



азбука
здоровья



НАРУШЕНИЕ ПИЩЕВАРЕНИЯ

Такие симптомы, как **ТЯЖЕСТЬ, ВЗДУТИЕ, ЧУВСТВО ПЕРЕПОЛНЕНИЯ**, - одни из самых частых у людей с нарушением работы пищеварения, связанным с погрешностями в питании. С такими проявлениями сталкивается до четверти взрослого населения

ПРИЧИНЫ НАРУШЕННОГО ПИЩЕВАРЕНИЯ



Недостаточное пережевывание пищи



Еда «на бегу»



Переедание



Пропуск завтраков и поздние ужины



Неправильный состав и способ обработки пищи



Нездоровый образ жизни



Нервное напряжение

КАК ПОМОЧЬ РАБОТЕ ЖКТ

Ограничить употребление вредных продуктов:

- кондитерских изделий;
- соленой, острой, жирной, жареной, копченой пищи;
- газировки, крепкого кофе и чая;
- соусов.

Отказаться от курения и употребления спиртного

Придерживаться более щадящей диеты

Меню должно состоять из блюд, которые максимально щадят слизистую: отварные, тушеные без дополнительного жира, вареные на пару, супы-пюре. Питаться стоит дробно, 5-6 раз в день небольшими порциями

Снизить воздействие факторов стресса

Факторы стресса вызывают отклик нервной системы, которая регулирует работу ЖКТ. В ответ на раздражители она повышает выработку гормонов, которые влияют на тонус и секрецию желудка и кишечника и могут замедлять его активность и выработку пищеварительных ферментов

Начать ведение пищевого дневника

Нужно выяснить, какой из продуктов питания мог стать причиной возникновения симптомов, и исключить его из рациона. В дневник записывается время возникновения и выраженность симптомов, а также провоцирующие их факторы

**Медицинский центр
«Азбука Здоровья»**

г.Белгород, ул.Щорса, д.37А
г.Белгород, ул.Н.Островского, д.2

телефон: +7 (4722) 20-50-28
WhatsApp: +7 (910) 741-97-33