je druga brojna skupina snažnih antioksidansa, a to su antocijani, tvari koje brusnici daju karakterističnu blistavu crvenu boju.

Brusnice su također i značajan izvor kvercetina, flavonoida dokazano protuupalnih svojstava te miricetina, snažnog antioksidansa koji igra ulogu u smanjenju razine kolesterola te kojega preliminarne studije dovode u vezu sa smanjenjem rizika od karcinoma postate.

1412 • 60 cps

Ulje noćurka

Terapijski učinci ulja žutog noćurka pripisuju se direktnom djelovanju esencijalnih masnih kiselina na imunološke stanice i indirektnom djelovanju na sintezu eikozanoida primjerice prostagladina i citokina – molekula koje u organizmu djeluju protuupalno. Među brojnim „ženskim tegobama“ koje može olakšati ulje noćurka, ističe se povoljno djelovanje na predmenstrualni sindrom te tegobe menopauze.

1404 • 50 cps

Saw palmetto

Saw palmetto je biljni pripravak koji se dobiva od zrelih bobica američke patuljaste palme. Tradicionalno se koristio u liječenju genitourinarnih problema; zatim za poticanje produkcije spermija i povećanje libida te kao blagi diuretik. Danas se saw palmetto koristi isključivo za liječenje simptoma povezanih sa benignom hiperplazijom prostate. Iako mehanizam djelovanja nije u potpunosti jasan, pretpostavlja se da saw palmetto inhibira receptore estrogena u prostati. Pokazalo se da saw palmetto ima učinak sličan kao i lijekovi poput finasterida, ali se bolje tolerira i jeftiniji je. Negativne nuspojave njegovog uzimanja su rijetke i blage. Tretman uobičajno traje od 3 do 6 mjeseci. U SAD-u se Saw palmetto smatra sigurnim i dobrim izborom za muškarce sa umjerenom benignom hiperplazijom prostate, dok je u nekim Europskim zemljama on prvi lijek koji se daje muškarcima s tom bolešću.

1803 • 60 cps

Zeleni čaj

Ekstrakti zelenog čaja, odnosno konkretnije ekstrakti katehina iz njega dostupni u obliku dodataka prehrani pokazuju višestruki zdravstveni potencijal. Znanstvenici su otkrili i zašto je tome tako. Pokazalo se da katehini imaju bolju bioraspoloživost kada se unose kao dio kapsuliranog ekstrakta zelenog čaja nego kada se konzumiraju kao dio tradicionalnog napitka. Zeleni čaj u kapsulama također se može preporučiti kao prevencija i potporna terapija kod infekcija urogenitalnog trakta.

1407 • 60 cps

Propolis

Propolis se smatra jednim od najučinkovitijih prirodnih proizvoda za jačanje timusa, a posljedično i jačanje obrambene sposobnosti cijelog organizma. Zahvaljujući sadržaju flavonoida, propolis posjeduje snažna antioksidativna svojstva koja mogu pomoći kod infekcija urogenitalnog trakta.

1504 • 60 cps

Matična mliječ

Brojne infekcije urogenitalnog trakta u žena javljaju se kada je imunološki sustav oslabljen. Stoga je osim liječenja adekvatnim terapijama često preporuka jačanje prirodnih obrambenih snaga organizma. Pritom je imunostimulans poput matične mliječi izvrstan odabir. Matična mliječ ima bakteriocidna svojstva te djeluje kao prirodni biostimulator, a preporučuje se za poticanje apetita i otpornosti organizma.

1505 • 30 cps

Med za prostatu i mokraćne puteve

Med za prostatu sadrži propolis i cvjetni prah te ekstrakt lista koprive i zelen zlatnice. Svojom sastavom ova medna mješavina pomaže kod rješavanja problema upale mokraćnog mjehura i problema prostate. Propolis i cvjetni prah imaju protuupalno djelovanje, ekstrakti lista koprive i zelen zlatnice daju diuretički učinak ovoj mednoj mješavini. Češćom diurezom mokraćni mjehur se lakše rješava bakterija u mokraći. Ovaj učinak jednako je bitan i kod povećanja prostate koje prati učestalo, otežano i nepotpuno mokrenje kao i kod upale mokraćnog mjehura.

1983 • 250 ml