

UŽIJTE SI CESTOVÁNÍ, BEZ NEPŘÍJEMNÝCH ZAŽÍVACÍCH OBTÍŽÍ

Už se těšíte na letní dobrodružství? Aby vám zažívací problémy během cestování nepřekazily krásné zážitky, máme tu pro vás několik jednoduchých tipů, jak se bránit nejčastějším obtížím s trávením, jako jsou průjem, zácpa nebo nadýmání.

Jaké zažívací problémy vás na cestách mohou potkat?

Běžným problémem bývá [cestovatelský průjem](#), který může postihnout turisty v mnoha destinacích po celém světě. Nejčastěji se s ním setkáváme během cest do teplých krajín, jako jsou Afrika, Jižní Amerika nebo jihovýchodní Asie. Tento nepříjemný jev má na některých místech i svá vlastní pojmenování. Například v Mexiku je znám jako Montezumova pomsta nebo v Egyptě zase jako Faraonova pomsta či kletba.

Při průjmech je především důležité udržet správné zavodnění organismu a nahradit všechny ztracené tekutiny. K tomu je vhodný například vlažný lehce oslazený černý čaj nebo voda bez bublinek. Důležité je myslet také na doplnění minerálních látek a iontů, nejlépe třeba nemastnými vývary či iontovými nápoji. Nutná je také dočasná změna jídelníčku, který by měl při přítomnosti obtíží spočívat v lehké stravě s omezeným množstvím tuku. Naopak naprosto nevhodné jsou v takové chvíli kořeněné, smažené nebo mastné potraviny.

Ale co když se potýkáme s opačným problémem?

[Zácpa](#) při cestování také nemusí být nic neobvyklého. Jejími hlavními příčinami většinou bývají cestovní stres, nepravidelné stravování a změna jídelníčku. Tento problém mohou mít na svědomí i zadržování stolice při pocitu potřeby, především během přesunu do cílových destinací, nevyhovující hygienické podmínky nebo nedostatečný přísun tekutin. Pokud cestovatel ví, že mu zácpa obvykle cestování komplikuje, je na místě dodržovat vhodná režimová opatření a mít k dispozici vhodné prostředky. Volně k dostání jsou salinické minerálky nebo přípravky s obsahem glycerolu, laktulózy a makrogolu nebo přípravky na přírodní bázi. Vzhledem k rychlosti nástupu účinku a velikosti balení se na cestovní zácpu pro dospělé hodí volně prodejné čípky s glycerinem, jejichž účinek se zpravidla dostavuje již do 30 minut.

A jak se můžeme snažit těmto problémům předcházet?

Důležité je dodržování hygienických zásad, které lze shrnout do tzv. „šesti O“. Ta představují počáteční písmeno slov obchod, originál, otevřít, oloupat, omýt a ovařit. Užitečným pomocníkem v boji proti zažívacím potížím jsou živé mikroorganismy nazývané také jako [probiotika](#). Tyto bakterie se přirozeně vyskytují v lidském těle a přispívají k udržení zdravého střevního mikrobiomu. Problém však může nastat, když nejsou tyto mikroorganismy v rovnováze a začnou převažovat ty, které nejsou zdraví prospěšné. A to může vést k potížím s trávením.

Probiotika se nacházejí v některých potravinách, jako jsou kvašená zelenina, jogurty, kefír nebo acidofilní mléko. Lze je ale také zakoupit v koncentrované formě jako doplněk stravy. Jsou prospěšná nejen v prevenci cestovatelských průjmů a zácpy, ale mohou představovat i doplňkovou součást stravy při jejich léčbě. Normalizace střevního mikrobiomu totiž může příznivě ovlivnit infekční průjemovitá onemocnění, a to především u dětí. V případě cestování je dobré užívání probiotik nejen po celou dobu dovolené, ale i před odjezdem jako vhodná prevence před [problémy se zažíváním](#).

A co když máme na potíže předepsanou antibiotickou léčbu?

Jako obzvlášť vhodná se ukazuje konzumace probiotik [při léčbě průjmu](#), který je způsoben bakteriální infekcí, na kterou je lékařem nasazena antibiotická léčba. V takovém případě tyto mikroorganismy dokáží efektivně podporovat obnovu přirozeného střevního mikrobiomu, který by mohl být léčbou poničen. Pokud se tedy chystáte na dovolenou, nezapomeňte na péči o své trávení. S trochou plánování a s pomocí správných prostředků můžete snížit riziko zažívacích potíží a užít si své dobrodružství naplno. Nezapomeňte však také, že v případě, že jakékoliv potíže přetrvávají, je rozhodně vždy na místě návštěva lékaře.

[Užijte si cestování, bez nepříjemných zažívacích obtíží | BENU.cz](#)