

Najczęstsze problemy żołądkowo-jelitowe u sportowców

Problemy z trawieniem, takie jak gazy, odbijanie, wzdęcia czy biegunka wiążą się z dużym dyskomfortem, a także mogą utrudniać codzienne funkcjonowanie. Nieodpowiedni dobór składników odżywczych w diecie, jak i nieumiejętne spożywanie posiłków to jedne z najczęstszych przyczyn dyskomfortu ze strony przewodu pokarmowego. Dolegliwości żołądkowo-jelitowe mogą mieć różne podłoże, niekiedy wręcz niebezpieczne. W niniejszym artykule postaram się przybliżyć istotę tego zagadnienia.

Problemy trawienne u sportowców – nieodpowiedni dobór produktów

Warzywa strączkowe zawierają trój-cukry takie jak rafinoza, stachioza i maltotrioza, które nie są rozkładane przez nasze enzymy trawienne. Stanowią pożywkę dla mikroflory jelitowej zamieszkującej dolne odcinki naszego przewodu pokarmowego, tym samym nasilając fermentację w jelicie grubym oraz produkcję gazów. Wobec tego duże ich spożycie bez wątpienia może przyczynić się do uporczywych dolegliwości. Okazuje się, że nadmierne spożycie polioli (cukrów alkoholowych) może również doprowadzić do zaburzeń pracy przewodu pokarmowego. Poliole występują przede wszystkim w batonach sportowych, śliwkach, a także w gumach do żucia. **Kolejną występującą przyczyną problemów trawiennych może być zbyt wysoka podaż błonnika oraz warzyw kapustnych. Dyskomfort w przewodzie pokarmowym, czyli wzdęcia, bóle brzucha, zgaga, zaparcia lub biegunki bardzo często są wynikiem nietolerancji pokarmowych np: cukru owocowego (fruktozy) oraz laktozy zawartej w mleku i w produktach mlecznych.** Tego typu dolegliwości również występują u osób z nietolerancją glutenu – celiakią i alergią na ten składnik.

Problemy trawienne u sportowców – zespół jelita nadwrażliwego

Zespół jelita nadwrażliwego, czyli IBS (z ang.: Irritable Bowel Syndrome) to przewlekła choroba jelita cienkiego i grubego objawiająca się najczęściej bólami brzucha, biegunką, a także wzdęciami. Najczęstszymi przyczynami zespołu jelita drażliwego jest nieprawidłowy skład flory bakteryjnej w jelitach, stan zapalny, czynniki psychologiczne, uwarunkowania genetyczne, a także nieprawidłowa dieta. IBS dotyka ok.10–20% populacji. Rozpoznanie zespołu jelita drażliwego niekiedy jest dość trudne, niemniej jednak w celu zdiagnozowania choroby potrzebny jest przede wszystkim szczegółowy wywiad z lekarzem, a także wykonanie następujących badań: morfologia krwi, test wodorowy, badanie ogólne moczu, badania w kierunku chorób pasożytniczych, posiewy bakteriologiczne stolca, rektoskopia lub fibrosigmoidoskopia.

Problemy trawienne u sportowców – niedokładne żucie pokarmów

Niestety mało kto zdaje sobie sprawę z tego, jak ważną kwestią jest dokładne gryzienie i przeżuwanie spożywanego pokarmu. **Zbyt szybkie spożywanie posiłków, a tym**

samym nieprawidłowe przeżuwanie kęsów sprawia, że niestrawiony pokarm dostaje się do niższych fragmentów jelit, gdzie dochodzi do nadmiernej fermentacji oraz wytwarzania gazów, powodując takie dolegliwości jak wzdęcia, bóle brzucha, a nawet biegunkę. Warto wspomnieć o tym, że przyswajalność zawartych w pokarmie składników uzależniona jest przede wszystkim od jego strawności.

Problemy trawienne u sportowców – SIBO

Zespół przerostu flory bakteryjnej jelita cienkiego (Small Intestinal Bacterial Overgrowth) to przypadłość która charakteryzuje się przerostem bakterii w jelicie cienkim i/lub pojawianiem się w tym odcinku nietypowych szczepów.

Schorzenie te doprowadza do zaburzenia trawienia i wchłaniania składników pożywienia w przewodzie pokarmowym. Przyczynami nadmiernego rozrostu bakterii w jelicie cienkim mogą być m.in zaburzenia perystaltyki jelit, hipochlorhydria, czyli niedostateczne wydzielanie kwasu żołądkowego, zaburzenia immunologiczne, a także wrodzone wady układu pokarmowego. Częstymi objawami zespołu SIBO są uporczywe wzdęcia, zwiększona ilość gazów jelitowych, zaparcia, biegunki, a nawet bóle głowy.

Na koniec chciałbym podkreślić, że problemy żołądkowo-jelitowe mogą mieć wiele różnych przyczyn. Dobra wiadomość jest taka, że w określonych przypadkach dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego mogą okazać się stosunkowo łatwe do wyeliminowania poprzez odpowiedni dobór składników odżywczych w diecie. Warto również nadmienić, iż zmiany żywieniowe powinny być przeprowadzone pod okiem doświadczonego dietetyka, gdyż działanie na własną rękę może zwiększać ryzyko wystąpienia działań niepożądanych. Niemniej jednak, w celu wykluczenia poważnych schorzeń należy niezwłocznie udać się do lekarza i rozpocząć ewentualne leczenie.

Literatura:

1. The epidemiology of irritable bowel syndrome Caroline Canavan, Joe West, and Timothy Card [dostęp-online] <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3921083/>
2. Irritable bowel syndrome. 10% to 20% of older adults have symptoms consistent with diagnosis. Ehrenpreis ED1. [dostęp-online] <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15700946>
3. Zespół przerostu flory bakteryjnej jelita cienkiego a zespół jelita nadwrażliwego „Small intestinal bacterial overgrowth syndrome and irritable bowel syndrome” Joanna Gąsiorowska, Mieczysława Czerwionka-Szaflarska
4. Relationship between Tooth Loss, Functional Dyspepsia and Gastro-Esophageal Reflux Disorder among Isfahani Adults. Adibi P1, Keshteli AH2, Saneei M3, Saneei P4, Savabi O5, Esmailzadeh A6. [dostęp-online] <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26838083>

Author: Marcin Grzelak

Link do artykułu: <http://bonavita.pl/najczestsze-problemy-zoladkowo-jelitowe-u-sportowcow>

