



PROFILAKTYKA CHORÓB JELIT

Dlaczego zdrowie jelit jest tak ważne?

Jelita to nie tylko miejsce trawienia – to centrum Twojej odporności i samopoczucia!

- Regulują wchłanianie składników odżywczych
- Wspierają odporność (aż 70% komórek odpornościowych znajduje się w jelitach!)
- Biorą udział w produkcji witamin (np. K, B12)
- Wpływają na nastrój (poprzez oś jelita-mózg)

Jakie są najczęstsze choroby jelit?

- Zespół jelita drażliwego (IBS)
- Choroba Leśniowskiego – Crohna
- Wrzodziejące zapalenie jelita grubego
- Rak jelita grubego
- Polipy, uchyłki, infekcje jelitowe

Jak dbać o jelita na co dzień?

10 zasad profilaktyki zdrowych jelit

1. Jedz regularnie – 4–5 małych posiłków dziennie
2. Zwiększ spożycie błonnika pokarmowego – obecny w warzywach, owocach, pełnych ziarnach
3. Pij dużo wody – min. 1,5–2 litry dziennie
4. Ogranicz tłuszcze nasycone i przetworzoną żywność
5. Jedz kiszonki i produkty fermentowane – np. kefir, jogurt, kapusta kiszona
6. Unikaj nadmiaru alkoholu, kofeiny i słodzików
7. Dbaj o ruch i aktywność fizyczną – wspiera perystaltykę jelit
8. Redukuj stres – stres wpływa negatywnie na mikroflorę jelitową
9. Nie nadużywaj leków (np. antybiotyków, NLPZ) – mogą uszkadzać florę bakteryjną
10. Raz w roku wykonuj badania kontrolne – morfologia, kał na krew utajoną





Rola mikroflory jelitowej

Twoje jelita zamieszkuje ponad 100 bilionów bakterii – to tzw. mikrobiota jelitowa. Odpowiada ona m.in. za:

- odporność
- trawienie i wchłanianie
- ochronę przed patogenami
- zdrowie psychiczne

Wspieraj ją, jedząc:

- fermentowane produkty mleczne (jogurt naturalny, kefir)
- kiszonki (ogórki kiszane, kapusta kiszona)
- błonnik rozpuszczalny (płatki owsiane, siemię lniane)
- warzywa i owoce

Uważaj na sygnały ostrzegawcze!

Skonsultuj się z lekarzem lub dietetykiem, jeśli zauważysz:

- przewlekłe bóle brzucha
- częste wzdęcia, biegunki lub zaparcia
- obecność krwi w stolcu
- nagłą utratę masy ciała
- przewlekłe zmęczenie

Kiedy warto wykonać kolonoskopię?

Każda osoba po 50. roku życia – profilaktycznie co 10 lat.

Osoby z historią raka jelita w rodzinie – nawet wcześniej.

W razie niepokojących objawów – nie zwlekaj z badaniem!

Profilaktyka to inwestycja w Twoje zdrowie!

Zadbaj o jelita już dziś — poprzez zdrową dietę, ruch, redukcję stresu i regularne badania.

Skonsultuj się z lekarzem lub dietetykiem, aby uzyskać indywidualne zalecenia.

Zdrowe jelita to więcej energii, lepszy nastrój i silniejsza odporność!

Zacznij działać dziś – Twoje jelita Ci podziękują

Bibliografia

1. Jarosz M. (red.). *Praktyczny podręcznik dietetyki*. Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa.
2. Jarosz M. (red.). *Normy żywienia dla populacji Polski*. Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH, Warszawa.
3. Ciborowska H., Rudnicka A. *Dietetyka. Żywienie zdrowego i chorego człowieka*. PZWL, Warszawa.