

## Δυσπεψία: Απλές συμβουλές για να την προλάβετε

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

Image not found or type unknown



Τα

οικογενειακά και φιλικά τραπέζια στη διάρκεια των γιορτών συνεπάγονται πολύωρη... συνύπαρξη με πιατέλες γεμάτες με γευστικούς πειρασμούς και διαρκές τσιμπολόγημα.

Πολύ εύκολα λοιπόν μπορεί κάποιος να παρασυρθεί και να καταναλώσει μεγαλύτερη ποσότητα φαγητού από αυτή που αντέχει το στομάχι του, με αποτέλεσμα να νιώσει δυσπεψία και καούρα.

Ο μηχανισμός ανάπτυξης της δυσπεψίας μετά από ένα μεγάλο γεύμα, αρχίζει με την διαστολή του στομάχου από την μεγάλη ποσότητα φαγητού και ποτού που πέφτει μέσα του.

Το στομάχι αντιλαμβάνεται ότι πρέπει να δουλέψει παραπάνω και παράγει μεγαλύτερες από το συνηθισμένο ποσότητες γαστρικών οξέων για να πέσει την τροφή.

Κάποια συστατικά του γεύματος, όμως, όπως τα λίπη, το αλκοόλ και η σοκολάτα,

χαλαρώνουν τον μυ που κλείνει το άνοιγμα συνδέσεως του στομάχου με τον οισοφάγο και έτσι τα γαστρικά οξέα βρίσκουν διέξοδο προς τα πάνω και αρχίζουν οι καούρες.

Για να αποφύγετε αυτά τα δυσάρεστα συμπτώματα, καταρχήν προσπαθήστε να μην το παρακάνετε με το φαγητό και το ποτό.

Παράλληλα, προσέξτε τα εξής:

- Αν γνωρίζετε πως κάποιο φαγητό σας πειράζει, αποφύγετε να το καταναλώσετε.
- Εάν έχετε γνωστά πεπτικά προβλήματα, πάρτε εκ των προτέρων το φάρμακο για το στομάχι που σας έχει χορηγήσει ο γιατρός και το οποίο θα δημιουργήσει ένα προστατευτικό στρώμα στο στομάχι.
- Καταναλώνετε το φαγητό που έχετε στο πιάτο σας και αποφύγετε τα τσιμπολογήματα από τις πιατέλες.
- Φροντίστε το μισό πιάτο να αποτελείται από σαλάτα λαχανικών και καταναλώστε την πριν από τα άλλα φαγητά.
- Αφαιρέστε τα ορατά λίπη από τα κρέατα.
- Αποφεύγετε την κατανάλωση φρούτων αμέσως μετά το φαγητό, γιατί τα συστατικά τους απορροφώνται με διαφορετικό ρυθμό από αυτά του κρέατος και των άλλων φαγητών, γεγονός που μπορεί να προκαλέσει δυσπεψία.
- Να πίνετε άφθονο νερό.
- Να προτιμάτε τα κρέατα που έχουν ψηθεί στην σχάρα ή στην σούβλα από αυτά του φούρνου, της γάστρας κ.τ.λ.

**Πηγή:** [onmed.gr](http://onmed.gr)