



Touko-kesäkuu

2018

UUTISKIRJE



nutriklinikka.fi

Vaivaako närästys?



Ruoansulatuksen tukeminen

- ✓ Rauhoita ruokailuhetki. Älä syö kiireessä.
- ✓ Pureskele ruoka huolellisesti. Älä niele liian isoja paloja.
- ✓ Huolehdi säännöllisistä aterioista ja riittävän pitkistä ateriaväleistä.
- ✓ Älä juo paljon aterioiden yhteydessä, etteivät ruoansulatusnesteet turhaan laimene.

Närästys- eli refluksoireet vaivaavat nykyään yhä useampia. Moni joutuu turvautumaan erilaisiin PPI-lääkkeisiin, jotka kuitenkin pitkään käytettyinä yleensä vain pahentavat oireita.

Yksi yleisimpiä ruoansulatusvaivoja on närästys. Sen tunnistaa yleensä polttavasta tunteesta rintalastan takana. Tämä on seurausta mahan happaman sisällön nousemisesta ruokatorveen ja jopa nieluun saakka. Oireita voivat olla myös erilaiset vatsakivut ruokailun jälkeen, röyhtäily, epämukava tai täysinäinen tunne ylävatsassa, suuhun nouseva hapan/ epämiellyttävä maku sekä vatsasta nieluun nouseva kipu.

Lääkəriin on syytä hakeutua, jos oireina ovat lisäksi oksentelu, nielemisvaikeudet, laihtuminen tai voimakkaat kivut vatsan tai rinnan alueella. Mm. sydänperäiset vaivat saattavat aiheuttaa samantyyppisiä oireita ja siksi ne tulisi sulkea pois lääkerillä.

Närästyksen syitä on monenlaisia. Joskus oireiden taustalla saattaa olla esimerkiksi leikkausta vaativa palleatyrä tai syöpä, joka kuitenkin onneksi on hyvin harvinainen suomalaisilla. Usein kuitenkin syynä on mm. stressin aiheuttama liian vähähappoinen maha ja siksi liikahappoisuuteen tarkoitettut lääkkeet vain pahentavat tilannetta.



Närästyksen luonnonmukainen hoito

Närästyksen on olemassa hyviä ja luonnonmukaisia hoitokeinoja lääkkeiden sijasta. Näitä kannattaa kokeilla, sillä lääkkeiden pidempiaikainen käyttö aiheuttaa mm. suoliston bakteeritasapainohäiriöitä ja heikentää B12-vitamiinin ja kalsiumin imeytymistä.

Ensimmäisenä kannattaa ruokavaliosta karsia maha-ärsyttäviä ruokia ja juomia. Tässä on paljon yksilöllisiä eroja ja siksi omia kehon tuntemuksia tulisi kuunnella ja pyrkiä vähentämään/ välttämään oireita aiheuttavia ruoka-aineita. Tyypillisimpiä närästystä aiheuttavia ruoka-aineita ovat suklaa, kahvi, alkoholi, sipulit, sitruhedelmät sekä mausteiset ja rasvaiset ruoat. Myös erilaisia hiilihapotettuja juomia kannattaa välttää.

Sitä vastoin ruokavaliossa kannattaa suosia erilaisia vihanneksia ja juureksia, jotka lähes kaikki auttavat närästyksen. Tässäkin asiassa tulee kuunnella omia tuntemuksiaan eli jos suolisto on kovin herkkä, on hyvä korvata osa tuoreista kasviksista höyrytetyillä. Myös erilaiset kasvissosekeitot, vihersmoothiet ja vihannesmehut sulavat hyvin ja ovat hellävarainen vaihtoehto suolistolle. Närästystä helpottamaan voi kokeilla myös erilaisia tuorepuuroja, inkivääriä, melonia sekä fenkolia ja persiljaa.

Mahan happamuuden lisäämiseksi ja ruoansulatuksen tukemiseksi kannattaa nauttia muutama teelusikallinen omenaviinietikkaa pieneen määrään vettä sekoitettuna ennen ruokailua. Myös sitruunavesi ja maitohappokäytetyt herajuomat ennen ruokailua nautittuna toimivat samalla tavalla.

Ravintolisiä hoidon tueksi

Närästysvaivoja voidaan myös lievittää joillakin ravintolisillä. Närästysvaivoihin liittyy usein puutteellinen ruoansulatusentsyymien toiminta ja siksi entsyymivalmisteiden käytöstä on yleensä apua. Niiden avulla ruoka pilkkoutuu paremmin ja näin ollen myös ravintoainesten imeytyminen suolistosta paranee.

Närästysvaivoissa maha-suolikanavan limakalvot ovat usein ärtyneet. Mm. sinkki-karnosiinivalmisteet suojaavat ja vahvistavat limakalvoja ja l-glutamiini auttaa limakalvon soluja uusiutumaan.

Klaire Labsin Vital-Zymes Complete on laajakirjoinen entsyymivalmiste turvaamaan maksimaalisen ruoansulatuksen ja imeytymisen.



Klaire Labsin Endozin on sinkki-karnosiinivalmiste, joka sisältää myös suolistolle tärkeää l-glutamiinia.

Ravintolisät Nutriklinikan verkkokaupasta osoitteesta <https://ostoks.nordicvms.com>