

Bél- egészség

Gyakran figyelmen kívül hagyjuk a gyomor- bélrendszerünk egészségét, pedig sok okból fontos!

Az emésztőrendszerünk felelős az ételek lebontásáért, a tápanyagok felszívódásáért, a salakanyagok eltávolításáért a szervezetből, sőt még a fertőzések és gyulladások megelőzéséért is. A bél- egészség emellett hatással van a mentális egészségünkre, testsúlyunkra, vércukorszintünkre, májunk egészségére és még sok másra is.

AZ EMÉSZTŐRENDSZER TÁMOGATÁSA

1. **Egészséges étrend** – Törekedj a teljes értékű növényi étrendre!
2. **Rost** – Törekedj napi legalább 28-35 gramm rost bevitelére egészséges ételekből.
3. **Testsúlycsökkentés** – Az egészségesebb testsúly elérése növelheti a bélmikrobiom sokféleségét.
4. **Adagkontroll** – Csökkentsd az adagok méretét, és egyél lassabban az emésztés javítása érdekében.
5. **Hidratáltság** – Igyál legalább 2 liter vizet naponta, hogy elősegítsd a salakanyagok eltávolítását.
6. **Sétálj** – egyet étkezés után, hogy javítsd az emésztést és csökkentsd a vércukorszint- emelkedést.
7. **Prebiotikumok** – A prebiotikumokat tartalmazó ételek „táplálják” a bélben lévő jó baktériumokat.
8. **Probiotikumok** – Ezek a „jó baktériumokat” tartalmazó ételek.
9. **Stresszcsökkentés** – Ez segíthet megelőzni a fekélyeket, székrekedést és hasmenést.
10. **Kerüld a dohányzást és az alkoholt** – Csökkenti a savas refluxot, gyomorégést, hasmenést, májproblémákat és a rák kockázatát.

PÉLDÁK A BÉL- EGÉSZSÉGET TÁMOGATÓ ÉTELEKRE

Leveles zöldségek – a spenót, kelkáposzta és brokkoli, gazdagok tápanyagokban, rostokban, vitaminokban, ásványi anyagokban és enzimekben.

Teljes kiőrlésű gabonák – mint a zabkása, pattogatott kukorica, barna rizs és teljes kiőrlésű kenyér.

Banán – Inulint tartalmaznak (rostfajta), amely segíti a jótékony baktériumok szaporodását a bélben.

Erjesztett ételek – mint a joghurt, kimchi és savanyú káposzta probiotikumokat tartalmaznak.

NEM TESZ JÓT A BELEKNEK

Vörös hús és feldolgozott húskészítmény –

Gyulladás okoz a szervezetben, növeli pl. a vastagbélrák kialakulásának kockázatát.

Alkohol – Felborítja a bélbaktériumok egyensúlyát a káros baktériumok javára.

Olajban sült ételek – Gyomorirritációt, hasmenést, puffadást és fájdalmat okoznak.

Cukor/koffein – Táplálják a káros baktériumokat.

Antibiotikumok – Az antibiotikumok nem különböztetik meg a „jó” és „rossz” baktériumokat, így az antibiotikummal kezelt állati termékek fogyasztása elpusztíthatja az egészséges baktériumokat is.