

# ABCzdravja

Revija za zdravje s koristnimi informacijami

December 2023 Leto 18, številka 11

Težave z grlom

Vitamin D pozimi

Temni kolobarji  
pod očmi

Nosite obrabljene  
čevlje?

Kako ugnati  
alkoholnega mačka

PRILOGA:  
Prebavila

## Vsebina

- 4 Kjer ni prave bližine, se naseli osamljenost
- 6 Majhna, a še kako pomembna
- 8 Težave z grlom
- 11 Vitamin, ki ga »pridelamo« s sončenjem
- 14 Pomen gibanja, prehrane in uporabe vdihovalnikov
- 16 O čem govorijo temni kolobarji?
- 18 Ribe v Sloveniji še vedno veljajo za zdravo živilo
- 20 Nosite obrabljene čevlje?
- 22 Zakaj je zjutraj priporočljivo jesti zajtrk
- 24 Kako ugnati nadležnega alkoholnega mačka?
- 26 Ko nas stiska tesnoba – kako si pomagamo?
- 29 Prezračujete?
- 31 PRILOGA: PREBAVILA
- 31 Prebavni trakt: od ustne votline do anusa
- 34 Najpogostejši znaki resnega obolenja prebavil?
- 37 Kako poskrbeti za zdravje želodca?
- 40 Redek rak s slabo prognozo
- 42 Praznično prenajedanje: jejte z glavo!
- 44 Prehranske alergije so redke



Skodelice illy Art Collection

Čaji Dammann Frères

Čajniki Dammann Frères

Čokolada Domori

## PRAZNIČNA DARILA Z VELIKO OKUSA IN STILA

Vabimo vas, da odkrijete čarobnost praznične sezone s našo izbrano ponudbo kave, čajev in čokolade. Obiščite nas v trgovini ILLY SHOP ali na spletni strani [espresso.si](http://espresso.si), kjer vas čakajo vrhunska kava in kavni aparati illy, eksotični francoski čaji Dammann Frères ter okusne čokoladne kreacije Domori. Razveselite svoje najbližje s popolnimi prazničnimi darili in ustvarite nepozabne trenutke užitek.

ILLY SHOP Kristalna palača  
Ameriška ulica 8, Ljubljana

T 051 620 520  
E [illy@espresso.si](mailto:illy@espresso.si)

  
[espresso.si](http://espresso.si)



LIVE HAPPILLY

### Vsebina

- 4 Kjer ni prave bližine, se naseli osamljenost
- 6 Majhna, a še kako pomembna
- 8 Težave z grlom
- 11 Vitamin, ki ga »pridelamo« s sončenjem
- 14 Pomen gibanja, prehrane in uporabe vdihovalnikov
- 16 O čem govorijo temni kolobarji?
- 18 Ribe v Sloveniji še vedno veljajo za zdravo živilo
- 20 Nosite obrabljene čevlje?
- 22 Zakaj je zjutraj priporočljivo jesti zajtrk
- 24 Kako ugnati nadležnega alkoholnega mačka?
- 26 Ko nas stiska tesnoba – kako si pomagamo?
- 29 Prezračujete?
- 31 PRILOGA: PREBAVILA
- 31 Prebavni trakt: od ustne votline do anusa
- 34 Najpogostejši znaki resnega obolenja prebavil?
- 37 Kako poskrbeti za zdravje želodca?
- 40 Redek rak s slabo prognozo
- 42 Praznično prenaždanje: jejte z glavo!
- 44 Prehranske alergije so redke

## Vsebina

- 4 Kjer ni prave bližine, se naseli osamljenost
- 6 Majhna, a še kako pomembna
- 8 Težave z grlom
- 11 Vitamin, ki ga »pridelamo« s sončenjem
- 14 Pomen gibanja, prehrane in uporabe vdihovalnikov
- 16 O čem govorijo temni kolobarji?
- 18 Ribe v Sloveniji še vedno veljajo za zdravo živilo
- 20 Nosite obrabljene čevlje?
- 22 Zakaj je zjutraj priporočljivo jesti zajtrk?



## Vsebina

- 4 Kjer ni prave bližine, se naseli osamljenost
- 6 Majhna, a še kako pomembna
- 8 Težave z grlom
- 11 Vitamin, ki ga »pridelamo« s sončenjem
- 14 Pomen gibanja, prehrane in uporabe vdihovalnikov
- 16 O čem govorijo temni kolobarji?
- 18 Ribe v Sloveniji še vedno veljajo za zdravo živilo
- 20 Nosite obrabljene čevlje?
- 22 Zakaj je zjutraj priporočljivo jesti zajtrk?



- 24 Kako ugnati nadležnega alkoholnega mačka?
- 26 Ko nas stiska tesnoba – kako si pomagamo?
- 29 Prezračujete?
- 31 PRILOGA: PREBAVILA
- 31 Prebavni trakt: od ustne votline do anusa
- 34 Najpogostejši znaki resnega obolenja prebavil
- 37 Kako poskrbeti za zdravje želodca?
- 40 Redek rak s slabo prognozo
- 42 Praznično prenanjadanje: jejte z glavo!
- 44 Prehranske alergije so redke

- 20 Nosite obrabljene čevlje?
- 22 Zakaj je zjutraj priporočljivo jesti zajtrk?
- 24 Kako ugnati nadležnega alkoholnega mačka?
- 26 Ko nas stiska tesnoba – kako si pomagamo?
- 29 Prezračujete?
- 31 PRILOGA: PREBAVILA
- 31 Prebavni trakt: od ustne votline do anusa
- 34 Najpogostejši znaki resnega obolenja prebavil?
- 37 Kako poskrbeti za zdravje želodca?
- 40 Redek rak s slabo prognozo
- 42 Praznično prenanjadanje: jejte z glavo!
- 44 Prehranske alergije so redke

Pri tisku revije  
ABC zdravja nam pomaga:



**salomon**  
PRINT

Letnik 18, številka 11,  
december 2023

Izdajatelj: Freising, d. o. o.,  
Mestni trg 20, 4220 Škofja Loka  
www.freising.si

Direktor: Franci Bogataj,  
bogataj@freising.si

Glavni in odgovorni urednik:  
Franci Bogataj  
bogataj@freising.si

Recenzija:  
prim. mag. Igor Koren, dr. med.

Lektoriranje: Tina Benedičič

Lektoriranje oglašnih sporočil je  
v domeni oglaševalcev.

Oglasno trženje:  
Ana Tičar Kovačič  
abczdravja@freising.si,  
04 515 58 84

Digitalni prelom:  
Mateja Štruc

Fotografije (če ni drugače označeno):  
Shutterstock

Telefon uredništva: 04/51 55 880  
Faks uredništva: 04/51 55 888

E-naslov: info@freising.si  
Spletni naslov: www.abczdravja.si

Vzgojno-izobraževalna revija ABC  
zdravja izhaja mesečno. Na leto izide  
enajst števil. Revijo lahko dobite v  
čakalnicah zdravstvenih ustanov.

Letna naročnina na revijo ABC zdravja  
znaša 26,00 EUR. Za naročila pokličite:  
080 12 80. Lahko pa izpolnite  
naročilnico tudi na spletni strani  
www.abczdravja.si.

**Opozorilo, ki velja za članke o  
zdravilih, ki se izdajajo le na  
zdravniški recept:**

»Ministrstvo za zdravje opozarja, da  
besedilo obravnava zdravilo, ki se  
sme izdajati le na zdravniški recept.  
O primernosti zdravila za uporabo  
pri posameznem bolniku lahko  
presoja le pooblaščen zdravnik.  
Dodatne informacije dobite pri  
svojem zdravniku ali farmacevtu.«

Uredništvo ne odgovarja za vse-  
bine, ki so navedene v oglašnih  
sporočilih. V reviji so podana mnen-  
ja avtorjev, uredništvo za pravilnost  
njihovih mnenj ne odgovarja.

Podjetja, ki delno sofinancirajo dis-  
tribucijo revije, ne vplivajo na vse-  
bino strokovnih člankov.

## ABC

- A** Osamljenost je v največji meri odvisna od subjektivne kakovosti naših odnosov.
- B** Osamljenost aktivira telesne in duševne odzive na stres.
- C** Kronična osamljenost poveča tveganje zgodnje smrti.

# Kjer ni prave bližine, se naseli osamljenost

Strokovnjaki pravijo, da je osamljenost odvisna od subjektivne kakovosti naših odnosov; to pomeni, da je pomembno, kako mi mislimo in čutimo o tem, v kakšnih odnosih smo z ljudmi, ki nas obdajajo, in ne toliko to, koliko ljudi nas v resnici obkroža. Verjetno vsak najprej pomisli, da so najbolj osamljeni tisti ljudje, ki so samski ali imajo malo prijateljev. Vendar nekatere raziskave kažejo, da je kar 60 % poročenih ljudi osamljenih, saj med zakoncema ni tiste prave bližine, ki človeka napolni z mirom in zadovoljstvom. Zato je lahko osamljenost še toliko hujša med prazniki, ko nas obdaja kopica ljudi, s katerimi nismo globlje povezani.

Avtorica: **Vesna Mlakar**

**Izr. prof. dr. Vita Poštuvan, univ. dipl. psih.**, z Univerze na Primorskem opozori, da poznamo dva vidika osamljenosti: čustveno in socialno. Med prazniki se lahko še toliko

bolj kot na običajen dan soočimo tako z eno kot tudi z drugo vrsto osamljenosti. »Prazniki pretrgajo vsakodnevno rutino. Navadno imamo predstavo in pričakovanja, da bo v prazničnem obdobju več časa za medosebne odnose, za harmonična vzdušja in lepe trenutke. Vendar se navkljub – ali ravno zaradi – tem pričakovanjem lahko počutimo osamljene. Poznamo dva vidika osamljenosti, to sta čustvena in socialna, ki se kažeta v različnih situacijah. Eden od razlogov za socialno osamljenost je ta, da praznično vzdušje ne mine v skladu z našimi pričakovanji in se s tistimi, ki smo jih pričakovali v času praznikov, ne uspemo srečati. Ta vidik je navadno najbolj očiten. Vendar smo med prazniki lahko tudi precej čustveno osamljeni, četudi so ljudje prisotni okoli nas. Na obiskih se navadno srečamo z ljudmi, s katerimi nismo v dnevnem stiku, jih vidimo le za kratek čas, lahko pa imajo drugačne življenjske nazore ali vrednote kot mi. Včasih zaradi razlik, ki jih v teh okoliščinah bolj opazimo, ali celo preprirov, ki se ob tem zgodijo, lahko pride do občutka, da nismo razumljeni in

nimamo prave intimne povezanosti z drugimi.«

### Osamljenost ni nujno brezizhodna

Dr. Vita Poštuvan dela na Inštitutu Andrej Marušič, Slovenskem centru za raziskovanje samomora. Pove, da pride med prazniki do manjšega porasta v številu smrti zaradi samomorov, vendar načeloma ta porast ni toliko večji kot na primer v kakšnem drugem obdobju. »Osamljenost je povezana s samomorilnim vedenjem in v zadnjih letih se povezavi med konceptoma posveča veliko pozornosti. Gre za kompleksen preplet dejavnikov tveganja – in pri osamljenosti govorimo o notranjem občutku, ki je lahko posledica medosebnih odnosov, odnosov v skupnosti in družbi nasploh. Osamljenost je precej pogosta, nikakor pa ni nujno, da smo osamljeni, če na primer živimo sami. Vsekakor so integriteta, povezanost v družbo in močne medosebne vezi tisto, kar nas spodbuja, da svoje stiske rešujemo konstruktivno in nam navadno osmišlja življenje.«

## Vsebina

- 4 Kjer ni prave bližine, se naseli osamljenost
- 6 Majhna, a še kako pomembna
- 8 Težave z grlom
- 11 Vitamin, ki ga »pridelamo« s sončenjem
- 14 Pomen gibanja, prehrane in uporabe vdihovalnikov
- 16 O čem govorijo temni kolobarji?
- 18 Ribe v Sloveniji še vedno veljajo za zdravo živilo
- 20 Nosite obrabljene čevlje?
- 22 Zakaj je zjutraj priporočljivo jesti zajtrk
- 24 Kako ugnati nadležnega alkoholnega mačka?
- 26 Ko nas stiska tesnoba – kako si pomagamo?
- 29 Prezračujete?
- 31 PRILOGA: PREBAVILA
- 31 Prebavni trakt: od ustne votline do anusa
- 34 Najpogostejši znaki resnega obolenja prebavil?
- 37 Kako poskrbeti za zdravje želodca?
- 40 Redek rak s slabo prognozo
- 42 Praznično prenaždanje: jejte z glavo!
- 44 Prehranske alergije so redke

### Starejši ljudje povezani v medsebojni pomoči

Osamljenost je pogost pojav med starejšimi ljudmi, saj staranje prinaša telesne, razumske, duševne in socialne spremembe. Najbolj stresni dogodki so upokožitev, vdovstvo in izguba prijateljev. Na NIJZ opozarjajo na povezanost med osamljenostjo in večjim tveganjem za zvišan krvni tlak oziroma z možgansko kapjo, s koronarno boleznijo, demenco, depresijo, tesnobo, slabšo kakovostjo spanja, slabšim imunskim odzivom in tudi s prezgodnjo smrtjo. V Sloveniji poteka več programov in dejavnosti za krepitev duševnega zdravja in preventivo pred duševnimi težavami pri starejših. Humanitarni, socialnovarstveni program Zveze društev upokojencev Slovenije *Starejši za starejše* bo drugo leto praznoval okroglo, dvajsetletnico delovanja. Na društvu pravijo, da je nemogoče zbrati točno število obiskov, še manj nudenja pomoči oskrbovancem, ki so jo pripevale prostovoljke programa. Vseh je okoli 3.500 po vsej Sloveniji v več kot 300 društvih upokojencev. Program nudenja pomoči »vrstnikom« se je porodil spontano, ko so upokojene strokovnjakinje Slovenske filantropije in Zveze društev upokojencev Slovenije leta 1995 pričele razvijati projekt medsebojne pomoči starejših, da bi ti lahko čim dlje ostali v domači oskrbi.

### Tako se tkejo nitke zaupanja

**Jerica Laznik**, pokrajinska koordinatorica programa SzS Zasavja, razloži: »Kot pove že ime našega programa, Starejši za starejše, prostovoljci skrbimo za starejše občane in smo tesno povezani z vsakdanjim življenjem in potrebami starejših v svojem okolju. Pri svojem delu opažamo, da sta največji težavi osamljenost in odmik od družabnega življenja v samoto svojega doma, kar tako rado priključijo bolezen in počasi ter potihoma tudi demenco. Zato počasi tkemo nitke zaupanja in se trudimo, da so starejši bolj vključeni v družabno življenje in manj osamljeni. Ob zaznanih stiskah jim pomagamo težave reševati pri pristojnih organih, vedno pa jih povabimo k sodelovanju v organiziranih tedenskih druženjih starejših. Tu se najdejo teme za pogovore, spoznavamo nove prijatelje, igramo družabne igre, se organizirano odpravimo na sprehode po parkih in peš poteh, urimo možgančke in ročne spretnosti, osvajamo večšine sodobne tehnologije ali pa se družimo v domačem okolju. Z vsem tem se starejšim širi socialna mreža, kar jim polepša dan in nariše nasmeh. In to je začetek novih znanstev ter prijateljstev, ki počasi preženejo osamljenost.«

### »Če delaš samo zase, je to neposredna pot v nesrečo«

Zgornjo modrost je izrekel **prof. dr. Urban Kordeš**, vodja centra za kognitivno znanost na Univerzi v Ljubljani, med pogovorom s **Klemenom Selakovičem**, ustvarjalcem podkasta Aidea. Slednji je v svoji pred kratkim izdani

»Na NIJZ opozarjajo na povezanost med osamljenostjo in večjim tveganjem za zvišan krvni tlak oziroma z možgansko kapjo, s koronarno boleznijo, demenco, depresijo, tesnobo, slabšo kakovostjo spanja, slabšim imunskim odzivom in tudi s prezgodnjo smrtjo.«

knjigi *AIDEA:100 zapisov in modrosti o zavesti, ljubezni, drogah, tehnologiji in prihodnosti človeštva* v enem od poglavij zapisal tudi osebno izkušnjo, ko ga je osredotočenost in delovanje zgolj nase pahnilo v brezno osamljenosti: »Dnevi, ko razmišljam o sebi in svojih potrebah, so najtežji in najbolj nesrečni. Dnevi, ki so polni ustvarjanja in pomoči drugim, pa so lahkotni, radostni in polni. Prežeti z življenjsko energijo. Za racionalni um je to čisti nesmisel.

Mar se ne bi področja morala izboljševati, če jim posvetim več energije in pozornosti? Zahodnjaški duh me poriva v to miselnost.

Nekoč sem verjel, da moram življenje posvetiti zgolj sebi in svojim željam, da bi našel srečo. A če usmerjam miselno energijo izključno vase, si – začuda – škodujem. Sčasoma sem spoznaval, da je ta pot tlakovana z zelo lepimi tlakovci, ki vodijo neposredno v pekel. To vidim in čutim.«

### Občutki osamljenosti med mladimi

NIJZ navaja, da je po podatkih raziskave HBSC 2022 v zadnjem letu občutke osamljenosti izkusil vsak šesti mladostnik v starosti 11, 13, 15 in 17 let. Pogostost občutkov osamljenosti s starostjo narašča in ti občutki so v največji meri prisotni med 15- in 17-letnimi mladostniki. Med dekleti so občutki osamljenosti prisotni v večji meri kot med fanti. Več kot tretjina mladostnikov pa poroča o rednem (tedenskem) doživljanju vsaj dveh psihosomatskih simptomov, med katerimi so najpogostejši nervoja, nespečnost in razdražljivost. V tesnobo in depresijo lahko vodi tudi pomanjkanje spanja, ki je pogosto posledica prekomerne rabe elektronskih naprav. Socialna omrežja so zasnovana tako, da ljudi zasvojijo. Bolj ko je kakšna stran popularna in več časa ko so ljudje na njej, več denarja bodo plačali oglaševalci. Prav mladostniki so pogoste žrtve socialnih obrežij, kjer se med ljudmi plete zgolj navidezna bližina. Osamljenost pa ostaja in se le še poglablja.

### Osebnе izkušnje prostovoljk v programu Starejši za starejše

Bistvo programa je, da starejši prostovoljci obiščejo vse starejše od 69 let v svoji okolici, jih povprašajo o tem, kako živijo, in jim poskušajo organizirati pomoč, če jo potrebujejo.

- Hrano ji pogrejem jaz, zato me vedno pohvali, da sem v kuhinji doma. Se pa vidi, da je živela v mestu in da je bila v službi. Želi biti urejena in tudi je, njena razgledanost pa je fascinantna. Sama jo velikokrat pohvalim glede njenega enciklopedičnega znanja in vsakokrat me toplo pogleda in se zahvali. (Terezija Vidovič, prostovoljka iz Ptujja)
- Njen nasmeh in razpoloženje mi povesta, da je zelo vesela mojega obiska. Rada se pogovarja, veliko ve in je ena mojih bolj zanimivih sogovornic. Ko odhajam, mi 85-letna Pavlika pravi, poglej, kako hitro je minil čas. Vedno pa izreče še stavek: »Meni pa res nič ne fali.« (prostovoljka v programu Starejši za starejše)
- Čeprav se včasih zgodi, da se počutimo nemočne in se sprašujemo, ali naša pomoč sploh zaleže, pa je še več tistih trenutkov, ko odhajamo z obiska pri naših starejših z dobrimi občutki. Vesele, ker smo nekoga razveselile, mu polepšale dan, ga spodbudile in mu dale vedeti, da je starost lahko tudi lepa. Na ta način pa rastemo tudi prostovoljke same. (Ema Rodošek, koordinatorica programa Ptujška Gora)

## Vsebina

- 4 Kjer ni prave bližine, se naseli osamljenost
- 6 Majhna, a še kako pomembna
- 8 Težave z grlom
- 11 Vitamin, ki ga »pridelamo« s sončenjem
- 14 Pomen gibanja, prehrane in uporabe vdihovalnikov
- 16 O čem govorijo temni kolobarji?
- 18 Ribe v Sloveniji še vedno veljajo za zdravo živilo
- 20 Nosite obrabljene čevlje?
- 22 Zakaj je zjutraj priporočljivo jesti zajtrk
- 24 Kako ugnati nadležnega alkoholnega mačka?
- 26 Ko nas stiska tesnoba – kako si pomagamo?
- 29 Prezračujete?
- 31 PRILOGA: PREBAVILA
- 31 Prebavni trakt: od ustne votline do anusa
- 34 Najpogostejši znaki resnega obolenja prebavil?
- 37 Kako poskrbeti za zdravje želodca?
- 40 Redek rak s slabo prognozo
- 42 Praznično prenažanje: jejte z glavo!
- 44 Prehranske alergije so redke

# Majhna, a še kako pomembna

Ščitnica je majhna, pri zdravem človeku 17 gramov težka žleza v obliki metulja oz. štita, ki leži v sprednjem spodnjem delu vratu, pred sapnikom. Tvori in izloča ščitnične hormone, ki uravnavajo številne presnovne procese v telesu. Znaki motenega, prešibkega ali premočnega delovanja ščitnice so večinoma nespecifični. Več je primerov prešibkega delovanja ščitnice, pojasnjuje **Danijela Krković, dr. med., specialistka nuklearne medicine v UKC Maribor**. Posebej poudarja, naj se bolniki ob sumu na bolezen ščitnice ne zdravijo sami, kar vključuje tudi uživanje prehranskih dodatkov, pač pa naj se obvezno posvetujejo z zdravnikom.

Avtorica: **Petra Bauman**

## Ščitnica – življenjsko pomembna žleza

Ščitnica je ena največjih in najpomembnejših žlez z notranjim izločanjem (endokrino) v človeškem telesu. Izloča ščitnična hormona tiroksin (T4) in trijodtironin (T3). Za njuno sintezo je pomemben jod, ki ga vnašamo s hrano. Z zakonom iz leta 1999 se je vsebnost dodanega joda v soli povišala z 10 na 25 mg kalijevega jodida na kilogram. Zdrava ščitnica izloča veliko več T4 (80 %) kot T3 (20 %), ki se sproščata neposredno v kri, tako dosežeta oddaljene dele telesa. Nujna sta za rast, razvoj in delovanje vseh organov in tkiv, kot so srce, možgani, mišice, kosti, prebavila, koža in drugi. Ščitnični hormoni vplivajo na presnovo, tako da pospešujejo številne metabolne procese v telesu. Ker je tik pod kožo in vratnimi mišicami, je dobro tipljiva, otipavanje žleze pa se uporablja kot diagnostična metoda pri pregledu. V bližini ščitnic se razsejane tudi endokrine obščitnične žleze, običajno so štiri. Histološko (na ravni tkiva) je ščitnica zgrajena iz posameznih, različno velikih mešičkov (foli-

klov), ki so vidni že s prostim očesom. Ščitnične celice iz krvi črpajo jodove ione, ki jih potrebujejo za tvorbo hormonov.

## Druge žleze z notranjim izločanjem

Poleg ščitnice med endokrine žleze spadajo še spolne žleze, hipofiza, češarika, obščitnice, nadledvična žleza in trebušna slinavka, njihova funkcija pa je reguliranje pomembnih telesnih funkcij, kot so telesna rast in razvoj, odziv na okolje (boj ali beg), vpliv na številne vidike metabolizma in na naše razmnoževanje. Endokrine žleze se razvijejo zgodaj v embrionalnem življenju in začnejo delovati zelo hitro, okrog 36. tedna so vrednosti T4 in T3 že kot pri odraslem človeku.

## Moteno delovanje ščitnice

Dedni dejavniki največ prispevajo k pojavu bolezni, nato sledijo dejavniki okolja in endogeni dejavniki. Med dejavnike okolja sodijo čezmerni vnos joda, zdravila in okužbe. Endogena dejavnika sta ženski spol in poporodno obdobje. Eden od vzrokov za spremenjeno delovanje ščitnice so avtoimunske bolezni, kot sta hashimotov tiroiditis in bazedovka, redkeje poporodni tiroiditis. Eden od ključnih dejavnikov je tudi stres, še posebej pri ženskah, ki v aktivni življenjski dobi rade pozabijo nase. **Danijela Krković** ugotavlja, da ženske v primežu obveznosti med materinstvom, partnerstvom in službo izgubljajo veliko dragocene energije, želja po popolnem obvladovanju vseh situacij pa jih dobesedno izžame.

## Hipo – premalo, hiper – preveč

Bolniki s prešibkim delovanjem ščitnice (hipotiroza) so lahko zaspani in utrujeni, imajo motnje spomina in koncentracije. Slabo prenašajo nizke temperature. Poraste jim telesna teža. Koža je bleđa, suha in hladna, lahko se lušči. Lasje so suhi, lomljivi in izpadajo, nohti pa so motni in lomljivi. Premalo aktivna ščitnica je pogostejša pri ženskah in starejših.

Težave so zelo odvisne od tega, koliko je znižana raven ščitničnih hormonov, zaradi katerih se presnovni procesi upočasnijo.

Bolniki s čezmernim delovanjem ščitnice (hipertiroza) so pogosto nemirni, nespečni, razdražljivi, slabše zmogljivi, utrujeni, opažajo mišično oslabeledost, prisoten je fin tremor okončin. Čutijo povečan srčni utrip. Koža je vlažna, topla, mehka in tanka. Lasje so tanki in izpadajo. Izgubljajo telesno težo. Močno se poveča število srčnih udarcev na minuto, ki presega sto, lahko se pojavijo tudi spremembe na očeh, ki so izbuljene, pordele, solzave z nabrekli vekami in občutljive na svetlobo. Mnogo bolnikov s hipertirozo je tudi živčnih, utrujenih, slabotnih, slabo spijo, imajo drisko. Starejši bolniki navadno kažejo nekoliko drugačne znake, ki jih težje prepoznamo, saj postanejo slabotni.

## Hashimotov tiroiditis – avtoimunska bolezen

Najpogostejša avtoimunska bolezen ščitnice je hashimotov tiroiditis, redkejši obliki sta bazedovka in poporodni tiroiditis. Lasten imunski sistem prepozna ščitnico kot tujek in povzroči postopen propad žleze. V poteku bolezni se hipotiroza praviloma razvija počasi, običajno več let. Lahko se pojavi v katerem koli starostnem obdobju. Potek bolezni je počasen, zato znake večkrat težko prepoznamo. Z napredovanjem bolezni lahko žleza počasi propada, zaradi zmanjšanega izločanja ščitničnih hormonov pa se postopno pojavijo znaki hipotiroze. Ženske imajo dvakrat pogostejše zvišana protitelesa v primerjavi z moškimi. Pri moških je bolezen redkeje odkrita.

## Vzroki

Pogosta vzroka za oslabiljeno delovanje ščitnice sta zdravljenje z radioaktivnim jodom in operacija ščitnice. Pogostejša je tudi po zunanjem obsevanju vratu, na primer zaradi limfoma ali drugih malignih tumorjev v tem področju. Redka je kongenitalna ali prirojena

## Vsebina

- 4 Kjer ni prave bližine, se naseli osamljenost
- 6 Majhna, a še kako pomembna
- 8 Težave z grlom
- 11 Vitamin, ki ga »pridelamo« s sončenjem
- 14 Pomen gibanja, prehrane in uporabe vdihovalnikov
- 16 O čem govorijo temni kolobarji?
- 18 Ribe v Sloveniji še vedno veljajo za zdravo živilo
- 20 Nosite obrabljene čevlje?
- 22 Zakaj je zjutraj priporočljivo jesti zajtrk
- 24 Kako ugnati nadležnega alkoholnega mačka?
- 26 Ko nas stiska tesnoba – kako si pomagamo?
- 29 Prezračujete?
- 31 PRILOGA: PREBAVILA
- 31 Prebavni trakt: od ustne votline do anusa
- 34 Najpogostejši znaki resnega obolenja prebavil?
- 37 Kako poskrbeti za zdravje želodca?
- 40 Redek rak s slabo prognozo
- 42 Praznično prenajedanje: jejte z glavo!
- 44 Prehranske alergije so redke

hipotiroza, kjer se ščitnica pri otroku ne razvije ali pa zaradi okvare ni sposobna tvoriti ščitničnih hormonov. Hipotirozo lahko povzroči tudi močno zmanjšan vnos joda, na primer pri popolnoma neslani presni prehrani, saj je jod bistven gradnik ščitničnih hormonov.

### Golša

Golša nastane zaradi povečane ščitnice na račun njenega prešibkega delovanja. Golša je ena od najpogostejših ščitničnih bolezni. Vnos joda je najpomembnejši dejavnik, ki vpliva na velikost ščitnice. Na področjih z zmanjšano jodno preskrbo so ščitnice v povprečju večje kot na področjih z ustreznim vnosom joda. V zadnjem času odkrivajo, da so tudi genetski dejavniki zelo pomembni. Golša se pogosteje pojavlja v nekaterih družinah. Rast ščitnice pospešujejo še nekateri dejavniki iz okolja, kot so na primer kajenje, nitrati, nekatera zdravila.

### Preiskave in zdravljenje

Kadar osebni zdravnik ugotovi spremenjeno velikost ščitnice, bolnika napoti k tirologu. Če posumi na moteno delovanje žleze, se določi raven TSH v krvi. TSH (*Thyroid Stimulating Hormone*) ni hormon, ki bi ga izločala ščitnica, pač pa hipofiza. Hipofiza je »šef« ščitnice in uravnava njeno delovanje. Če je delovanje ščitnice oslabiljeno, je TSH povišan. In obratno: če ščitnica dela pospešeno

in preveč, jo hipofiza »ustavlja« s tem, da ne proizvaja TSH. V ščitnični ambulanti se poleg kliničnega pregleda opravijo ultrazvok ščitnice, dodatne laboratorijske preiskave in scintigrafija (vbrizganje radioaktivne snovi v majhnih količinah za prikaz delovanja organa). Če je potrebno, s tanko iglo odvzamejo tudi vzorec iz posameznega obolelega predela ščitnice, ki ga nato pod mikroskopom pregleda citolog.

Hipotirozo zdravimo z nadomeščanjem ščitničnega hormona tiroksina. Hormonski preparat vsebuje sintetični hormon tiroksin, ki se po strukturi ne razlikuje od tiroksina, ki ga izdelata žleza ščitnica. Zdravilo uvajamo postopno, učinek zdravljenja pa se izrazi šele po nekaj tednih. Zdravljenje je potrebno tudi pri blagih oblikah hipotiroze, čeprav simptomi še niso izraženi. Pri zelo hudi hipotirozi je včasih potreben sprejem v bolnišnico. Zdravljenje s tiroksinom je običajno trajno, saj se delovanje ščitnice, ki je bolezensko spremenjena, ne obnovi. Bolnik s hipotirozo, ki redno jemlje ustrezen odmerek tiroksina, lahko živi normalno zdravo življenje.

### Zdravljenje z radioaktivnim jodom

V svetu ga uporabljajo za zdravljenje prekomernega delovanja ščitnice že več kot 60 let. Danijela Krković poudarja, da je strah bolnikov odveč, saj gre za ciljno usmerjeni jod, ki

ga bo telo po zdravljenju samo izločilo. Radioaktivni jod se nakopiči v ščitnici podobno kot običajni jod. S sevanjem, ki ga oddaja, zmanjša žlezo, lahko tudi za polovico. Najpogostejši dolgoročni zaplet po zdravljenju je trajno zmanjšano delovanje ščitnice. Na žalost ni mogoče uničiti samo tistega dela ščitnice, ki je prizadet zaradi bolezni. Zaradi tega boste verjetno morali vse življenje jemati zdravila za nadomestnimi ščitničnimi hormoni. Radiojod se iz telesa v glavnem izloča z urinom.

### Vsebnost joda v hrani

Količina joda je v večini živil naravno precej nizka, zaradi česar je v Sloveniji v zgodovini prišlo do izrazitega pomanjkanja joda. Kot odgovor na to je bila uvedba ukrepa obveznega jodiranja kuhinjske soli, ki je pomanjkanje joda praktično izkoreninilo. Jod je sicer naravno prisoten v morski hrani in v mlečnih izdelkih. Jod je tudi v špinaci, ohrovtu, koruzi, polnovrednih žitih, jabolkih in hruškah. Če smo oboleli za pomanjkanjem joda, se izogibajmo zelju in izdelkom iz soje, ki preprečujeta vnos joda v ščitnico. Za vsakodnevno pripravo jedi izberimo grobo zrnato morsko sol z dodatkom joda.

## Vsebina

- 4 Kjer ni prave bližine, se naseli osamljenost
- 6 Majhna, a še kako pomembna
- 8 Težave z grlom
- 11 Vitamin, ki ga »pridelamo« s sončenjem
- 14 Pomen gibanja, prehrane in uporabe vdihovalnikov
- 16 O čem govorijo temni kolobarji?
- 18 Ribe v Sloveniji še vedno veljajo za zdravo živilo
- 20 Nosite obrabljene čevlje?
- 22 Zakaj je zjutraj priporočljivo jesti zajtrk
- 24 Kako ugnati nadležnega alkoholnega mačka?
- 26 Ko nas stiska tesnoba – kako si pomagamo?
- 29 Prezračujete?
- 31 PRILOGA: PREBAVILA
- 31 Prebavni trakt: od ustne votline do anusa
- 34 Najpogostejši znaki resnega obolenja prebavil?
- 37 Kako poskrbeti za zdravje želodca?
- 40 Redek rak s slabo prognozo
- 42 Praznično prenažanje: jejte z glavo!
- 44 Prehranske alergije so redke

**OMRON**

Št. 1 po mnenju KARDIOLOGOV

**OMRON M3**  
merilnik za vso družino

**OMRON M6 Comfort**  
merilnik za zahtevne

INTELL WRAP  
AFib

DIAFIT d.o.o., PE Trgovina pri dežurni lekarni  
Njogoševa cesta 6k, 1000 Ljubljana  
T: 01 / 230 63 90, 01 / 230 63 91  
E: trg4@diafit.si

DIAFIT d.o.o., PE Trgovina pri Zmajskem mostu  
Petkovškovo nabrežje 29, 1000 Ljubljana  
T: 01 / 431 90 40, M: 041 696 711  
E: trg3@diafit.si

DIAFIT d.o.o., PE Trgovina pri bolnišnici  
Ljubljanska 1a, 2000 Maribor  
T: 02 / 330 35 52, 02 / 330 35 50  
M: 031 339 846, E: trg1@diafit.si

DIAFIT d.o.o., PE Trgovina center  
Ulica talcev 9, 2000 Maribor  
T: 02 / 228 64 84, M: 051 301 979  
E: trg2@diafit.si

Na voljo tudi v vaši lekarni in drugih specializiranih trgovinah z medicinskimi pripomočki.

[www.diafit.si](http://www.diafit.si)

## ABC

- A** Lažje oblike laringitisa zdravimo z mlačnimi vlažnimi inhalacijami fiziološke raztopine.
- B** Refluks je zelo pogosta težava, saj tare približno tretjino ljudi.
- C** Vzroki hripavosti so tudi v moteni funkciji grla – prenapetosti mišic grla.



# Težave z grlom



Dr. Tanja Soklič Košak, spec. otorinolaringologije

**Težave v grlu so dokaj pogoste, nekatere so samo neprijetne, druge dolgotrajnejše in tudi nevarnejše. Vzroki zanje so zelo različni in o tem ter tudi o zdravljenju smo se pogovarjali z asist. dr. Tanjo Soklič Košak, dr. med., specialistko otorinolaringologije.**

Avtorica: **Maja Korošak**

Bolečina v grlu, pekoč občutek, občutek sluzi, potreba po odhrkavanju in hripavost so najpogostejši simptomi vnetja grla (laringitisa) ali podobnih težav z grlom. Katere so možne težave? »Najpogostejše je virusno ali bakterijsko vnetje grla, na drugem mestu je funk-

cionalna disfonija (funkcionalna motnja) grla. Pri tem gre za napačen mišično-živčni vzorec pri tvorbi glasu, ki vodi v preveliko napetost mišic, tako notranjih mišic grla kot tudi zunanjih, podpornih mišic grla. Kot posledica preobremenitve grla ali napačne tvorbe glasu se pojavijo sluznične spremembe na glasilkah. Pogosta sta tudi kronični laringitis zaradi kajenja in kronično vnetje zadnjega dela grla zaradi refluksa,« razlaga **dr. Soklič Košakova** ter nadaljuje z naštevanjem manj pogostih vzrokov sprememb v grlu. »To so starostne spremembe grla – starostnik ima mišice oslabele po vsem telesu, tako tudi v grlu, zato je glas šibek in hitro postane hripav. Duševni dejavniki, kot sta stres in čustvena nestabilnost, prav tako lahko vplivajo na težave v grlu, to je preveliko ali neuskaljeno napetost mišic grla, mehansko draženje grla in iritativni laringitis zaradi potrebe po stalnem odhrkavanju. Papilomatoza grla so benigne vzbrsti na glasilkah, povezane z okužbo z virusi HPV, najpogostejše s podtipoma 6 ali 11; novorojenček se okuži lahko v porodnem kanalu, papilomatoza grla pa se pojavi šele čez mnogo let, celo do 20 let kasneje. Manj pogoste so okvare živcev za grlo po kapi, po operaciji ščitnice, zaradi bolezenskih sprememb v prsnem košu ali iz neznanih vzrokov. Akut-

ni laringitis običajno traja sedem dni do največ dva tedna, kronični laringitis pa se razvija postopno zaradi dejavnikov draženja, ki vplivajo na grlo dalj časa,« še dodaja naša sogovornica.

### Virusno ali bakterijsko?

Kakšna je razlika med virusno in bakterijsko okužbo grla? »Pri virusnih in bakterijskih laringitisih so simptomi zelo podobni: hripavost, potreba po odhrkavanju, veliko sluzi, bolečina pri govoru ali kašljanju. Stridor je zvok, ki se pri zmerni stopnji laringitisa sliši kot tišji ali glasnejši pisk pri vdihu, pri hujši obliki laringitisa pa tudi pri izdihu. Pri zmernem do hudem laringitisu se poveča dihalni mišični napor, zato je vidno ugrezjanje medrebrnih prostorov in predelov nad ključnicama. Pri bakterijskem laringotraheitisu je količina goste sluzi oziroma gnoja povečana, simptomi so izrazitejši, rdečina in oteklina grla sta bolj poudarjeni, nastopi vročina, počutje je slabše. V krvi so zvišani vnetni parametri, CRP, število levkocitov in sedimentacija. V diferencialni krvni sliki vidimo porast segmentiranih nevtrofilcev. Takrat vemo, da gre za bakterijsko okužbo. Po navadi je bakterijsko vnetje grla povezano z bakterijskim vnetjem sapnika.«

## Vsebina

- 4 Kjer ni prave bližine, se naseli osamljenost
- 6 Majhna, a še kako pomembna
- 8 Težave z grlom
- 11 Vitamin, ki ga »pridelamo« s sončenjem
- 14 Pomen gibanja, prehrane in uporabe vdihovalnikov
- 16 O čem govorijo temni kolobarji?
- 18 Ribe v Sloveniji še vedno veljajo za zdravo živilo
- 20 Nosite obrabljene čevlje?
- 22 Zakaj je zjutraj priporočljivo jesti zajtrk
- 24 Kako ugnati nadležnega alkoholnega mačka?
- 26 Ko nas stiska tesnoba – kako si pomagamo?
- 29 Prezračujete?
- 31 PRILOGA: PREBAVILA
- 31 Prebavni trakt: od ustne votline do anusa
- 34 Najpogostejši znaki resnega obolenja prebavil?
- 37 Kako poskrbeti za zdravje želodca?
- 40 Redek rak s slabo prognozo
- 42 Praznično prenajedanje: jejte z glavo!
- 44 Prehranske alergije so redke



### Zdravljenje laringitisa

Kot pove dr. Soklič Košakova, se lažje oblike laringitisa zdravijo z mlačnimi vlažnimi inhalacijami fiziološke raztopine. »V inhalacijo ne dodajamo eteričnih olj, saj so dražča za sluznico. Najboljši je inhalator, ki proizvaja meglico. Pomembno je, da bolnik popije veliko tekočine in po potrebi vzame analgetik ali anti-piretik. Pri zmerni ali težji stopnji laringitisa predpišemo glukokortikoid, lahko v inhalacijah ali pa v obliki inhalacijskih pršil. Pri manjših otrocih in pri težji obliki laringitisa damo glukokortikoide sistemsko v obliki tablet ali injekcije v mišico. Pri težjih oblikah se v inhalacije doda tudi adrenalin, ki povzroči hitro uplahlitev oteklina, s tem se olajša dihanje. Pri bakterijskih laringitisih predpišemo še sistemski antibiotik. Redkeje so pri najtežjih oblikah (pri majhnih otrocih) potrebni intubacija in višji odmerki sistemskih glukokortikoidov ter dodatek kisika. To je običajno potrebno takrat, ko je pridruženo vnetje spodnjih dihalnih poti, bronhiolitis,« pojasnjuje dr. Soklič Košakova ter dodaja, da so koristna tudi prehranska dopolnila, ki izboljšujejo imunski sistem v boju proti virusom, dokazano so to cink, vitamina C in D ter ameriški slamnik.

Pogosto se kašljanje, s tem ko virusi že zapustijo telo, ne ustavi. To se imenuje postvirusno vnetje. Zaradi česa pride to tega? »Imunski sistem se lahko preveč aktivira in nadaljuje svoje delo ter vzdržuje vnetje,

»Duševni dejavniki, kot sta stres in čustvena nestabilnost, prav tako lahko vplivajo na težave v grlu, to je preveliko ali neuskklajeno napetost mišic grla, mehansko draženje grla in iritativni laringitis zaradi potrebe po stalnem odhrkavanju.«

poleg tega se drobne poškodbe sluznice, ki jih je povzročil virus, še niso zacelile.«

### Refluks

Refluks tare približno tretjino ljudi. Kot pove naša sogovornica, so vzroki za refluks številni: lahko gre za povečano tvorbo kisline v želodcu (zaradi stresa, kajenja, slabih prehranskih navad, vnetja želodca zaradi bakterije *Helicobacter pylori*). Zelo pomemben dejavnik tveganja je debelost, saj prepoln želodec in pritisk okolnih struktur na želodec prav tako vpliva na nastanek refluksa. Vzrok refluksa je tudi slabo tesnjenje mišične zapirke požiralnika, ko kislina lahko uhaja navzgor po požiralniku do zadnjega dela grla. Lahko se pojavi samo plinski refluks, kjer plini kisline dražijo grlo. Ena od slabih navad, ki

spodbuja nastanek refluksa, je tudi ta, da se uležemo s polnim želodcem in s tem spodbujamo zatekanje kisline v grlo.

Vendar pa, kot poudari dr. Soklič Košakova, ni samo kislina tista, ki povzroča vnetje zadnjega dela grla. »To je lahko tudi želodčni encim pepsin, ki prebavlja beljakovine. Refluks vzdraži živčne končiče vagusa v požiralniku, oseba ima zato občutek draženja v grlu, nenehno pokašljeuje in si s tem povzroča mehanske poškodbe na glasilkah ter v predelu med glasilkama, kjer poleg tega zastaja gosta sluz. Migetanke sluznice v grlu, poškodovane zaradi kisline, neučinkovito odstranjujejo sluz. Oseba ima občutek kepe v grlu – to je sluz, ki jo mora izkašljati.

Refluks se zdravi, tako dr. Soklič Košakova, predvsem s prehranskimi ukrepi. Kateri so? »Po

## Vsebina

- 4 Kjer ni prave bližine, se naseli osamljenost
- 6 Majhna, a še kako pomembna
- 8 Težave z grlom
- 11 Vitamin, ki ga »pridelamo« s sončenjem
- 14 Pomen gibanja, prehrane in uporabe vdihovalnikov
- 16 O čem govorijo temni kolobarji?
- 18 Ribe v Sloveniji še vedno veljajo za zdravo živilo
- 20 Nosite obrabljene čevlje?
- 22 Zakaj je zjutraj priporočljivo jesti zajtrk
- 24 Kako ugnati nadležnega alkoholnega mačka?
- 26 Ko nas stiska tesnoba – kako si pomagamo?
- 29 Prezračujete?
- 31 PRILOGA: PREBAVILA
- 31 Prebavni trakt: od ustne votline do anusa
- 34 Najpogostejši znaki resnega obolenja prebavil?
- 37 Kako poskrbeti za zdravje želodca?
- 40 Redek rak s slabo prognozo
- 42 Praznično prenažanje: jejte z glavo!
- 44 Prehranske alergije so redke

## PREPOZNAJTE BOLEČINO V ŽRELU

Vas je začelo boleti žrelo...



Zmanjšanje bolečine v žrelu nastopi v 5 minutah.

Ali je že vneto?



S protivnetnim učinkom, ki traja do 6 ur.\*

\*Zdravilo Strepsils z okusom medu in limone 0,6 mg/1,2 mg pastile vsebuje učinkovini amilmetakrezol in 2,4-diklorobenzilalkohol. Zdravilo Strepfen 8,75 mg pastile vsebuje učinkovino flurbiprofen. Zdravilo Strepfen za odrasle 8,75 mg/ odmerak oralno pršilo, raztopina vsebuje učinkovino flurbiprofen.

Pred uporabo natančno preberite navodilo!  
O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali farmacevtom.

»Pogosto do hripavosti pride pri govornih profesionalcih, pevcih, igralcih, govornih, prodajalcih, učiteljih ... Pojavijo se lahko mikropoškodbe na glasilkah, spremenjena občutljivost grla, zato prihaja do napačnih vzorcev pri tvorbi glasu. Glasovne napore morajo omejiti mladostniki v času hitre rasti in grla, saj se mišično-živčni vzorci tvorbe glasu tej rasti le počasi prilagajajo.«

jedi moramo biti pokonci približno tri ure. Ne smemo se prenajesti, izogibajmo se določeni hrani, ki spodbuja tvorbo kisline, kot so kislina in mastna hrana, kava, močne začimbe, mlečni in fermentirani izdelki, alkohol. Mehurčki v gaziranih pijačah povzročajo spahovanje, z zrakom pa navzgor lahko potuje tudi kislina. Refluks spodbujata tudi kajenje in stres.«

Zdravljenje refluksa je možno tudi z zdravili, ki zavirajo tvorjenje želodčne kisline, to so inhibitorji protonske črpalke. Uporabimo tudi zdravila, ki mehansko preprečujejo refluks (kombinacija alginata in karbonata).

### Kronično vnetje grla

Kronični laringitis traja več kot dva do tri mesece. Kaj to je? »Gre za vnetne spremembe v sluznici grla zaradi različnih vzrokov. Omenila sem že refluks, kajenje, pomembni pa so tudi dejavniki iz okolja, kot so denimo smog, kemični dražljivci, dim, alergeni. Prav tako grlo lahko dražijo tudi zdravila za astmo. Simptomi se razvijajo postopno v daljšem

obdobju. Bolečina je lahko blaga ali pa je ni, vidna je rdečina, glasilki sta odebeljeni in pordeleli, v sluznici se razrašča vezivo. Posebna vrsta vnetja glasilk se pojavi tudi pri ženskah kadilkah, imenuje se Reinkejeva oteklina. Pri njej pride do rahle oteklina v prostoru med sluznico in ligamentom v glasilkah, značilen za to je zelo globok glas.«

### Kajenje

Na kakšne načine kajenje škoduje grlu? »S številnimi kemičnimi sestavinami, od ogljikovega monoksida, nikotina, formaldehida, acetona, amonijaka, dima – te sprožajo vnetje in dražijo ter vsrkavajo vlago, zaradi česar se sluznica izsuši, poleg tega so nekatere snovi tudi kancerogene. Ko je sluznica na glasilkah manj viskozna in elastična, potrebujemo večji napor pri tvorbi glasu, da tok zraka iz pljuč razmakne glasilki. Bolnik se zato hitreje utruje pri govorjenju. Kadilci več kašljajo tudi zaradi zastajanja sluzi v spodnjih dihalih, kašelj pa dodatno mehansko poško-

duje glasilki. Dokazano se zaradi kajenja v sluznici kopiči več imunskih celic, razrašča se vezivo, kronično vnetje glasilk lahko postopno prehaja v raka,« odgovarja zdravnica.

### Funkcionalna hripavost

Kot še pove dr. Soklič Košakova, so vzroki za hripavost tudi v moteni funkciji grla – prenapetosti mišic grla, ki povzroča premočan tlesk glasilk pri tvorbi glasu, sčasoma s tem tudi sluznične spremembe glasilk, kot so polipi, vozlički, ciste. »Omenjene sluznične spremembe namreč motijo stik med glasilkama in glas je zaradi tega izjemno hripav. V začetni fazi je potreben molk oziroma zmanjšanje govornih obremenitev ter sprememba govorne ali pevske tehnike, da jih telo morda samo lahko pozdravi. Če spremembe na glasilkah ostanejo, jih je treba odstraniti z operacijo pod kontrolo mikroskopa.«

Naša sogovornica omeni še poklicno obremenjenost. »Pogosto do hripavosti pride pri govornih profesionalcih, pevcih, igralcih, govornih, prodajalcih, učiteljih ... Pojavijo se lahko mikropoškodbe na glasilkah, spremenjena občutljivost grla, zato prihaja do napačnih vzorcev pri tvorbi glasu. Ženske so zaradi višje osnovne frekvence glasu in s tem več nihajev glasilk na sekundo bolj ogrožene za funkcionalno hripavost. Glasovne napore morajo omejiti mladostniki v času hitre rasti in grla, saj se mišično-živčni vzorci tvorbe glasu tej rasti le počasi prilagajajo.«

Preprečuje in zdravi se predvsem z izboljšanjem govorne tehnike, da je glas ob začetku govora mehkejši in tišji, da se med govorom delajo prekinitve in se sluznica lahko odpočije, potrebna je tudi dobra hidracija, torej pitje tekočin po požirkih in vlaženje zraka v prostoru. Pomagajo pastile za žrelo, ki spodbujajo nastajanje sluzi. Pomembno je sproščanje mišic grla, tako notranjih kot tudi zunanjih, podpornih (vratnih) mišic z masažo, razgibanji, toplimi oblogami.

### Rak grla

Največji dejavnik tveganja za raka grla je kajenje. »Za zdaj še ni dokazov, da bi raka v grlu povzročal tudi refluks. Znaki so podobni pri obeh. Hripavost, ki traja več kot tri tedne, zahteva pregled z endoskopijo grla pri specialistu ORL, saj želimo raka odkriti v zgodnji fazi. Ko je rak večji, lahko ovira dihanje ali požiranje, pri razširjenem raku, ki ohromi eno stran grla, je glas zelo hripav.«

Kako se diagnosticira? »Pri endoskopiji grla lahko posumimo na raka grla, če je ena od glasilk videti zadebeljena, lahko so prisotne bele poroženele obloge ali spremenjeno valovanje sluznice na glasilki, pri razširjenem raku grla pa ovirana gibljivost glasilke. Potreben je odvzem vzorca spremenjene sluznice pod kontrolo mikroskopa v splošni anesteziji za histopatološko preiskavo tkiva, s katero se loči kronično vnetje od raka. Razširjenost bolezni se ugotavlja z računalniško tomografskim (CT) slikanjem s kontrastnim sredstvom.«

## Vsebina

- 4 Kjer ni prave bližine, se naseli osamljenost
- 6 Majhna, a še kako pomembna
- 8 Težave z grlom
- 11 Vitamin, ki ga »pridelamo« s sončenjem
- 14 Pomen gibanja, prehrane in uporabe vdihovalnikov
- 16 O čem govorijo temni kolobarji?
- 18 Ribe v Sloveniji še vedno veljajo za zdravo živilo
- 20 Nosite obrabljene čevlje?
- 22 Zakaj je zjutraj priporočljivo jesti zajtrk
- 24 Kako ugnati nadležnega alkoholnega mačka?
- 26 Ko nas stiska tesnoba – kako si pomagamo?
- 29 Prezračujete?
- 31 PRILOGA: PREBAVILA
- 31 Prebavni trakt: od ustne votline do anusa
- 34 Najpogostejši znaki resnega obolenja prebavil?
- 37 Kako poskrbeti za zdravje želodca?
- 40 Redek rak s slabo prognozo
- 42 Praznično prenajedanje: jejte z glavo!
- 44 Prehranske alergije so redke



## ABC

- A** Najpomembnejša naloga vitamina D je, da poveča zmožnost tankega črevesa pri absorpciji kalcija in fosforja.
- B** Pri dojenčkih in majhnih otrocih pomanjkanje vitamina D vodi do nastanka rahitisa.
- C** Na dan naj bi zaužili približno 20 µg vitamina D, če seveda nismo izpostavljeni sončni svetlobi.



# Vitamin, ki ga »pridelamo« s sončenjem



Maša Hribar

Vitamin D je edini vitamin, ki ga lahko tvori človeško telo samo. Tvori se v koži s pomočjo ultravijolične B svetlobe, te pa v Sloveniji v času od aprila do novembra za njegovo tvorjenje ni dovolj. Zato je v tem obdobju leta nujen zadosten vnos tega vitamina s prehrano oziroma prehranskim dopolnilom. Živila rastlinskega izvora vsebujejo vitamin D2, živila živalskega izvora pa vsebujejo vitamin D3. Slednjega pod vplivom ultravijoličnih žarkov sintetizira tudi človeško telo.

Avtorica: **Adrijana Gaber**

Pogovarjali smo se z **Mašo Hribar**, raziskovalko na Inštitutu za nutricionistiko v Ljubljani. Opisala nam je pglavitne naloge, ki jih vitamin D opravlja v našem telesu. »Najpomembnejša naloga je ta, da poveča zmožnost tankega črevesa pri absorpciji kalcija in fosforja. S tem sodeluje pri vzdrževanju ustrezne kon-

centracije kalcija in fosforja v krvi. To omogoča normalno mineralizacijo kosti, vpliva na obnavljanje celic kože, uravnava aktivnost celic imunskega sistema, vpliva pa tudi na prenos hormonsko občutljivih genov, s čimer se uravnava tvorba številnih beljakovin. Vitamin D pa lahko zdrave kosti pomaga ohr-

Spremljajte raven  
**vitamina D.**  
Iz ene kapljice  
krvi.

- Z zanesljivim nemškimi testom **KIWENO** določite natančno vrednost vitamina D v krvi.
- Ob naslednji meritvi točno vidite, kako se spreminja vrednost vitamina D.



Izdelki so v lekarnah, spletnih lekarnah in MSL pharma.

MSL pharma, d. o. o. T 05 99 47 501  
info@msl-pharma.si | <https://msl-pharma.si>

Proizvajalec: Immundiagnostik AG, Nemčija.  
Hitri test za samotestiranje: KIWENO VITAMIN D RAPID TEST  
Datum priprave: september 2023. VitDTest 09/23

## Vsebina

- 4 Kjer ni prave bližine, se naseli osamljenost
- 6 Majhna, a še kako pomembna
- 8 Težave z grlom
- 11 Vitamin, ki ga »pridelamo« s sončenjem
- 14 Pomen gibanja, prehrane in uporabe vdihovalnikov
- 16 O čem govorijo temni kolobarji?
- 18 Ribe v Sloveniji še vedno veljajo za zdravo živilo
- 20 Nosite obrabljene čevlje?
- 22 Zakaj je zjutraj priporočljivo jesti zajtrk
- 24 Kako ugnati nadležnega alkoholnega mačka?
- 26 Ko nas stiska tesnoba – kako si pomagamo?
- 29 Prezračujete?
- 31 PRILOGA: PREBAVILA
- 31 Prebavni trakt: od ustne votline do anusa
- 34 Najpogostejši znaki resnega obolenja prebavil?
- 37 Kako poskrbeti za zdravje želodca?
- 40 Redek rak s slabo prognozo
- 42 Praznično prenaždanje: jejte z glavo!
- 44 Prehranske alergije so redke

»V zimskem času priporočamo uživanje vitamina D v obliki prehranskega dopolnila.«

njati le, če je zagotovljen tudi zadosten vnos kalcija v telo,« je še opozorila Maša Hribar.

### Pomanjkanje vitamina D

Kaj se zgodi, če je vitamina D premalo? »Pomanjkanje vitamina D povzroča motnje v presnovi kalcija in fosfatov, kar lahko privede do zmanjšane kostne gostote in večjega tveganja za zlome in za nastanek osteoporoze v zrelih letih. Pri dojenčkih in majhnih otrocih pomanjkanje vitamina D vodi do nastanka rahitisa, za katerega so zaradi motnje pri mineralizaciji kosti značilne deformacije skeleta in izrastline na hrustancih. Drugi simptomi bolezni so zmanjšana moč mišic, zmanjšan mišični tonus in povečana občutljivost za okužbe,« je povedala naša sogovornica ter dodala, da pri odraslih pomanjkanje lahko vodi k osteomalaciji ter da je pomanjkanje vitamina D lahko povezano tudi z rakavimi obolenji, sladkorno boleznijo, slabšimi izidi pri bolezni covid.

### Koliko je dovolj?

Kakšne količine vitamina D so potrebne za naše telo? »Na dan potrebujemo približno 20 µg vitamina D, če seveda nismo izpostavljeni sončni svetlobi. Pod vplivom sončne svetlobe je naše telo zmožno samo tvoriti vitamin D v zadostni količini,« odgovarja naša sogovornica. Koliko časa pa se moramo sončiti, da zadostimo potrebam po tem vitaminu? »Zadostuje že deset ali petnajst minut na dan izpostavljenosti soncu, če nosimo kratke rokave ali kratke hlače. Zato tega vita-

mina poleti ni treba uživati. Ko sončni svetlobi nismo izpostavljeni, pa ga moramo zaužiti s prehrano. Vendar zelo redka živila vsebujejo večje količine tega vitamina, na primer mastne ribe, ribje olje, v manjših količinah pa je tudi v mesu in jajcih. V zimskem času priporočamo uživanje vitamina D v obliki prehranskega dopolnila,« je še poudarila Maša Hribar. Naša sogovornica še pove, da morajo ljudje z večjo telesno maso uživati večje količine vitamina D.

### Nezadostna preskrbljenost

Raziskave kažejo, da je preskrbljenost z vitaminom D vse prej kot optimalna – koncentracije vitamina D v krvi so pogosto nižje od zelenih. Pomanjkanje vitamina D predstavlja zdravstveni problem v svetu in tudi v Sloveniji. Predšolski otroci naj bi po slovenskih študijah dosegali približno 21 % priporočenega dnevnega vnosa, mladostniki pa 60 %, kar kaže na slabo pokrivanje potreb po vitaminu D. Problem zadostnega vnosa vitamina D se pojavlja predvsem pozimi, saj je izpostavljenost sončni svetlobi veliko manjša kot poleti.

### Ali se lahko »predoziramo«?

Ali lahko z vnosom vitamina D tudi pretiravamo in si s tem škodujemo? »Uživanje v prekoračenih odmerkih, na primer nad 100 mg na dan, je dolgoročno lahko tudi toksično. Prevelik vnos vitamina D lahko privede do hiperkalciurije in hiperkalcemije ter kalcifikacije mehkih tkiv.«

Nekateri si želijo, da bi nabrali zalogo tega dragocenega vitamina poleti in bi bili tako pozimi bolj zdravi. Toda ali je res, da se lahko sončimo »na zalogo«? Koliko časa se vitamin D v telesu sploh ohrani? »Vitamin D se v telesu kar hitro porabi in ga ne moremo nabrati na zalogo, zato je priporočljivo, da od začetka oktobra do marca ali vse do aprila uživamo ta vitamin v obliki prehranskih dopolnil. Ob tem da je pretirano sončenje škodljivo za našo kožo, je tudi neučinkovito z vidika tvorbe vitamina D. S sončenjem namreč ni mogoče preseči potrebnih količin vitamina D, saj ga telo tvori le toliko, kot ga potrebuje,« za konec še pove naša sogovornica.

### Koliko vitamina D potrebujejo dojenčki?

Posebej občutljivi za pomanjkanje vitamina D so dojenčki. Z materinim mlekom ga namreč ne dobijo v zadostnih količinah. Kot rečeno, pomanjkanje vitamina D pri otrocih predstavlja tveganje za nastanek rahitisa, zato se vsaj v prvem letu življenja priporoča dodajanje 10 µg vitamina D dnevno. Pri otrocih, ki so hranjeni z mlečno formulo, je stopnjo dodajanja vitamina D treba prilagoditi vsebnosti vitamina D v mlečni formuli.

## Vsebina

- 4 Kjer ni prave bližine, se naseli osamljenost
- 6 Majhna, a še kako pomembna
- 8 Težave z grlom
- 11 Vitamin, ki ga »pridelamo« s sončenjem
- 14 Pomen gibanja, prehrane in uporabe vdihovalnikov
- 16 O čem govorijo temni kolobarji?
- 18 Ribe v Sloveniji še vedno veljajo za zdravo živilo
- 20 Nosite obrabljene čevlje?
- 22 Zakaj je zjutraj priporočljivo jesti zajtrk
- 24 Kako ugnati nadležnega alkoholnega mačka?
- 26 Ko nas stiska tesnoba – kako si pomagamo?
- 29 Prezračujete?
- 31 PRILOGA: PREBAVILA
- 31 Prebavni trakt: od ustne votline do anusa
- 34 Najpogostejši znaki resnega obolenja prebavil?
- 37 Kako poskrbeti za zdravje želodca?
- 40 Redek rak s slabo prognozo
- 42 Praznično prenažanje: jejte z glavo!
- 44 Prehranske alergije so redke

### Kaj je osteomalacija?

Osteomalacija je mehčanje kosti. Gre za napako v procesu izgradnje kosti. Večinoma se osteomalacija razvije zaradi pomanjkanja vitamina D. Mehke kosti so nagnjene k lahkem zlomu. Osteomalacija je bila pogosta v preteklosti. Ker je bil eden od vzrokov za to pomanjkanje vitamina D, danes več pozornosti namenjamo živilom, ki vsebujejo vitamin D, izpostavljanju soncu ali jemanju ustreznih prehranskih dodatkov.

Vsak otrok, katerega prehrana ne vsebuje dovolj vitamina D ali kalcija, lahko razvije osteomalacijo. Vendar pa je to pogostejše pri otrocih s temno kožo, otrocih, rojenih prezgodaj, in otrocih, ki jemljejo zdravila, ki posegajo v vitamin D. Tudi starejši odrasli lahko razvijejo osteomalacijo zaradi neustreznega vnosa vitamina D. Razvije pa se lahko tudi pri tistih, ki so dolgotrajno hospitalizirani ali ležijo doma.

Osteomalacija se od osteoporoze razlikuje po tem, da je prva napaka v procesu gradnje kosti, druga pa oslabi že zgrajeno kost.

Simptomi osteomalacije so bolečine v kosteh, mišična šibkost, bolečine v hrbtu ali bolečine v bokih, nogah ali rebrih, delni zlomi, ki lahko vodijo do popolnih zlomov.

Simptomi osteomalacije zaradi nizke ravni kalcija so otrplost okoli ust, otrplost rok in nog ter krči rok ali nog. Ti simptomi otežujejo gibanje, stojo, hojo ali vzpon po stopnicah. Med počitkom se simptomi lahko ublažijo.



# VAŠA DNEVNA DOZA **SONCA** ZA CELOTNO DRUŽINO



## IZBERITE ZMAGOVALCA

neodvisnega testa  
Zveze potrošnikov Slovenije



### D3 VITAMINE V PRŠILU ODLIKUJE:



3+

- NARAVNI VIR
- UČINKOVITA ABSORPCIJA PREKO USTNE SLUZNICE
- ENOSTAVNA UPORABA
- ODLIČEN OKUS
- DODANI PROPOLIS

Vitamin D ima vlogo pri delovanju imunskega sistema, prispeva k ohranjanju zdravih kosti, zob, delovanju mišic, normalni ravni kalcija v krvi, absorpciji kalcija in fosforja.

BREZ KONZERVANSOV, UMETNIH AROM IN BARVIL

Na voljo:

- na [www.medex.si](http://www.medex.si)
- v trgovini na Miklošičevi 30 v Ljubljani
- v lekarnah
- specializiranih prodajalnah
- ter pri ostalih trgovcih.

## Vsebina

- 4 Kjer ni prave bližine, se naseli osamljenost
- 6 Majhna, a še kako pomembna
- 8 Težave z grlom
- 11 Vitamin, ki ga »pridelamo« s sončenjem
- 14 Pomen gibanja, prehrane in uporabe vdihovalnikov
- 16 O čem govorijo temni kolobarji?
- 18 Ribe v Sloveniji še vedno veljajo za zdravo živilo
- 20 Nosite obrabljene čevlje?
- 22 Zakaj je zjutraj priporočljivo jesti zajtrk
- 24 Kako ugnati nadležnega alkoholnega mačka?
- 26 Ko nas stiska tesnoba – kako si pomagamo?
- 29 Prezračujete?
- 31 PRILOGA: PREBAVILA
- 31 Prebavni trakt: od ustne votline do anusa
- 34 Najpogostejši znaki resnega obolenja prebavil?
- 37 Kako poskrbeti za zdravje želodca?
- 40 Redek rak s slabo prognozo
- 42 Praznično prenaždanje: jejte z glavo!
- 44 Prehranske alergije so redke

# Pomen gibanja, prehrane in uporabe vdihovalnikov

Kronično obstruktivno pljučno bolezen bi lahko naslovili tudi kot bolezen kadilcev, saj pri kar 90 % bolnikov vzrok predstavlja dolgoletno kajenje. Precej pogosta pljučna bolezen prizadene približno 20 % kadilcev, najpogosteje moške, starejše od 40 let. Bolezen sicer ni ozdravljiva, a z ustrezno terapijo in spremembo načina življenja lahko upočasnimo njeno napredovanje. **Pulmologinja in alergologinja mag. Arjana Maček Cafuta, dr. med., tako opozarja, da je ob sodelovanju bolnika mogoče vplivati na napredovanje bolezni ter si zagotoviti boljše kakovost življenja.**

Avtorica: **Nika Arsovski**

Glavna značilnost kronično obstruktivne pljučne bolezni (KOPB) je pospešen upad pljučne funkcije. Pride do sprememb pri dihalni poti in na pljučnem ožilju ter pospešenega propada pljučnih mešičkov. Izločanje sluzi se poveča, bolniki pa jo običajno izkašljejejo s težkim kašljanjem. Otežena je mehanika dihanja, kar povzroči občutek težke sape že ob manjših naporih – slednji pa se še okrepi med intenzivnejšo telesno dejavnostjo. V zimskem času se lahko simptomi KOPB še okrepijo, bodisi zaradi virusnih in bakterijskih okužb, predvsem pa zaradi hladnega ter bolj onesnaženega zraka. »Mrzel zrak in vlaga v zraku ter večja koncentracija onesnaževal (PM10 ali PM2,5) vplivajo na simptome KOPB. Za bolnike je seveda smiselno, da so aktivni na svežem zraku, a jim tega v zimskih dneh ne priporočam. Smo pa že pred časom ugotovili, da se zavoljo tega, ker se na prostem ne gibajo, bolezen poslabša. Tako kot pri zdravih ljudeh je tudi pri bolnikih s KOPB bistveno, da ostanejo dejavni, z določenimi omejitvami, seveda. Zato svoje bolnike spodbujam, da si omislijo sobna kolesa in jih v zimskem času uporabljajo vsaj pol ure dnevno. Najbolje med gledanjem priljubljene oddaje, recimo večernih novic. Pomembno je namreč, da so dejavni, da so mišice v gibanju.

Izkazalo se je, da so imeli neprimerno boljšo kakovost življenja. Neki gospod mi je celo dejal, da dnevnika sploh ne zna več gledati brez uporabe sobnega kolesa, tako se je navadil vsakodnevne dejavnosti,« pojasni **mag. Arjana Maček Cafuta, dr. med., spec. interne med.,** iz Specialistične ambulante za pljučne bolezni in alergijo. Napredovanje bolezni namreč vpliva na vse manjšo zmogljivost bolnikov, zato je že v zgodnji fazi treba vlagati v dobro telesno kondicijo. Za boljše učinkovitost vadbe kombiniramo vaje za vzdržljivost (npr. počepi, vstajanje s stola, dvigovanje nog leže ...). Priporočamo 30–45 minut vadbe dnevno, 3–5 krat tedensko. Ob oteženem dihanju oz. težki sapi je to seveda vse prej kot preprosto, a prav težka sapa se z redno telesno dejavnostjo zmanjša. Kot opozarja sogovornica, so bolniki s KOPB že v zgodnjem obdobju bolezni bistveno manj telesno dejavni, poglavitni razlog za to pa je prav težka sapa. Slednja je posledica zoževanja sapnic in posledično manjšega pretoka zraka in s tem dotoka kisika v pljuča. Poleg tega so bolniki s KOPB pogosteje starejši ljudje, ki imajo običajno že pridružene bolezni (srčno popuščanje, sladkorna bolezen, debelost, okvara gibal ...). A navkljub naporim začetkom in težki sapi sogovornica opozarja, da gibanje pozitivno vpliva tudi na splošno počutje bolnikov s KOPB: »Zaradi nedejavnosti se zmanjša telesna kondicija, poleg tega pride tudi do izgube mišične mase, zaradi česar so bolniki s KOPB še manj dejavni. Te dejavnike pogosto spremljajo depresija in anksioznost oz. strah, tesnoba, čes da škodujejo svojemu zdravju, če se preveč zadihajo. Vse to vodi spiralno navzdol. S tem se slabša tudi pljučna funkcija, ki pa ni edini dejavnik slabega počutja in slabe kakovosti življenja.«

## Uravnotežena prehrana, bogata z beljakovinami, kalcijem in vitamini

Bolniki s KOPB zaradi povečanega delovanja dihalnih mišic in povečane porabe energije pogosto izgubljajo telesno maso. Slednje je lahko tudi posledica slabšega teka in drugih

dejavnikov. S slabo prehranjenostjo mišična masa še hitreje usiha, posledično pa se slabša krčljivost dihalnih mišic. Zaradi sploščitve trebušne predpone, ki utesnjuje trebušne organe in povečuje pritisk v želodcu, so bolniki s KOPB hitreje siti. Prav zato se svetuje vnos energijsko in hranilno obogatene prehrane, ki zadoštuje vnosu hranil glede na energijske potrebe posameznika. »Pri kroničnih obolenjih priporočamo dodatnih 40 g beljakovin dnevno. Zaradi upada mišične mase in kopičenja maščevja pogosto nedohranjenost ni prepoznana. Dobrodošlo je dodajanje različnih vitaminov – vitamina C in E kot antioksidanta, v zimskih mesecih pa predvsem vitamina D, saj se v praksi pozimi pogosto srečujemo z bolniki z močno znižanimi vrednostmi vitamina D v krvi, kar slabi imunski sistem,« pojasni pulmologinja in alergologinja ter ob tem svetuje še pozornost pri zadostnem vnosu vitaminov A, B6 in B12, magnezija in cinka. Tudi sicer se za bolnike s KOPB priporoča prehrana po smernicah splošne uravnotežene in raznolike prehrane. Zadosten vnos svežega sadja in zelenjave (najmanj 500g dnevno) ter razporeditev prehranjevanja na več manjših obrokov. S tem se prepreči, da bi imel bolnik zaradi prevelike količine hrane v želodcu težave. Prehrana naj ne bo pretirano mastna (maščobe naj ne predstavljajo več kot 30 % dnevnega energijskega vnosa), poleg tega naj vsebuje več živil rastlinskega kot živalskega izvora. Pametno se je izogibati pretirano sladki hrani ter omejiti vnos slaščic in sladkih pijač. Tudi pri soli velja ohraniti zmernost, dnevni vnos naj ne presega ene čajne žličke – vključno s soljo, ki se jo zaužije s kruhom in pripravljenimi jedmi. Prav tako velja biti pozoren pri uživanju alkohola.

## Gripa in virusne okužbe še dodatno zmanjšujejo že tako 'načeto' pljučno funkcijo

V jesensko-zimskem času lahko simptome KOPB še dodatno poslabšajo virusne in bakterijske okužbe. Pljučna funkcija bolnikov s KOPB je že tako slaba, treba pa je paziti, da se še dodatno ne poslabša. V sezoni gripe lahko ta oslabi

## Vsebina

- 4 Kjer ni prave bližine, se naseli osamljenost
- 6 Majhna, a še kako pomembna
- 8 Težave z grlom
- 11 Vitamin, ki ga »pridelamo« s sončenjem
- 14 Pomen gibanja, prehrane in uporabe vdihovalnikov
- 16 O čem govorijo temni kolobarji?
- 18 Ribe v Sloveniji še vedno veljajo za zdravo živilo
- 20 Nosite obrabljene čevlje?
- 22 Zakaj je zjutraj priporočljivo jesti zajtrk
- 24 Kako ugnati nadležnega alkoholnega mačka?
- 26 Ko nas stiska tesnoba – kako si pomagamo?
- 29 Prezračujete?
- 31 PRILOGA: PREBAVILA
- 31 Prebavni trakt: od ustne votline do anusa
- 34 Najpogostejši znaki resnega obolenja prebavil?
- 37 Kako poskrbeti za zdravje želodca?
- 40 Redek rak s slabo prognozo
- 42 Praznično prenajedanje: jejte z glavo!
- 44 Prehranske alergije so redke

delovanje dihal in še dodatno oteži dihanje. Prav zato je smiselno, da bolniki s KOPB premislijo o potencialnem cepljenju proti gripi. »Bolniki s KOPB se praviloma z izbranim pulmologom posvetujejo o cepljenju proti gripi, saj sodijo med bolj ogrožene skupine in se posledično bojijo poslabšanj bolezni. Poleg cepljenja proti gripi se priporoča tudi cepljenje proti pnevmokoknim okužbam, že v času pandemije novega koronavirusa pa so se številni cepili tudi s cepivom proti covidu-19. Pri bolnikih s KOPB so pljuča že 'načeta', pljučna funkcija pa je posledično slabša – zmanjšana tudi za več kot 50 %, zato je cepljenje zagotovo smiselna preventiva, saj se ob morebitni okužbi pljučna funkcija še poslabša. V nasprotju z zdravim človekom s 100-odstotno pljučno funkcijo respiratorna okužba pljučno funkcijo zmanjša za približno 30 %, v primeru zdravega človeka je to na 70 %, v primeru bolnika s KOPB pa na 20 %. Menim, da so ti podatki zelo prepričljivi, zato številni bolniki glede cepljenja nimajo zadržkov,« pojasni Arjana Maček Cafuta.

#### Pomen vdihovalnikov pri zdravljenju KOPB

Čeprav gre za neozdravljivo bolezen, je mogoče njeno napredovanje omiliti in upočasniti tudi s pomočjo zdravil. Za zdravljenje se pogosto uporabljajo zdravila v obliki pršil za inhaliranje. »Osnovni namen zdravljenja KOPB je bronhodilatacija. Zdravila nam do

neke mere olajšajo dihanje, saj razprejo (dilatirajo) sapnice in s tem omogočijo boljši pretok zraka, a na trajno poškodbo – brazgotinjenje ne morejo veliko vplivati. Za samo pljučno funkcijo to torej ne predstavlja velikega vpliva, ohranjajo pa zdravila neke vrste 'status quo', sploh če človek preneha s kajenjem, sicer se stanje nezadržno slabša. Glede na to, da z bronhodilatacijo lahko izdihnemo več zraka, je občutek dober in bolnikom omogoča boljšo kakovost življenja,« pove sogovornica in opozori, da posamezni vdihovalniki delujejo na krajši rok (recimo salbutamol, bolje poznan pod tržnim imenom ventolin), drugi na daljšega. V primeru prvih gre za delovanje na receptorje, ki odprejo bronhije, njihovo delovanje pa je hitro, vendar kratkotrajno. Vdihovalniki z daljšim obdobjem delovanja pa posamezniku omogočijo, da so vsaj del dneva bolj zmogljivi in dejavni. Tudi hud kašelj, ki je posledica vnetja, so svojčas zdravili s tabletami, ki so imele občutne stranske učinke, danes pa priporočajo uporabo vdihovalnika, ki deluje lokalno na sapnice in sistemskih stranskih učinkov praktično nima.

#### Praznih vdihovalnikov ne mečite v smeti, temveč jih vrnite v lekarno

Pri tem je pomembno, da bolnik skupaj z zdravnikom izbere optimalen vdihovalnik, ki je enostaven za uporabo, bolnika pa se

podučiti in ga zna pravilno uporabljati. »Zadnja leta je velik poudarek na tem, da bolniki znajo pravilno jemati zdravila. Vdihovalniki so čedalje bolj napredni, z manjšimi delci, a kaj ti pomaga, če ga ne znaš uporabljati. Torej je naloga nas, medicinskega osebja, da bolnika poučimo o pravem načinu vdihovanja zdravila, saj obstaja na trgu zelo veliko različnih vdihovalnikov. Najbolje je, da bolniku predstavimo različne možnosti. Nekateri pri tem radi sodelujejo in se sami odločijo bodisi za vdihovalnik na potisni plin ali v obliki suhega prahu. Večkrat tudi preverimo, ali bolniki znajo pravilno uporabljati zdravila. Vdihovalniki so običajno narejeni iz plastike, na letni ravni pa se jih porabi kar precej, zato je zelo pomembno tudi, kam jih odvržejo, ko se izpraznijo. Ravno v tem času poteka pomembna kampanja ozaveščanja ljudi o tem, da se prazna embalaža vrača v lekarno. Torej, da po nepotrebem ne uporabljajo več vdihovalnikov naenkrat, češ enega na vikendu, drugega v službi, tretjega hranijo v avtu itd.,« poudarja sogovornica iz Specialistične ambulante za pljučne bolezni in alergijo. Številni se namreč ne zavedajo, da lahko tudi prazni vdihovalniki vsebujejo ostanke zdravil, zato ne sodijo v smeti, temveč jih je treba vračati v lekarno.

## Vsebina

- 4 Kjer ni prave bližine, se naseli osamljenost
- 6 Majhna, a še kako pomembna
- 8 Težave z grlom
- 11 Vitamin, ki ga »pridelamo« s sončenjem
- 14 Pomen gibanja, prehrane in uporabe vdihovalnikov
- 16 O čem govorijo temni kolobarji?
- 18 Ribe v Sloveniji še vedno veljajo za zdravo živilo
- 20 Nosite obrabljene čevlje?
- 22 Zakaj je zjutraj priporočljivo jesti zajtrk
- 24 Kako ugnati nadležnega alkoholnega mačka?
- 26 Ko nas stiska tesnoba – kako si pomagamo?
- 29 Prezračujete?
- 31 PRILOGA: PREBAVILA
- 31 Prebavni trakt: od ustne votline do anusa
- 34 Najpogostejši znaki resnega obolenja prebavil?
- 37 Kako poskrbeti za zdravje želodca?
- 40 Redek rak s slabo prognozo
- 42 Praznično prenažanje: jejte z glavo!
- 44 Prehranske alergije so redke

**Chiesi**

## Naša zaveza trajnosti

- Zdravnik vam je predpisal **zdravilo v vdihovalniku.**
- Ko je vdihovalnik prazen, ga **NE odvrzite v smeti.**
- Raje ga **prinesite v lekarno**, kjer bodo poskrbeli za **pravilno uničenje.**
- Tako boste pripomogli k **varovanju okolja.**

## PRAZEN VDIHOVALNIK NE SODI V SMETI.

Prosimo, vrnite ga v lekarno in pomagajte varovati okolje!

Datum priprave informacije: november 2023. Podrobnejše informacije so na voljo pri predstavniku imetnika dovoljenja za promet z zdravilom v Sloveniji: CHIESI SLOVENIJA, d.o.o., Šmartinska cesta 53, Ljubljana, info.si@chiesi.com, www.chiesi.si CHI 4/23

## ABC

- A** Podočnjaki običajno niso razlog za obisk zdravnika.
- B** Vzrokov za nastanek podočnjakov je veliko.
- C** Podočnjake lahko poskusimo odpraviti tudi z alternativnimi metodami.



# O čem govorijo temni kolobarji?

»O, kakšne podočnjake imaš!« običajno slišimo po neprespani noči, vendar pa premalo spanja in utrujenost nista edina vzroka zanje. Temni kolobarji pod očmi so predvsem povezani s podedovanimi konstitucijskimi lastnostmi – s kostnimi strukturami in pigmentom. Vzrok pa je lahko tudi tanka, prosojna koža, in vse, kar to kožo tanjša, na primer hujšanje. V redkejših primerih so lahko tudi spremljevalni simptom kakšne resnejše bolezni. Podočnjaki običajno niso razlog, da bi ljudje obiskovali zdravnika, če že nakazujejo na zdravstvene težave, so največkrat v ospredju drugi simptomi in težave določene bolezni. V nasprotju s splošnim prepričanjem so največkrat bolj estetski kot pa zdravstveni problem.

Avtorica: **Adrijana Gaber**

Vzroki se medsebojno lahko kombinirajo, najpogostejši pa so naslednji. Podočnjaki (zlasti tisti, ki se kažejo kot otekline pod očmi) so lahko posledica alergij ali astme. Povzročijo jih lahko zdravila, ki širijo žile. Temni kolobarji včasih kažejo na težave s prekrvavlenostjo, na ledvične težave ali celo jetrna obolenja. Pogosto se pojavijo pri motnjah hranjenja ali če nam primanjkuje vitamina K ali pa pri nezadostni hidriranosti telesa. Naš način življenja močno vpliva tudi na pojav podočnjakov. Če kadimo, uživamo alkoholne pijače in gazirane pijače, se podočnjaki lahko poglobijo. Ob

nahodu oziroma zamašenem nosu se lahko razširijo žilice, po katerih potuje kri od oči do nosu, in postanejo temno obarvane.

Tudi pretirano izpostavljanje kože soncu lahko povzroči nastanek temnih kolobarjev, tvori se kožni pigment in potemni spodnje veke. Z leti, s staranjem torej, prihaja do tega, da se koža tanjša, maščevje pod njo izginja, kolagenska in elastična vlakna pa propadajo oziroma se ne tvorijo v tolikšni meri. Zaradi tega skozi kožo prosejajo modrikaste žilice in dajejo videz temnih kolobarjev. Pod očmi nastanejo temne vdrtine, ki nas delajo utrujene, tudi kadar se ne počutimo tako.

Koža spodnjih vek je zelo tanka in pod njo ni podkožnega maščevja. Pri nekaterih ljudeh so vijoličasto sivkasto obarvani »podočnjaki« posledica presevanja mišice skozi tanko kožo. Marsikdaj so podočnjaki posledica razširjenih žilic okrog oči, ki celotnemu delu dajejo temnejši odtenek. Posamezne žilice so najbolj vidne, če kožo napnemo. Žilice lahko odstranimo z laserjem in tako izboljšamo videz.

Pri nekaterih ljudeh so podočnjaki posledica izbočenja maščobe pod očesnimi zrkli. Okrog oči, tako na spodnjih kot zgornjih vekah, je lahko spremenjena samo barva kože, zlasti pri ljudeh s temnejšo poltjo in z alergijami.

Kako si torej lahko pomagamo pri podočnjakih, ali se temni kolobarji pod očmi sploh lahko odpravijo? Običajno so kar trdovratni. Pri podočnjakih je mogoče videz začasno in trajno izboljšati z različnimi ukrepi, pomembno

pa je, da se najprej poišče vzrok in šele nato usmerjeno ukrepa. Podočnjake iz različnih vzrokov namreč zdravijo na zelo različne načine. Praviloma pa se da vedno vsaj nekaj narediti za boljši in bolj spočit videz.

Zdravnik lahko glede na vzrok predpiše določeno zdravljenje s kremami na recept ali predlaga določeni postopek zdravljenja. Kakšno zdravljenje obstaja? V določenih primerih se stanje lahko izboljša z laserskimi posegi (če so vzroki v žilicah ali v pigmentni obarvanosti). Tkivo se lahko spodbuja k večji tvorbi kolagena, pomagajo pa tudi kemični pilingi, ki pospešujejo obnovo kože. V primeru močnejše pigmentacije se lahko uporabijo kreme z belilnimi sredstvi. V določenih primerih lahko pomaga tudi vbrizganje polnil (hialuronske kisline) ali lastne maščobe, sence tako postanejo manj vidne. Pri zabuhlosti vek pomagajo tudi kirurški posegi.

## Samopomoč

Kako si lahko pomagamo sami? Pomembna je vsakodnevna nega s sredstvi za nego kože okoli oči. S tem ta predel kože navlažimo in ga tudi zaščitimo pred ultravijoličnimi žarki. Veliko lahko bolj zdravem videzu oči in njihove okolice prispeva zdrava in bogata prehrana, ne smemo pozabiti niti na zadostno uživanje tekočin. V naši prehrani naj bo dovolj železa in vitamina K. V primeru razširjenih in temno obarvanih žilic si lahko pomagamo s hladnimi kamiličnimi obkladki ali pa na predel pod očmi prek gaze namestimo vrečko z

## Vsebina

- 4 Kjer ni prave bližine, se naseli osamljenost
- 6 Majhna, a še kako pomembna
- 8 Težave z grlom
- 11 Vitamin, ki ga »pridelamo« s sončenjem
- 14 Pomen gibanja, prehrane in uporabe vdihovalnikov
- 16 O čem govorijo temni kolobarji?
- 18 Ribe v Sloveniji še vedno veljajo za zdravo živilo
- 20 Nosite obrabljene čevlje?
- 22 Zakaj je zjutraj priporočljivo jesti zajtrk
- 24 Kako ugnati nadležnega alkoholnega mačka?
- 26 Ko nas stiska tesnoba – kako si pomagamo?
- 29 Prezračujete?
- 31 PRILOGA: PREBAVILA
- 31 Prebavni trakt: od ustne votline do anusa
- 34 Najpogostejši znaki resnega obolenja prebavil?
- 37 Kako poskrbeti za zdravje želodca?
- 40 Redek rak s slabo prognozo
- 42 Praznično prenažanje: jejte z glavo!
- 44 Prehranske alergije so redke



ledom. Podobno delujejo tudi različni hladilni geli, ki popravijo razširjene in temno obarvane žilice. Če gre za zadrževanje tekočin v telesu in tudi pod očmi oziroma za otekanje, je dobro, da dvignemo vzglavje med spanjem. Če smo preutrujeni, si privoščimo dodaten spanec in počitek. Predel pod očmi lahko zaščitimo pred sončnimi žarki tudi s temnimi očali. Porjavlost sicer prehodno nekoliko prikrije temne podočnjake, vendar pa povečanje pigmenta dolgoročno podočnjake napravi še bolj vidne. Kadar je vzrok za podočnjake zamašenost nosu, pa seveda uporabimo kapljice za nos in pršila s fiziološko raztopino, s katerimi spiramo sinuse.

#### Kaj pa kozmetika?

Kozmetična industrija obljublja čudežne učinke na našo kožo. Kreme naj bi učvrstile kožo, jo nekoliko odebelile ter pospešile odplavljanje razgradnih produktov. Nekatero študije so potrdile ugodno učinkovanje na kožo naslednjih učinkovin: vitaminov K, E in C ter retinola. Pomagali naj bi tudi rastni faktor in citokini ter hialuronska kislina. Podočnjake zaradi staranja lahko uspešno odpravimo z vbrizganjem hialuronskega polnila. Izogibati pa se je treba produktom, ki vsebujejo salicilno kislino ali glikolno kislino, ki lahko dražita občutljiva tkiva na vekah, poslabšata rdečino in otekanje.

#### Holistične metode zdravljenja

Ali si pri odpravljanju podočnjakov lahko pomagamo tudi s tradicionalnimi načini zdravljenja? Kaj o podočnjakih meni ajurveda? Pogovarjali smo se z **Aleksandro Komasz** iz Ljubljane, ki se pri svojem delu srečuje z najrazličnejšimi težavami ljudi. Kot je povedala, je ajurveda starodavna, 5000 let stara veda in vključuje celotno znanje o zdravju, torej vse vidike našega življenja, tudi energijskega (čustvenega), umskega in duhovnega, ter tako kurativni kot tudi preventivni del. »Preventivni del pomeni pravilno prehrano in dovolj gibanja v vsakdanjem življenju, mir uma in duhovnost. Kurativni del se začne, ko se pojavijo začetki neke bolezni. Pri tem nekoliko prehitveva uradno medicino, saj ta išče končno diagnozo in začne zdraviti takrat, ko je ta postavljena, ajurveda pa bolezen ugotovi, še preden se ta manifestira v značilnih simptomih,« je povedala Komaszeva.

Kakšni so postopki zdravljenja v ajurvedi? »Zdravimo s prehrano, s spremembo načina življenja, s spremembo razmišljanja in vnosom duhovnosti v naše življenje, pri zdravljenju pa se uporabljajo tudi zelišča,« je na kratko predstavila naša sogovornica.

Kakšen je ajurvedski pogled na vzroke za nastanek podočnjakov? »Podočnjaki imajo več vrst vzrokov. Ajurveda se ukvarja s tremi došami: vata, pita, kapa.« Kaj je doša? Doše so izjemno fini energijsko-kvantnomehanski principi. Te tri sile nadzorujejo vse telesne, duševne in čustvene funkcije človeka. Razdelitev teh treh doš v posamezniku označuje različne značilnosti osebnosti, naših radosti in naših žalosti, našo moč ter našo šibkost. Kot pove sogovornica, pri zdravljenju z ajurvedo opazujejo gibanje teh treh doš. Vsaka doša ima svoj sedež v telesu. Če se doša poveča ali premakne na drugo mesto v telesu, potem nastane neravnovesje in posledično tudi bolezen. Temne podočnjake v ajurvedi pripisujemo povečani vati, ki zapusti svoj sedež v črevesju in začne delovati v predelu glave.

Kateri so torej vzroki za temne kolobarje pod očmi? Aleksandra Komasz: »Vzroke ajurveda išče v nepravilnem načinu življenja, v dnevni rutini, slabi prehrani, dnevnem in nočnem režimu, v stresnem načinu življenja. Vključuje tudi karmični vidik, saj se ta težava prenaša iz roda v rod. Zahodna medicina to poimenuje genetski vzrok, v ajurvedi pa govorimo o prenosu iz roda v rod ali transgeneracijskemu prenosu. Vata je sestavljena iz elementov zraka in etra in v kombinaciji s pito, ki je sestavljena iz elementov vode in ognja, se koža pod očmi stanjša, postane suha in skozi njo prosejajo temne kapilare.«

Kako si z ajurvedo lahko pomagamo pri omenjeni težavi? »Najprej ugotovimo vzrok težav, ki so običajno povezane z nadledvično žlezo in čezmernim izločanjem kortizola. Do tega pride takrat, ko je oseba v velikem stresu, ima nerešene duševne zadeve, prehiter ritem življenja. Osebo takrat poskušamo umiriti z masažami glave in stopal, zato da se nadledvična žleza umiri. Dodajamo tudi določena zelišča, kot je na primer ašvaganda, osebo usmerimo k meditaciji, dihalnim vajam, uredimo prehrano, poskušamo stranko spodbuditi, da poveča število ur spanja. Pomagamo pa si tudi s kopeljo iz masla ghee, kar pripomore k temu, da se iz tega predela izločijo toksini in nahrani tkivo okoli oči. K odpravi podočnjakov pripomore tudi kopel tega predela z rožno vodo (hidrolat iz vrtnic). S tem seveda ne odpravljamo vzrokov, ampak le ,popravljamo' videz tkiva v tem predelu,« je pojasnila Komaszeva.

New Iron®

## Vas muči pomanjkanje železa in utrujenost?

### UČINKOVITO ŽELEZO BREZ NEŽELENIH UČINKOV

- › **Vrhunska kombinacija železa z dodatnim vitaminom B12, folno kislino in vitaminom C;**
- › **Odličen učinek zaradi visoke absorpcije organskega železa;**
- › **Nežen do želodca (brez prebavnih motenj, zaprtja, slabosti);**
- › **Varna uporaba saj telo izkoristi le toliko železa kot ga potrebuje;**
- › **Nemoteno hkratno uživanje drugih vitaminov in mineralov;**
- › **Primerno za vegane;**
- › **Tudi v obliki sirupa za otroke!**

Raziskava je dokazala:\*  
železo pomaga utrujenim ženskam.



HITRO DELOVANJE

Izdelano in testirano v EU ob farmacevtskem nadzoru glede čistosti in sestave, kar zagotavlja kakovost in učinkovitost.



Prodajna mesta: lekarnе, specializirane trgovine in spletna trgovina Panakea.

080 50 02

www.panakea.net

Panakea d.o.o. Cesta  
v Gorice 2b 1000  
Ljubljana

medicinalis+

## Vsebina

- 4 Kjer ni prave bližine, se naseli osamljenost
- 6 Majhna, a še kako pomembna
- 8 Težave z grlom
- 11 Vitamin, ki ga »pridelamo« s sončenjem
- 14 Pomen gibanja, prehrane in uporabe vdihovalnikov
- 16 O čem govorijo temni kolobarji?
- 18 Ribe v Sloveniji še vedno veljajo za zdravo živilo
- 20 Nosite obrabljene čevlje?
- 22 Zakaj je zjutraj priporočljivo jesti zajtrk
- 24 Kako ugnati nadležnega alkoholnega mačka?
- 26 Ko nas stiska tesnoba – kako si pomagamo?
- 29 Prezračujete?
- 31 PRILOGA: PREBAVILA
- 31 Prebavni trakt: od ustne votline do anusa
- 34 Najpogostejši znaki resnega obolenja prebavil?
- 37 Kako poskrbeti za zdravje želodca?
- 40 Redek rak s slabo prognozo
- 42 Praznično prenajedanje: jejte z glavo!
- 44 Prehranske alergije so redke

\*Raziskava: »Effect of iron supplementation on fatigue in nonanemic menstruating women with low ferritin: a randomized controlled trial, CMAJ, July 9, 2012, Bernard Tavitai and others.»

## ABC

- A** V Sloveniji nadzor nad ribami na slovenskem trgu izvaja Uprava za varno hrano, veterinarstvo in varstvo rastlin (UVHVVR).
- B** V Sloveniji je izpostavljenost ljudi živemu srebru nižja od evropskega povprečja.
- C** Slovenci pojemo premalo rib.



# Ribe v Sloveniji še vedno veljajo za zdravo živilo



Dr. Stanislava Kirinčič, univ. dipl. inž. živil. tehnol., in prof. dr. Milena Horvat

Nekoč je bil v veljavi pregovor »zdrav kot riba« in ribe so veljale za izjemno zdravo živilo. Zadnja leta pa lahko prebiramo številne prispevke, ki opozarjajo na to, da zaradi vsebnosti zdravju škodljivih snovi vendarle niso tako zdravo živilo, kot smo nekoč verjeli. O tem ali in v kolikšni meri je uživanje rib priporočljivo za naše zdravje, smo govorili z **dr. Stanislavo Kirinčič, univ. dipl. inž. živil. tehnol.**, s Centra za zdravstveno ekologijo NIJZ ter s **prof. dr. Mileno Horvat**, vodjo Odseka za znanosti o okolju na Institutu Jožef Stefan. Sogovornici sta si bili edini: ribe še vedno veljajo za del zdrave in uravnotežene prehrane, le pri prehranjevanju z njimi moramo upoštevati določena pravila.

Avtorica: **Helena Žagar**

### Uživanje rib se priporoča vsem, tudi nosečnicam in otrokom

Ribe in druga morská hrana (v nadaljevanju ribe) so vir energije in beljakovin z visoko biološko vrednostjo in prispevajo k vnosu pomembnih hranil, kot so jod, selen, kalcij ter vitamina A in D, katerih koristi za zdravje so že dolgo poznane, pojasnjuje **dr. Kirinčičeva**. Vsebujejo tudi dolgoveržne večkrat nenasičene maščobne kisline omega-3, ki so pomembna sestavina zdravih maščob. Nekatere od teh, kot je npr. dekozaheksaenojska kislina (DHA), pa se pravzaprav skorajda ne nahajajo v drugih živilih, so pa esencialne za naše telo.

Na vprašanje, kakšni so pozitivni učinki uživanja rib na zdravje, dr. Kirinčičeva odgovarja: »Opažene koristi za zdravje zaradi uživanja rib so pomembne zlasti v zgodnjem obdobju otrokovega razvoja. Med nosečnostjo so koristi za zdravje otroka odvisne od materinega statusa glede hranil, kjer določene snovi, kot sta npr. DHA in jod, igrajo pomembno vlogo pri razvoju osrednjega živčnega sistema otroka in s tem vplivajo tudi na kognitivne sposobnosti otrok. Zaradi slednjega ni dobro izključevati rib iz prehrane majhnih otrok, nosečnic in doječih mater, vendar je treba izbirati med manj onesnaženimi ribami, ki so praviloma manjše in so nižje v prehranjevalni verigi.«

Na NIJZ priporočamo, nadaljuje Kirinčičeva, naj se ženske, ki nameravajo zanositi, nosečnice, doječe matere in majhni otroci

izogibajo predvsem roparskim vrstam rib, kot so tuna, mečarica, trska, morski pes, sulec, smuč, som, ščuka, ter te uživajo le v majhnih porcijah (< 100 g/teden); če zaužijejo eno od teh vrst rib, naj v istem tednu ne uživajo drugih rib; tuna (v manjši konzervi) naj bo na jedilniku največ dvakrat tedensko; iz previdnosti naj surovih rib ne uživajo.«

Na splošno velja, da imajo manjše ribe manj onesnaževal, večje ribe, predvsem ribe plenilke, pa več onesnaževal, ker so slednje višje v prehranjevalni verigi. Je pa vsebnost onesnaževal v ribah, podobno kot tudi koristne snovi v njih, odvisna tudi od letnega časa, lokacije, kjer živi riba, razvojne faze ribe ter njene prehrane in starosti.

»Pri odraslih je uživanje rib pomembno zaradi zaščite pred srčnožilnimi boleznimi, pa tudi na splošno imajo dolgoveržne polinenasičene maščobne kisline omega-3 blagodejni učinek na zdravje, saj med drugim delujejo protivnetno,« še dodaja dr. Kirinčičeva.

### Zdravju škodljive snovi v ribah

Po drugi strani lahko ribe zaradi onesnaženih voda vsebujejo številne zdravju škodljive kemikalije, med katere uvrščamo strupene kovine oz. elemente (živo srebro, arzen, kadmij, svinec, krom, nikelj) ter obstojna organ-

## Vsebina

- 4 Kjer ni prave bližine, se naseli osamljenost
- 6 Majhna, a še kako pomembna
- 8 Težave z grlom
- 11 Vitamin, ki ga »pridelamo« s sončenjem
- 14 Pomen gibanja, prehrane in uporabe vdihovalnikov
- 16 O čem govorijo temni kolobarji?
- 18 Ribe v Sloveniji še vedno veljajo za zdravo živilo
- 20 Nosite obrabljene čevlje?
- 22 Zakaj je zjutraj priporočljivo jesti zajtrk
- 24 Kako ugnati nadležnega alkoholnega mačka?
- 26 Ko nas stiska tesnoba – kako si pomagamo?
- 29 Prezračujete?
- 31 PRILOGA: PREBAVILA
- 31 Prebavni trakt: od ustne votline do anusa
- 34 Najpogostejši znaki resnega obolenja prebavil?
- 37 Kako poskrbeti za zdravje želodca?
- 40 Redek rak s slabo prognozo
- 42 Praznično prenažanje: jejte z glavo!
- 44 Prehranske alergije so redke

ska onesnaževala (npr. dioksini, poliklorirani bifenili – PBC, bromirani zaviralci gorenja, ftalati, organoklorni pesticidi, policiklični aromatski ogljikovodiki – PAH, organske kositrove spojine, kloroalkani C<sub>10</sub>–C<sub>13</sub>).

Na Inštitutu Jožef Štefan od leta 2006 dalje izvajajo raziskavo med otroki, v kateri ugotavljajo, tako **prof. dr. Horvat**, da so imeli tisti otroci, pri katerih so matere v nosečnosti poročale o večjem uživanju rib, boljše kognitivne sposobnosti in so kazali boljši razvoj kot pa tisti, katerih matere so poročale manjše uživanje oz. neuživanje rib. »To je paradoks,« pravi Horvatova, »ker vsi govorijo, da živo srebro v ribah prek mater negativno vpliva na razvoj osrednjega živčevja novorojenih otrok. Mi pa smo ugotovili ravno obratno.«

Raziskave navajajo, da so v ribah za zdravje ljudi najbolj tvegane prisotnosti metilnega živega srebra (MeHg) in obstojnih organskih onesnaževal, predvsem dioksinov ter dioksinom podobnih PCB-jev, pove dr. Kirinčičeva.

### Živo srebro

Živo srebro je redek zemeljski element, ki je prisoten v tleh, vodotokih, jezerih, oceanih in ozračju. Nastaja pa tudi kot stranski produkt papirne in rudarske industrije ter sežiganja odpadkov ter fosilnih goriv. Problematično je predvsem metilirano živo srebro (MeHg), ki je zelo strupena spojina. Zastrupitve z MeHg povzročajo kardiovaskularne motnje in so škodljive za ledvice ter živčevje, pri zarodkih pa MeHg škodljivo vpliva na razvoj možganov ter živčnega sistema.

Ampak, kot poudarja Horvatova, razmere pri nas v splošnem niso alarmantne. Problematične količine živega srebra so pri nas predvsem v večjih divje ulovljenih ribah, kot so divje orade in brancini, morski pes, tune in kovači, pa tudi velike hobotnice, ki pa jih

zaradi cene, ki jo te dosegajo na trgu (približno 35 evrov in več), Slovenci pravzaprav ne jemo ravno pogosto. Pa tudi te bi lahko brez nevarnosti za naše zdravje uživali 1–2-krat na mesec. Pri nas se jedo predvsem ribe iz ribogojnic (orade, brancini, sladkovodne postrvi), ki praviloma vsebujejo manj onesnaževal, seveda pod pogojem, da krma ni onesnažena z njimi ter da se vzgajajo v čistih vodah. Podatki kažejo, da je vsebnost živega srebra v ribah iz ribogojnic pri nas tako nizka, da bi take ribe lahko brez strahu jedli vsak dan, pove Horvatova. Bi pa morali Slovenci, ki smo po količini zaužitih rib v Evropi na samem repu, zaradi njihove izjemne hranilne vrednosti jesti več manjših rib, onih na nižji prehranski stopnji, še poudari.

Raziskava NIJZ o dolgodobni izpostavljenosti živemu srebru povprečnih slovenskih uživalcev rib je pokazala, da so ocenjene izpostavljenosti živemu srebru nekoliko nižje pri prebivalcih Slovenije v primerjavi z evropskim povprečjem, zlasti zaradi relativno majhnih količin zaužitih rib in da so najbolj izpostavljeni otroci. Največji delež k skupni izpostavljenosti živemu srebru zaradi uživanja rib pri nas prispevajo osličji, zlasti zaradi njihove relativno visoke povprečne koncentracije. Konzervirane tune imajo v povprečju nekoliko nižje koncentracije, vendar je poraba relativno visoka in tako prispeva k drugemu največjemu deležu skupni izpostavljenosti živemu srebru. Kljub relativno visoki porabi postrvi med prebivalci Slovenije, te zaradi relativno nizkih povprečnih koncentracij ne prispevajo bistveno k skupni izpostavljenosti živemu srebru.

### Obstojna organska onesnaževala

Med obstojnimi organskimi onesnaževali so za naše zdravje, kot že omenjeno, lahko najbolj tvegani dioksini in dioksinom podobni

PCB-ji. Dioksini so kemijske spojine s klorom, ki nastajajo v različnih industrijskih in energetskih procesih. Zaradi njihove stabilnosti in težje razgradljivosti so globalno prisotni v vseh segmentih okolja (sedimenti, zemlja, zrak, voda, živi organizmi). PCB-ji so bili nekoč široko uporabljeni v industriji, so pa kljub prepovedi uporabe konec osemdesetih let prejšnjega stoletja vstopili v okolje in v prehransko verigo, kjer jih še vedno zaznavamo. Oboji se v človeško telo absorbirajo preko kože dihal in prebavil, pri čemer hrana predstavlja 90 do 95 % vnosa. Njihova prisotnost je bila zaznana v vseh vrstah hrane, še zlasti v živilih živalskega izvora, ki so bogata z maščobo. Gre za strupene snovi, katerih škodljivi učinki se kažejo na imunskem in razmnoževalnem sistemu, pri razvoju zarodkov, motijo hormonsko ravnovesje in so rakotvorni. V Evropi glavni prispevek k izpostavljenosti pri otrocih in dojenčkih predstavljajo mleko in mlečni izdelki, pri odraslih pa ribe ter meso in mesni izdelki.

### Priporočila za uživanje

Na NIJZ splošni populaciji priporočajo pestro uživanje rib 1–2-krat tedensko (približno 200 g). »Izogibajmo se predelanim ribam in ribjim izdelkom. Priporočamo vrste rib, ki so koristne pri preprečitvi srčnožilnih bolezni, kot so skuša, postrvi, sardele, losos, trska in tudi druge mastne ribe iz lokalne ponudbe. V jedilnik lahko vključujemo tudi ribje izdelke, zlasti tiste, ki jih pripravimo sami (npr. ribji namaz).«

Glede na pridobljene podatke o onesnaževalih v posameznih ribah na Inštitutu Jožef Štefan navajajo sledeče priporočene količine:

- večje prostoživeče ribe, kot so tuna, mečarica, hobotnica, romb, kovač, ribon: 1–2-krat mesečno,
- konzervirana tuna, orada, brancin, sardela, skat, list, ligenj, lupinar: 1–2-krat tedensko.

## Vsebina

- 4 Kjer ni prave bližine, se naseli osamljenost
- 6 Majhna, a še kako pomembna
- 8 Težave z grlom
- 11 Vitamin, ki ga »pridelamo« s sončenjem
- 14 Pomen gibanja, prehrane in uporabe vdihovalnikov
- 16 O čem govorijo temni kolobarji?
- 18 Ribe v Sloveniji še vedno veljajo za zdravo živilo
- 20 Nosite obrabljene čevlje?
- 22 Zakaj je zjutraj priporočljivo jesti zajtrk
- 24 Kako ugnati nadležnega alkoholnega mačka?
- 26 Ko nas stiska tesnoba – kako si pomagamo?
- 29 Prezračujete?
- 31 PRILOGA: PREBAVILA
- 31 Prebavni trakt: od ustne votline do anusa
- 34 Najpogostejši znaki resnega obolenja prebavil?
- 37 Kako poskrbeti za zdravje želodca?
- 40 Redek rak s slabo prognozo
- 42 Praznično prenažanje: jejte z glavo!
- 44 Prehranske alergije so redke

**Delamaris**  
- 1879 -

**Morje dobrega, vedno pri roki.**

**BREZ ADITIVOV**

**VIR BELJAKOVIN**

**NARAVNO VISOKA VSEBNOST OMEGA 3**

**LOSOS VITAL z bulgurjem**

**ORADA MEDITERANA z rdečim rižem**

**FILETI SKUŠE**

delamaris.si

# Nosite obrabljene čevlje?

Izbor čevljev je dandanes ogromen, a ljudje smo nagnjeni k temu, da se držimo najljubših obuval dlje, kot je to morda potrebno, primerno ali celo zdravo. V omari se zagotovo skriva kakšen par (ali več) obrabljenih čevljev, od katerih se ne moremo posloviti. Ko čevlji postanejo obrabljeni, spremenijo svojo osnovno anatomsko obliko, material ali so dotrajani in čevlji ne nudijo več ustrezne zaščite, opore in higijene. Izvedeli bomo, kakšne so lahko posledice nošenja dotrajanih čevljev in kdaj je skrajni čas, da jih zamenjamo.

Avtorica: **Irena Pfundner**

Človeško stopalo ima 26 kosti, 30 sklepov in več kot 100 mišic, sklepnih vezi in tetiv. Naša stopala so zelo občutljiva, saj jih oživčuje več kot 7000 živčnih končičev, ki nam dajejo podatke o stabilnosti stopala na površini, temperaturi, naklonu itd. Vse skupaj nam omogoča zahtevno gibanje, kot so hoja, stoja in držanje ravnotežja. Stopala držijo našo težo, blažijo tresljaje in nudijo osnovo, na kateri stoji celotna zgradba našega telesa. Če niso zdrava, ne le na elemente ravnotežja, stabilnosti in območja gibanja. Ostali udi in sklepi bodo namreč blažili težave in bolečine v sto-

palih, zato je pri bolečinah v hrbtenici pogosto lahko prva pomoč že ustrezna obutev, ki nudi oporo stopalom ter s tem odvzame pritisk na medenico in hrbtenico.

Dotrajani čevlji zagotovo najbolj vplivajo na naša stopala. Kljub temu da naj bi kar 80 % odraslih oseb občutilo bolečine v hrbtenici, nam je **doc. dr. Matjaž Merc, dr. med., spec. ortop.**, z oddelka za ortopedijo UKC Maribor pred časom pojasnil, da bi morala biti obutev zelo neustrezna, da bi se to poznalo tudi na drugih sklepih. »Če že moram izpostaviti primer, v katerem bi hrbtenica bolj trpela, je to nošnja zelo visokih pet. V tem primeru se namreč celotna težiščnica telesa premakne naprej, kar pomeni, da se mora ledvena hrbtenica bolj ukriviti, da smo lahko zravni. In v tem primeru so tudi sile, ki delujejo na ledveno hrbtenico, večje, kar bi lahko potencialno pri dolgoročni, dolgotrajni in vsakodnevnih uporabi visokih pet privedlo do težav v ledveni hrbtenici. Če pa nosimo obutev, ki ni skrajno neoptimalna, sam osebno ne verjamem, da lahko to privede do trajnih poškodb hrbtenice. Problemi se pojavljajo neposredno na stopalu in gležnju,« meni Merc.

V Sloveniji poklica podiatra ne poznamo, v tujini je že bolj uveljavljen, gre pa za specialista za oskrbo stopal. Podiatri pri svojem delu vidijo največ težav s stopali prav zaradi

uporabe obrabljenih čevljev. Na Centralni podiatriji v Massachusettsu so zapisali, da »ljudje običajno uporabljajo najstarejše čevlje za najtežja in najbolj umazana dela. To lahko vodi do težav v stopalih, kot so plantarni fasciitis, tendinitis ahilove tetive in druga stanja stopala, ki jih povzročajo pomanjkanje opore.«

## Najpogostejše težave stopal zaradi uporabe neustrezne obutve

Neustrezna obutev je lahko vzrok za bolečine v stopalu, poškodbe stopala ali deformacije stopala. Med najpogostejše poškodbe, povezane z neustrezno obutvijo, sodijo:

### Hallux valgus

Stanje, ko se kost na dnu nožnega palca poveča. Izboklina, ki ob tem nastane, lahko prisili stopalo, da se obrne navznoter in povzroči bolečine ter otekline. Najpogostejše se to zgodi ženskam, ki nosijo ozke čevlje, ni pa nujno. Temu se lahko izognemo, če ozke, koničaste čevlje zamenjamo s širšimi, bolj kvadratnimi čevlji v predelu prstov. Sicer se lahko odebeljene kosti zdravijo kirurško ali nekirurško.

### Zlomi, zvini in nategi vezi

Kadar nosimo neprimerno obutev, je večja verjetnost, da pride do zdrsov, spotikov, padcev ali nerodnih stopanj. Zlomi se lahko hitreje zgodijo, če nam obutev ni prav. Kadar obutev ne nudi ustrezne opore ali v njej težko hodimo, pride hitreje do zvinov. Te poškodbe se zdravijo od nekaj dni do nekaj tednov.

### Kladivasti prst

Do njega pride, ko mišice tako oslabijo, da tetiva povleče sklep drugega nožnega prsta navzgor. To lahko povzročijo čezmerno raztegljivi ploski čevlji ali čevlji z visoko peto, običajni čevlji pa ustvarijo žulje na prstih in povečajo bolečino.

### Krempljasti prsti

Do tega pojava pride, ko se eden (oz. od enega do štirih) nožnih prstov ukrivi v krem-

## Vsebina

- 4 Kjer ni prave bližine, se naseli osamljenost
- 6 Majhna, a še kako pomembna
- 8 Težave z grlom
- 11 Vitamin, ki ga »pridelamo« s sončenjem
- 14 Pomen gibanja, prehrane in uporabe vdihovalnikov
- 16 O čem govorijo temni kolobarji?
- 18 Ribe v Sloveniji še vedno veljajo za zdravo živilo
- 20 Nosite obrabljene čevlje?
- 22 Zakaj je zjutraj priporočljivo jesti zajtrk
- 24 Kako ugnati nadležnega alkoholnega mačka?
- 26 Ko nas stiska tesnoba – kako si pomagamo?
- 29 Prezračujete?
- 31 PRILOGA: PREBAVILA
- 31 Prebavni trakt: od ustne votline do anusa
- 34 Najpogostejši znaki resnega obolenja prebavil?
- 37 Kako poskrbeti za zdravje želodca?
- 40 Redek rak s slabo prognozo
- 42 Praznično prenažanje: jejte z glavo!
- 44 Prehranske alergije so redke



**Največja izbira medicinskih pripomočkov v Ljubljani**

**PROLOCO MEDICO**  
Zdravje v gibanju

Hrvatski trg 1,  
1000 Ljubljana  
[www.proloco-medico.si](http://www.proloco-medico.si)

pljasto neupogljivo obliko. Ker so prsti v obvalu v teh primerih v nenaravni obliki, se pojavijo bolečine. Z drgnjenjem obuvala ob členke se lahko razvijejo razjede in kurja očesa. Krempljasti prsti se najpogosteje pojavijo iz nevroloških vzrokov ali zaradi uporabe neprimerne obutve.

#### Plantarni fasciitis

Ta se pojavi ob vnetju plantarne fascije, vezivnega tkiva, ki povezuje tkivo, ki teče od pete do prstnih blazinic. Gre za najpogostejši vzrok bolečin v peti, ki ga občuti več kot dva milijona ljudi. Vnetje se pojavi, kadar gre za preveliko obrabo, za dolgo stanje na trdi površini, starost ali uporabo obuvale brez ustrezne opore, kot so natikači ali pretirano gibljivi nizki čevlji.

#### Diabetično stopalo

Pri sladkornih bolnikih je tveganje za različne bolezni stopal večje. Eno izmed pogostejših obolenj je periferna nevropatija, ki povzroča bolečine in mrtvičenje stopala. Zato je za takšne bolnike ustrezna izbira obuvale še pomembnejša, saj preprečuje bolečine ali slabšo prekrvavitvev.

Kadar nam čevlji niso prav, so ponošeni, spremenijo obliko in so dotrajani, lahko privedejo do izgube ravnotežja, slabe telesne drža, padcev, poškodb, žuljev, kurjih oces, poškodb golenice, plantarnega fasciitisa, vnetja ahilove tetive ter drugih poškodb stopal in gležnjev. Možni vzroki in posledice nošenja neustreznih obuvale so:

1. Pomanjkanje podpore in udobja: Obrabljeni čevlji izgubijo prvotno oblažitev in oporo, kar lahko povzroči nelagodje pri hoji in vpliva na našo telesno držo.
2. Povečano tveganje za poškodbe: Stari čevlji s poškodovano peto lahko povzročijo nestabilnost pri hoji in povečajo tveganje za padce in poškodbe.
3. Povečano tveganje za glivične okužbe: Stari čevlji so manj zračni, kar lahko prispeva k razvoju glivičnih okužb stopal zaradi povečane vlage in znojenja.
4. Deformacija stopala: Čevlji, ki se ne prilagodijo pravilno, lahko vodijo do deformacije stopal, saj se stopala prilagodijo nepravilnemu pritisku in obliki čevlja.
5. Slaba stabilnost in ravnotežje: Stari čevlji lahko izgubijo svojo trdnost in obliko, kar lahko vpliva na naše ravnotežje in stabilnost med hojo.
6. Slaba zaščita pred zunanji vplivi: Dotrajani čevlji stopal ne varujejo več pred vsemi vremenskimi razmerami, ostrimi predmeti ali drugimi nevarnostmi na tleh.
7. Neprijeten vonj: Zaradi kopičenja znoja in bakterij so lahko vir neprijetnih vonjav.

#### Kaj opažajo naši ortopedi?

»Najpogosteje bolniki k ortopedom prihajajo zaradi deformacije prstov,« razkrje Merc. »Če gre za blažjo deformacijo, ortopedi svetujejo uporabo udobne, mehke obutve, v nasprotnem primeru pa je treba razmišljati

o operativnem zdravljenju, kjer prste poravnajo. Druga najpogostejša težava bolnikov so bolečine v okolici pete. Te blažimo s primerno mehkim, dovolj širokim in dolgim čevljem. Bolečine v zadnjem delu stopala so lahko tudi posledica trna v peti, v tem primeru priporočajo ortopedsko obutev. Četrta najpogostejša težava, s katero se srečujejo ortopedi, je zakrčenost mečnih mišic, zlasti pri ženskah, ki uporabljajo visoke pete, in pri ljudeh, ki so zelo veliko na nogah.«

Merc pravi, da je »stanje na policah trgovin s čevlji boljše, kot je bilo pred leti. Trendovska obutev se odmika od uporabe visokih pet, pa tudi čevlji, sploh za mlade, niso več tako zelo zašiljeni in ozki v srednjem delu stopala, kot so bili včasih.« Zdaj se je treba podučiti le še o pravočasni menjavi čevlja pred obrabo.

#### Kdaj je pravi čas, da zamenjamo obuvale?

V povprečju čevlji, ne glede na to, ali je videti nov ali star, izgubi večino svoje opore po šestih do dvanajstih mesecih uporabe, zato velja splošno priporočilo, da se obuvale menja enkrat letno. Pri tekačih in podobnih ekstremnih uporabnikih športnih obuvale, je treba to narediti pogosteje.

Obstajajo trije znaki, ki nam dajo jasno vedeti, da je čas za menjavo čevlja:

1. Znaki čezmerne uporabe in obrabe – luknje v čevljih, obrabljeni robovi in podplati. Noga se v čevlju ne počuti več tako kot na začetku, čutiti je manjšo oporo in oblazinjenje.
2. Čevlji, ki so stari več kot leto dni – podiatri svetujejo menjavo čevljev na vsakih osem do dvanajst mesecev. Poudarjajo, da to ne pomeni, da po tem čevlje uporabljamo »za na vrt«, »za doma« ipd.
3. Občutki neudobja in bolečine. Ne glede na to, ali se bolečina pojavi med samim nošenjem čevlja ali kasneje, ko jih sezujemo, je ta bolečina zagotovo jasen znak za menjavo. Če po menjavi bolečina ne izzveni, pa je treba obiskati zdravnika.

Uporabnost čevljev se seveda razlikuje in je odvisna od več dejavnikov. Visokokakovostni čevlji bodo ob pravilni negi in vzdrževanju zdržali dlje kot cenejši čevlji nižje kakovosti. Športni čevlji, ki jih uporabljamo za intenzivne športne dejavnosti, se bodo obrabili hitreje kot čevlji za vsakdanje nošenje. Življenjsko dobo čevljev lahko podaljšata pravilna nega in vzdrževanje, kar vključuje redno čiščenje, odstranjevanje umazanije, uporabo zaščitnih razpršil in pravilno sušenje. Na obrabo vplivajo tudi razlike med posamezniki, denimo razlike v intenzivnosti hoje ali razlike v naravni obliki stopal. Pri tem so pomembni tudi okoljski pogoji, v katerih živimo (dež, sneg, pesek, blato ...). Priporočljivo je torej imeti več parov čevljev, ki jih uporabljamo izmenično, po letu ali dveh pa jih zamenjamo z novimi. Takoj ko opazimo znake obrabe – razpoke, manjši prijem, deformacije ipd. –, je napočil čas za menjavo.

**Vitabalans**

## GLUKOZAMIN

**600 mg, 180 tablet**

### ZA HRUSTANEC IN KOSTI

**ob nakupu Glukozeamina  
vam hladilni gel  
Ice Gel PODARIMO**


+




GRATIS

Priporočena cena za 180 tabl.: **19,80 €**

V lekarnah in specializiranih  
trgovinah do razprodaje zalog.

Narejeno na Finskem.  
Ena tableta vsebuje 600 mg glukozeamina in 50 mg vitamina C, ki ima vlogo pri nastajanju kolagena za normalno delovanje hrustanca in kosti.  
Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.



- ✓ **GLUKOZAMIN** 400 mg
- ✓ **HONDROITIN SULFAT** 400 mg
- ✓ **MSM** 200 mg
- ✓ **VITAMIN C** 50 mg





www.vitabalans.si  
Tel: 01-560 97 90



## Vsebina

- 4 Kjer ni prave bližine, se naseli osamljenost
- 6 Majhna, a še kako pomembna
- 8 Težave z grlom
- 11 Vitamin, ki ga »pridelamo« s sončenjem
- 14 Pomen gibanja, prehrane in uporabe vdihovalnikov
- 16 O čem govorijo temni kolobarji?
- 18 Ribe v Sloveniji še vedno veljajo za zdravo živilo
- 20 Nosite obrabljene čevlje?
- 22 Zakaj je zjutraj priporočljivo jesti zajtrk
- 24 Kako ugnati nadležnega alkoholnega mačka?
- 26 Ko nas stiska tesnoba – kako si pomagamo?
- 29 Prezračujete?
- 31 PRILOGA: PREBAVILA
- 31 Prebavni trakt: od ustne votline do anusa
- 34 Najpogostejši znaki resnega obolenja prebavil?
- 37 Kako poskrbeti za zdravje želodca?
- 40 Redek rak s slabo prognozo
- 42 Praznično prenažanje: jejte z glavo!
- 44 Prehranske alergije so redke

# Zakaj je zjutraj priporočljivo jesti zajtrk?



Katja Simič

**Podatki kažejo, da kar več kot polovica Slovencev in Slovenk zjutraj ne zajtrkuje. Zakaj to ni dobro za naše zdravje in počutje, kakšne so koristi rednega uživanja zajtrka, kaj se v našem telesu dogaja, če zajtrk izpustimo, pa tudi kaj in kdaj je priporočljivo zaužiti za zajtrk – to je le nekaj vprašanj, na katere je za ABC zdravja odgovorila diplomirana dietetičarka Katja Simič.**

Avtorica: **Helena Žagar**

»Težko bi rekla, da je zajtrk najpomembnejši dnevni obrok, zagotovo pa gre za prvi obrok po daljšem obdobju brez hranjenja, saj ko spimo, ne jemo,« prične sogovornica. »Zajtrk torej predstavlja prvi vnos energije in hranil v

telo po nočni regeneraciji, ko telo pospešeno porablja zaloge hranil za obnovo tkiv in organov. Ko pa vstanemo, preidemo iz stanja nizke porabe energije v stanje, ko nenadoma potrebujemo veliko energije, hkrati pa je naše telo čez noč izpraznilo zaloge glukoze. Zajtrk poskrbi za to, da se raven glukoze v krvi zviša, kar ugodno vpliva na delovanje organizma, tako na hormonski kot na opravični ravni.« In kakšne so konkretne koristi rednega uživanja zajtrka? »Če za začetek izpostavam naše možgane, ti so namreč velik porabnik energije, zajtrkovanje pozitivno vpliva na kognitivne sposobnosti, učenje, reševanje kompleksnih nalog in problemov, logično sklepanje, pozornost in spomin. Nadalje velja, da imajo posamezniki, ki redno uživajo vse dnevne obroke, boljše delovanje telesne presnove in boljši občutek sitosti čez dan. S pomočjo rednega uživanja zajtrka dobimo tudi večji nadzor nad zaužito hrano kasneje v dnevu, tako z vidika kakovosti kot tudi z vidika zaužitih količin. Posledično pa seveda lažje vzdržujemo telesno maso. Ne nazadnje, za zajtrk navadno uživamo živila, ki sodijo med zdravo prehrano, npr. kosmiči, mlečni izdelki, žita, jajca, sadje, skratka živila, bogata z vitamini, minerali in prehransko vlaknino. Tako že z zajtrkom zaužijemo pomembna hranila in zmanjšamo tveganje za pomanjkanje za zdravje pomembnih mikrohranil, za nameček pa

pomagamo tudi imunskemu sistemu,« nekaj najočitnejših koristi uživanja zajtrka naniza **Simičeva**.

Po drugi strani raziskave kažejo, da posamezniki, ki zajtrk izpuščajo, navadno uživajo manj kakovostno hrano, revno s prehransko vlaknino in bogatejšo z maščobami. Telo namreč zazna izpuščen obrok kot pomanjkanje in ob naslednjem obroku tako skladišči več. Prav tako ljudje, ki zajtrk izpustijo, čez dan občutijo večjo potrebo po mastni hrani, sladkorju, ogljikovih hidratih in imajo večji tek. Kar seveda vodi v več težav z nadzorovanjem in vzdrževanjem ustrezne telesne mase, pojasni sogovornica. »V neki raziskavi so opazovali dve skupini žensk, ki sta zaužili enako količino energije v dnevu, le da je prva skupina energijsko največji obrok pojedla zjutraj, druga pa zvečer. Kosilo je bilo identično, vse pa so bile na nizkokalorični dieti, s ciljem izgube telesne mase. Izkazalo se je, da so ženske, ki so zaužile več energije zjutraj, izgubile več telesne mase v primerjavi s tistimi, ki so več energije zaužile zvečer. Raziskave tudi potrjujejo, da imajo tisti otroci in mladostniki, ki redno zajtrkujejo, v povprečju nižji indeks telesne mase in manjšo možnost, da bodo kasneje v življenju imeli težave zaradi prekomerne telesne mase ali celo debelosti. A slednje je le učinek, viden navzven,« opozarja Simičeva. »Pomembni pa so tudi učinki znotraj telesa, ki jih ne opazimo na prvi pogled. Izpuščanje zajtrka namreč vodi v nihanje ravni glukoze in maščob v krvi, povečuje tveganje za hranilno in energijsko podhranjenost, povišan krvni pritisk, po nekaterih raziskavah pa naj bi bilo izpuščanje zajtrka povezano celo z depresijo, razdražljivostjo ter tesnobo, saj z zajtrkom naše telo prejme potrebno glukozo, ta pa zniža raven kortizola v krvi.«

Za večino zdravih posameznikov se priporoča uživanje štirih do petih dnevni obrokov, da se vnos energije in hranil, ki jih organizem potrebuje, enakomerno porazdeli čez dan in omogoča optimalno delovanje telesa.

## Vsebina

- 4 Kjer ni prave bližine, se naseli osamljenost
- 6 Majhna, a še kako pomembna
- 8 Težave z grlom
- 11 Vitamin, ki ga »pridelamo« s sončenjem
- 14 Pomen gibanja, prehrane in uporabe vdihovalnikov
- 16 O čem govorijo temni kolobarji?
- 18 Ribe v Sloveniji še vedno veljajo za zdravo živilo
- 20 Nosite obrabljene čevlje?
- 22 Zakaj je zjutraj priporočljivo jesti zajtrk
- 24 Kako ugnati nadležnega alkoholnega mačka?
- 26 Ko nas stiska tesnoba – kako si pomagamo?
- 29 Prezračujete?
- 31 PRILOGA: PREBAVILA
- 31 Prebavni trakt: od ustne votline do anusa
- 34 Najpogostejši znaki resnega obolenja prebavil?
- 37 Kako poskrbeti za zdravje želodca?
- 40 Redek rak s slabo prognozo
- 42 Praznično prenažanje: jejte z glavo!
- 44 Prehranske alergije so redke



Ravnovesje življenja  
**prema**

Ekološki, brezglutenski, veganski izdelki.  
Za doživetje okusa, razvajanje telesa in nego doma.

**Izdelki za dobro počutje.**

15%  
POPUST  
koda:  
ABC15



S kodo ABC15 izkoristite 15 % popust pri nakupu na spletni strani [www.prema.si](http://www.prema.si)  
Veljavnost kode: do 18. 12. 2023

Na vprašanje, kako izbrati zdrave in uravnotežene sestavine za zajtrk, Simičeva odgovarja: »Pogost razlog za izpuščanje zajtrka je pomanjkanje časa. Za zdrav zajtrk ni potrebno, da se v kuhinji mudimo več kot nekaj minut. Pomembno je le, da ga sestavimo po načelu zdravega krožnika oz. sklede. Polovico napolnimo s svežim sadjem ali zelenjavo ter dodamo kakovosten vir beljakovin in polnozrnat vir žita. Tako sestavljen zajtrk bo povzročil zmern dvig glukoze v krvi in preprečil hiter občutek lakote. Zdrav zajtrk naj prinese vsaj 300 kilokalorij, kar pa se sicer nekoliko razlikuje od posameznika do posameznika.« Zanimalo nas je tudi, kakšni bi bili primeri zdravega zajtrka za ljudi s posebnimi prehranskimi potrebami, npr. za vegetarijance, vegane, osebe na nizkokalorični dieti, za otroke. »V nobenem primeru za zajtrk ne bi svetovala mesnega vira živila, se pravi vegetarijanci naj enako kot vsejedi v zajtrk vključijo neki kakovosten vir beljakovin, npr. iz mlečnega izdelka (skir, pravi grški jogurt, skuta, kefir) ali jajc. Sledi dodajanje polnozrnatih žitaric, npr. ovseni kosmiči ali kos rženega kruha in pa sezonskega sadja ali zelenjave. Če potrebujejo več energije, lahko kosmičem dodajo pest oreškov, lahko pa oreške prenesejo v malico, ki jo pojedjo tri ure kasneje. Vegani lahko zajtrk sestavijo na podoben način, le da za vir beljakovin izberejo rastlinski sojin jogurt ali npr. stročnični namaz (lečni namaz, humus). Tisti, ki uživajo nizkokalorične zajtrke, naj obroku dodajo več volumna iz živil, ki ne prinašajo veliko energije, npr. zelenjava, posežejo pa lahko tudi po manj mastnih mlečnih izdelkih. Otroci naj, ravno obratno, pojedjo volumsko manjši obrok, a z več energije. Izberejo naj torej polnomastne mlečne izdelke, lahko pa dodajo tudi žlico medu.

Je zajtrk nujno vključiti v obrok tako beljakovine kot vlaknine in zdrave maščobe? »Vsa ta hranila so pomembna pri vsakem obroku, torej tudi pri zajtrku, saj jih naše telo uporablja pri svojem delovanju in vsako izmed njih ima svojo funkcijo,« pojasnjuje Simičeva. »Velja poudariti, da beljakovine povečajo nasitno vrednost obroka, vlaknina pa upočasni dvig

glukoze v krvi in energijo sprošča počasneje. Zato bo tako sestavljen zajtrk zdržal do kosila oz. v primeru, da je kosilo zelo pozno v dnevu, vsaj do premostitvenega obroka oz. malice.«

Zajtrk naj bi pojedli kar takoj zjutraj, ko se zbudimo. Če lakote ne čutimo, pa kar seda hitro po tem, vsekakor preden začnemo s prvimi obveznostmi, ki od nas zahtevajo energijo (npr. delo, učenje, trening ...). V primeru, da je naša prva dejavnost gibalna, je pomembno, da zaužijemo hitro prebavljiv zajtrk, ki ne bo obremenjeval želodca med dejavnostjo. Tak zajtrk pojedemo vsaj eno uro, še bolje pa dve uri pred dejavnostjo.

Katere so najpogostejše napake, ki jih delamo pri uživanju zajtrka? »Najpogostejša napaka je kar izpuščanje zajtrka. Izpusti ga namreč več kot polovica Slovencev,« se nasmehe sogovornica. »Ena večjih napak je tudi izbiranje živil za zajtrk s pogledom le na prvo stran embalaže živila. Npr. žitarice za zajtrk, pa čeprav so oglaševane kot odlični vir vlaknin, vitaminov in mineralov, v sebi pogosto skrivajo sladkorje, morda sladila ali druge aditive. Ko smo pred časom primerjali seznam sestavin in deklaracijo določenih žitaric za zajtrk, smo ugotovili, da je sestava zelo podobna tisti iz piškotov. Zato raje izberimo osnovna živila in okuse dodajmo sami. Če se nam zdi to zjutraj preveč zapleteno, si lahko zajtrk v veliki meri pripravimo že večer prej in ga potem zjutraj le še dokončamo. Procesiranih živil ali nadomestkov obrokov pa se raje izogibajmo,« svetuje Simičeva.

Za konec sogovornica še dodaja: »Moj nasvet je, naj si vsak posameznik pripravi nekaj primerov zajtrkov, po katerih se dobro počuti. Z mojimi varovanci si navadno pripravimo tri glavne kombinacije: kosmiči za zajtrk, jajčka za zajtrk ali namaz za zajtrk. Potem te tri kombinacije delimo naprej. Npr. jajčka so lahko na

oko, vmešana, kuhana ali »to go«, namaz je lahko sladek (npr. med) ali svež (npr. humus), lahko je živalski (npr. skuta) ali rastlinski (npr. marmelada) in tako naprej. Pri izbiri živil vedno sledimo sezoni. Pripravimo si količino, ki je ustrezna in podpira življenjski slog posameznika. Nekdo, ki dela v službi z ljudmi, naj tako ne zaužije nečesa zelo smrdečega. Tisti, ki je dejaven in mora po zajtrku na trening, naj ne izbere nečesa volumsko velikega. Gre torej za raziskovanje možnosti, ki podpirajo posameznika. In to je časovna naložba, ki se izplača, saj imaš po tem mir in vsako jutro le na avtopilotu kot legokocke sestaviš svoj zajtrk ter se po tem cel dan počutiš bolje.«

### Sestavine tradicionalnih zajtrkov po svetu

**Francija:** masleni rogljiček, maslo, marmelada, svež sadni sok, kava ali čaj.

**Japonska:** riž, zelenjava, ribe, fermentirani sojini izdelki (npr. miso juha), zeleni čaj.

**Turčija:** feta sir, olive, kruh, med, jajca, paradižnik, kumare, hrenovke, čaj.

**ZDA:** ocvrte piščančje peruti, koruzne palačinke z javorjevim sirupom, jajca, klobase, ocvrt krompirček.

**Tajska:** ocvrte riževe testenine s piščancem in jajcem (npr. pad thai), juha tom yum, sadje, riževe palačinke.

**Mehika:** ocvrta jajca na koruznih tortiljah, prelita s paradižnikovo omako, z dodatki, kot so fižol, avokado, pekoča omaka.

**Etiopija:** fermentiran kruh z različnimi omakami (npr. iz čičerike), jajca.

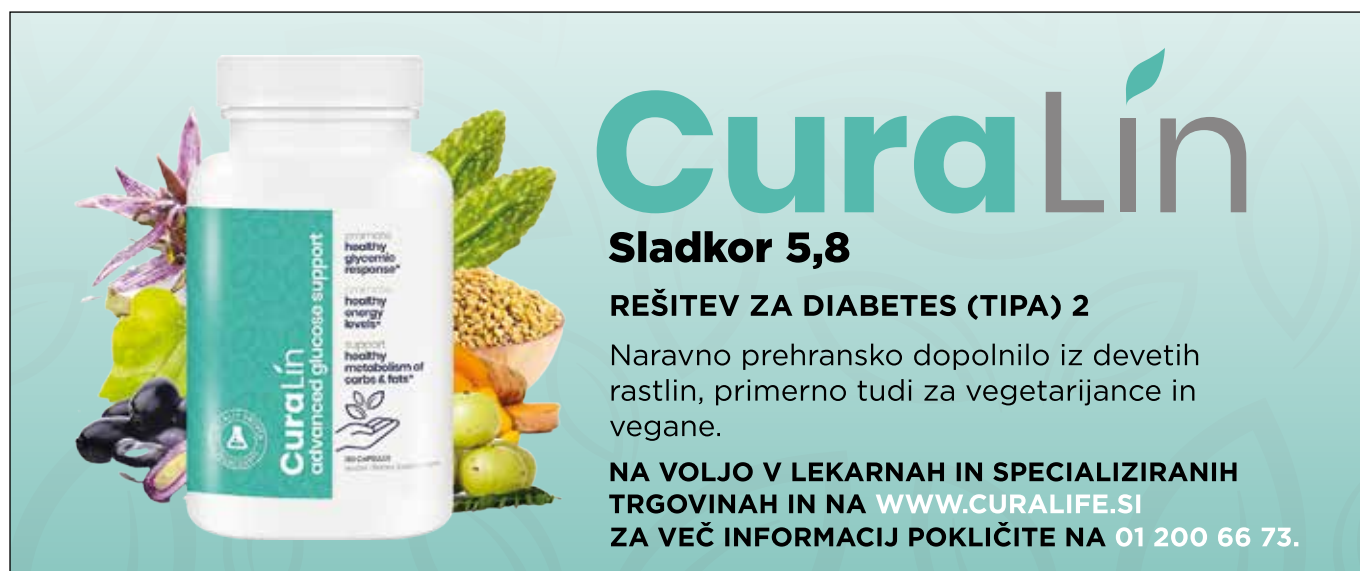
**Avstralija:** toast s pečeno slanino, jajci, paradižnikom in gobami, kava, sok.

**Maroko:** olive, kruh, sir, marmelada, med, metin čaj.

**Slovenija:** kruh, maslo, med, mleko, jabolka ali drugo sveže ali suho sadje.

## Vsebina

- 4 Kjer ni prave bližine, se naseli osamljenost
- 6 Majhna, a še kako pomembna
- 8 Težave z grlom
- 11 Vitamin, ki ga »pridelamo« s sončenjem
- 14 Pomen gibanja, prehrane in uporabe vdihovalnikov
- 16 O čem govorijo temni kolobarji?
- 18 Ribe v Sloveniji še vedno veljajo za zdravo živilo
- 20 Nosite obrabljene čevlje?
- 22 Zakaj je zjutraj priporočljivo jesti zajtrk
- 24 Kako ugnati nadležnega alkoholnega mačka?
- 26 Ko nas stiska tesnoba – kako si pomagamo?
- 29 Prezračujete?
- 31 PRILOGA: PREBAVILA
- 31 Prebavni trakt: od ustne votline do anusa
- 34 Najpogostejši znaki resnega obolenja prebavil?
- 37 Kako poskrbeti za zdravje želodca?
- 40 Redek rak s slabo prognozo
- 42 Praznično prenašanje: jejte z glavo!
- 44 Prehranske alergije so redke



**CuraLin**  
Sladkor 5,8  
REŠITEV ZA DIABETES (TIPA) 2

Naravno prehransko dopolnilo iz devetih rastlin, primerno tudi za vegetarijance in vegane.

**NA VOLJO V LEKARNAH IN SPECIALIZIRANIH TRGOVINAH IN NA [WWW.CURALIFE.SI](http://WWW.CURALIFE.SI)**  
**ZA VEČ INFORMACIJ POKLIČITE NA 01 200 66 73.**

## ABC

- A** Za izločanje alkohola iz telesa skrbijo predvsem jetra.
- B** Poglavitni krivec za alkoholnega mačka je acetaldehid.
- C** Približno 78 % ljudi, ki je prejšnji večer zaužilo malo preveč alkohola, občuti mačka.



# Kako ugnati nadležnega alkoholnega mačka?



Lara Dobaj

Zakorakali smo v december, mesec, ki je pregovorno poln najrazličnejših zabav, na katerih se navadno poveselimo s svojimi najbližjimi, kaj dobrega pojemo, pogosto pa spijemo tudi kakšen kozarec ali dva alkoholnih pijač. In če se ta kozarec ali dva ne končata pri številu dve, nas naslednje jutro lahko preseneti še kako nadležen alkoholni maček. O tem, kaj alkoholni maček sploh je, kako do njega pride, predvsem pa o tem, kako se mu lahko z vnosom ustreznih živil karseda učinkovito izognemo (ali pa ga vsaj ublažimo), smo se pogovarjali z **diplomirano dietetičarko Laro Dobaj** iz UKC Maribor.

Avtorica: **Helena Žagar**

Alkoholni maček (v nadaljevanju maček) se razvije zaradi večjih količin zaužitega alkohola. In sicer se občutek splošne bede, ki lahko traja 24 ur ali več, pojavi, ko se koncentracija alkohola v krvi vrne na nič, razlaga **Dobajeva**. Maček lahko povzroči različne simptome: zaspanost, glavobol, slabost, bruhanje, žejo, suha usta, vrtoglavico, utrujenost, mišične krče in tresenje. Velik del splošne populacije verjame v to, da je pravzaprav dehidracija tista, ki povzroča našete simptome. A so stvari veliko bolj zapletene, opozori sogovornica. »Dehidracija samo poudari simptome mačka, do nje pa pride zaradi tega, ker alkohol zavira antidiuretčni hormon, kar vodi do čezmernega uriniranja.«

Povečana količina uriniranja vodi tudi v izgubo pomembnih elektrolitov (npr. magnezij, natrij, kalij, kalcij). Ti elektroliti sicer v telesu pomagajo vzdrževati optimalno raven hidracije, sodelujejo pa tudi pri pravilnem delovanju možganov, srca, mišic ter živčevja.

»V resnici pa maček nastane zaradi več kofaktorjev, do katerih pride po zaužitju velikih količin alkohola,« razblinja utvare Dobajeva.

»V telesu namreč pride do pomembnih sprememb endokrinih parametrov (poviša se koncentracija vazopresina, aldosterona in renina) in presnovne acidoze (zmanjša se vrednost pH zaradi povišanih koncentracij laktata, ketonskih teles in prostih maščobnih kislin). Zgodijo pa se tudi spremembe v parametrih imunskega sistema (povišajo se koncentracije provnetnega citokina in interferona gama). Spremembe parametrov imunskega sistema najverjetneje povzročajo predvsem kognitivne motnje, kot so motnje spomina in spremembe razpoloženja,« dogajanje v telesu ob mačku pojasnjuje sogovornica. »Na pojavnost simptomov mačka vplivata tudi količina in vrsta popitega alkohola. Tako moramo biti pozorni tudi na prisotnost t. i. kongenerjev v alkoholnih pijačah. Kongenerji so snovi, s katerimi aromatiziramo in barvamo pijače. Pijače, ki vsebujejo več kongenerjev (npr. žganje, vino, tekila, viski in druge temne alkoholne pijače), povzročajo hujšega mačka kot pa alkoholne pijače, ki vsebujejo manj kongenerjev (npr. rum, vodka, džin). Glavobole in splošno utrujenost pa seveda povzročajo tudi dejavniki, kot so kajenje, glasna glasba, utripajoče luči in precejna količina spanca. Na to, kako izraziti bodo simptomi mačka, torej vpliva več dejavnikov. Med drugim tudi spol. Tako moški zaradi sestave telesa (višja telesna masa, več vode v telesu) bolje prenašajo večje količine alkohola

## Vsebina

- 4 Kjer ni prave bližine, se naseli osamljenost
- 6 Majhna, a še kako pomembna
- 8 Težave z grlom
- 11 Vitamin, ki ga »pridelamo« s sončenjem
- 14 Pomen gibanja, prehrane in uporabe vdihovalnikov
- 16 O čem govorijo temni kolobarji?
- 18 Ribe v Sloveniji še vedno veljajo za zdravo živilo
- 20 Nosite obrabljene čevlje?
- 22 Zakaj je zjutraj priporočljivo jesti zajtrk
- 24 Kako ugnati nadležnega alkoholnega mačka?
- 26 Ko nas stiska tesnoba – kako si pomagamo?
- 29 Prezračujete?
- 31 PRILOGA: PREBAVILA
- 31 Prebavni trakt: od ustne votline do anusa
- 34 Najpogostejši znaki resnega obolenja prebavil?
- 37 Kako poskrbeti za zdravje želodca?
- 40 Redek rak s slabo prognozo
- 42 Praznično prenašanje: jejte z glavo!
- 44 Prehranske alergije so redke



kot ženske. Moški imajo tudi višje vrednosti encima želodčne alkoholne dehidrogenaze, ki pomaga pri presnovi alkohola, kar pomeni, da lahko učinkoviteje razgradijo alkohol v želodcu, še preden ta preide v krvni obtok.«

### Koliko in kaj popiti, da preprečimo mačka?

Da bi preprečili oz. ublažili mačka, velja po Dobajevi upoštevati naslednje nasvete: pijte počasi in na poln želodec; pijte zmerno; ženske ne smejo popiti več kot eno pijačo na dan, moški pa ne več kot dve pijači na dan (ena pijača je opredeljena kot 360 ml piva, ki ima približno 5 % alkohola, 150 ml vina, ki ima približno 12 % alkohola ali 45 ml žgane pijače, ki ima približno 40 % alkohola); med pitjem alkoholnih pijač popijte kozarec vode – slednje vam bo pomagalo piti manj alkohola, pa tudi zmanjšati dehidracijo zaradi pitja alkohola.

### Nad alkoholnega mačka s hrano

Seveda nas je zanimalo tudi, kaj velja zaužiti pred uživanjem alkohola, da mačka karseda ukrotimo. Dobajeva nam je pojasnila, zakaj rek »ne pijte na prazen želodec« še kako drži.

- **Jajca.** Če pred pitjem alkohola zaužijemo z beljakovinami bogato hrano, kot so npr. jajca, lahko tako upočasnimo praznjenje želodca in posledično odložimo absorpcijo alkohola.
- **Ovseni kosmiči.** Pol skodelice (40 g) nekuhanega ovsja vsebuje skoraj 5 g beljakovin in 4 g vlaknin ter precej magnezija, selena in železa. Ena starejših raziskav je pokazala, da bi lahko oves koristil tudi zdravju jeter, saj izboljšuje njihovo delovanje. V študijah na živalih se je izkazalo, da oves varuje tudi pred poškodbami jeter zaradi alkohola. Poleg uživanja ovsene kaše lahko oves zaužijemo tudi v obliki peciva, granola ploščic in v smutijih. Lahko pa ovsene kosmiče celo uporabimo kot osnovo za pico, zelenjavne kruhke ali ploščate kruhke, ki so vsi odlična izbira za prigrizke pred uživanjem alkohola.
- **Banane.** Banane vsebujejo 4 g vlaknin na velik sadež in so odlični prenosni prigrizek, ki ga imate lahko pri roki pred pitjem, saj pomaga upočasniti absorpcijo alkohola v krvni obtok. Poleg tega vsebujejo veliko kalija, ki lahko prepreči elektrolitsko neravnovesje, povezano s pitjem alkohola. Ker je v bananah skoraj 75 % vode, vam lahko pomagajo ohraniti hidracijo.
- **Losos.** Nekateri raziskave na živalih kažejo, da bi lahko maščobne kisline omega-3 pomagale zmanjšati nekatere škodljive učinke alkohola, vključno z vnetjem v možganih, ki ga povzroča prekomerno pitje. Losos vsebuje tudi veliko beljakovin, saj jih je v 85 g kuhanega obroka kar 22 g, kar lahko pomaga upočasniti absorpcijo alkohola.
- **Grški jogurt.** Nesladkan grški jogurt, ki ponuja dobro ravnovesje beljakovin, maščob in ogljikovih hidratov, je eno najboljših živil, ki jih lahko zaužijete pred noč-

nim pitjem. Beljakovine so še zlasti pomembne, saj se prebavljajo počasi in lahko s upočasnitvijo absorpcije alkohola zmanjšajo njegove učinke na telo.

- **Čija puding.** Semena čije so odlični vir vlaknin in beljakovin ter pomembnih mikrohranil, kot so mangan, magnezij, fosfor in kalcij. Zlasti vlaknine lahko pomagajo odložiti praznjenje želodca in upočasniti absorpcijo alkohola v krvni obtok. Poleg tega so semena čije bogata z antioksidanti, kot so rožmarinska, galska in kavna kislina, ki lahko po nekaterih študijah na živalih pomagajo preprečevati poškodbe celic in ščitijo vaša jetra.
- **Jagodičevje.** Jagodičevje, kot so jagode, robide in borovnice, je polno pomembnih hranilnih snovi, vključno z vlakninami, manganom ter vitaminoma C in K. Bogato je tudi z vodo, zato pomaga ohraniti hidracijo, ki zmanjšuje učinke alkohola. Poleg tega lahko uživanje živil, bogatih z antioksidanti, kot jagodičevje je, ščiti vaše celice pred poškodbami, ki jih povzroča alkohol. Študija na živalih je pokazala, da borovnice učinkovito povečujejo raven več antioksidantov v jetrih, kar bi lahko pomagalo pri zaščiti pred oksidativnim stresom, ki ga povzroča uživanje alkohola.
- **Šparglji.** V neki študiji je bilo ugotovljeno, da ekstrakt špargljev povečuje aktivnost dveh encimov, ki presnavljata alkohol in posledično ščiti jetrne celice pred poškodbami.
- **Melona.** Melona je bogata s pomembnimi elektroliti, kot je npr. kalij, ki se lahko po nekaterih starejših raziskavah ob prekomernem uživanju alkohola sicer hitro izčrpa.
- **Avokado.** Avokado, bogat z zdravimi mononenasičenimi maščobami za srce, je eno najboljših živil, ki jih lahko zaužijete pred pitjem alkohola. Maščobe se namreč prebavljajo veliko dlje kot beljakovine ali ogljikovi hidrati, kar lahko pomaga upočasniti absorpcijo alkohola v krvni obtok.
- **Kvinoja.** Ta žitarica vsebuje še zlasti veliko magnezija in kalija, dveh mineralov, ki lahko pomagata zmanjšati elektrolitsko neravnovesje zaradi pitja alkohola. Je tudi odlični vir antioksidantov, kot so kvercetin, ferulna kislina, katehin in kaempferol, ki lahko ščitijo pred kopičenjem škodljivih molekul, znanih kot prosti radikali, ki jih povzroča prekomerno uživanje alkohola.
- **Sladki krompir.** Je odlični vir kalija, ki pomaga uravnati raven elektrolitov pri pitju alkohola. Vsebuje tudi veliko kompleksnih ogljikovih hidratov. Kompleksni ogljikovi hidrati so sestavljeni iz večjih molekul, katerih razgradnja traja dlje, kar je lahko koristno za zmanjšanje učinkov alkohola na vaše telo.

### Po zdravilo za mačka v lekarno?

Pozanimali smo se tudi, ali se lahko jutro po preburni noči odpravimo v lekarno in si tam priskrbimo kakšno učinkovito sredstvo za zmanjšanje tegob. Nacionalni koordinator

»Zato še vedno velja, da je najučinkovitejši način preprečevanja mačka zmernost pri uživanju alkohola.«

projekta farmacevtske skrbi Vprašaj o svojem zdravilu pri Lekarniški zbornici Slovenije, **mag. farm. spec. Bojan Madjar**, nam je pojasnil: »V lekarnah nimamo na voljo zdravila, ki bi bilo registrirano za namen preprečevanja ali zdravljenja alkoholnega mačka (v nadaljevanju veisalgija). Imamo pa na voljo zdravila, s katerimi lahko ublažimo posamezne simptome veisalgije. Z uporabo antacidov, na primer, lahko blažimo slabost in gastritis. Glavobol in bolečine v mišicah, povezane z veisalgijo, lahko ublažimo z uporabo protibolečinskih zdravil, kot so paracetamol ali nesteroidni antirevmatiki (acetilsalicilna kislina, ibuprofen, naproksen). Vendar pa ima uporaba teh zdravil po uživanju alkohola lahko določene zadržke,« je opozoril Madjar. »Paracetamol se pretežno presnavlja skozi jetra, zato se ob uživanju alkohola lahko poveča hepatotoksičnost (poškodbe jeter). Tudi nesteroidne antirevmatike moramo uporabljati previdno, saj lahko poslabšajo gastritis, bolečine v zgornjem delu trebuha in slabost.« Za konec je sogovornik še poudaril: »V preteklosti se je sicer preučevalo več zdravilnih učinkovin in drugih snovi (vitamini, izvlečki zdravilnih rastlin) glede vpliva na veisalgijo, a rezultati raziskav ne dokazujejo, da bi katera od njih imela statistično pomemben vpliv na preprečevanje ali lajšanje mačka. Zato še vedno velja, da je najučinkovitejši način preprečevanja mačka zmernost pri uživanju alkohola.«

In podobno meni tudi naša primarna sogovornica Dobajeva. »Čarobnega napoja za premagovanje mačka ni – pomaga lahko le čas. Človek mora počakati, da telo konča čiščenje strupenih stranskih produktov presnove alkohola, da se rehidrira, zaceli razdraženo tkivo in povrne imunsko in možgansko aktivnost v normalno stanje. Seveda pa je pomembno tudi, da se dobro naspimo in najemo. Pitje kave, prhanje in alkoholna pijača naslednje jutro mačka ne bodo pozdravili. Kljub temu pa velja poskrbeti, da se dobro naspimo, zaužijemo bogat zajtrk ter spijemo veliko tekočine. A konec koncev je edino zanesljivo zdravilo za mačka to, da pijemo alkohol zmerno ali pa sploh ne.«

## Vsebina

- 4 Kjer ni prave bližine, se naseli osamljenost
- 6 Majhna, a še kako pomembna
- 8 Težave z grlom
- 11 Vitamin, ki ga »pridelamo« s sončenjem
- 14 Pomen gibanja, prehrane in uporabe vdihovalnikov
- 16 O čem govorijo temni kolobarji?
- 18 Ribe v Sloveniji še vedno veljajo za zdravo živilo
- 20 Nosite obrabljene čevlje?
- 22 Zakaj je zjutraj priporočljivo jesti zajtrk
- 24 Kako ugnati nadležnega alkoholnega mačka?
- 26 Ko nas stiska tesnoba – kako si pomagamo?
- 29 Prezračujete?
- 31 PRILOGA: PREBAVILA
- 31 Prebavni trakt: od ustne votline do anusa
- 34 Najpogostejši znaki resnega obolenja prebavil?
- 37 Kako poskrbeti za zdravje želodca?
- 40 Redek rak s slabo prognozo
- 42 Praznično prenažanje: jejte z glavo!
- 44 Prehranske alergije so redke

## ABC

**A** Če imamo manjše težave z depresijo ali z anksioznostjo, si lahko pomagamo tudi sami.

**B** Pomagajo nam pripravki iz zelišč, ki na našo duševnost delujejo blagodejno, nas pomirjajo in razvedrijo.

**C** Izmenično dihanje pomaga pri paničnih napadih in tesnobi.



# Ko nas stiska tesnoba – kako si pomagamo?

V jesenskem času se duševne obremenitve povečajo. Čas poletja in dopustov in s tem bolj sproščenega življenja se izteče. Povečajo se zahteve na delovnem mestu in v šoli. Dnevi postajajo krajši in manj je dnevne svetlobe. Vlažni in temačni dnevi z veliko dežja, v zadnjem času pa tudi s čedalje več izjemnimi vremenskimi dogodki, nekaterim ljudem povečujejo občutek stresa, pomanjkanja volje in več tesnobe, včasih tudi strahu ali panike.

Avtorica: **Maja Korošak**

V primeru manjših težav z depresijo in tesnobo si lahko pomagamo tudi sami. V nadaljevanju bomo pogledali nekatere od možnosti samopomoči. V hujših primerih ali če tesnoba in depresija trajata daljši čas, pa je treba potrkati na vratih psihoterapevta, v nekaterih skrajnejših primerih tudi psihiatra, ki lahko predpiše zdravila.

### Za vsako bolezen raste ...

V Sloveniji imamo dolgo tradicijo zeliščarstva in znan je rek, da za vsako bolezen raste rožica. Tudi pri omenjenih težavah si lahko

pomagamo z zelišči, ki na našo duševnost delujejo blagodejno, nas pomirjajo in razvedrijo. Ne povzročajo odvisnosti in nimajo stranskih učinkov. V nadaljevanju jih navajamo nekaj, ki rastejo tudi pri nas.

**Baldrijan** je splošno znan kot naravno pomirjevalo. Zdravilno špajko, kot je njegovo drugo ime, so za odpravljanje stresa in težav z nespčnostjo že pred tisočletji uporabljali tudi v Grčiji, Rimu in na Kitajskem. Pomirjevalno delujejo grenčine, ki se nahajajo v njegovih koreninah.

Baldrijanovi pripravki ugodno delujejo na spanec, priporočljivo jih je jemati tudi za pomiritev pred pomembnimi dogodki ali za zmanjševanje treme.

**Šentjanževka** je na drugem mestu seznama blagodejnih zelišč zaradi svojega potrjenega ugodnega delovanja na razpoloženje. Učinkovita je zlasti pri zdravljenju blagih oblik depresije, tesnobe in živčne nemirnosti. Njeni pripravki vsebujejo hipericin in hiperforin, ki delujeta podobno kot antidepressivi: sproščata, izboljšata razpoloženje, zmanjšata razdražljivost in napetost, pripomoreta k dobremu spanju ter vnašata duševno svežino. Med uživanjem šentjanževke se izogibajte

neposrednemu soncu, saj deluje fotosenzitivno in tako povečuje občutljivost kože na sončne žarke.

Niti **melise** ne smemo prezreti kot zelišča, ki pomaga pri duševnih težavah, saj po eni strani sprošča živčni sistem, po drugi strani pa ga krepi. Danes se melisa večinoma uporablja za lajšanje tesnobe, depresije in živčne napetosti ter ob prebavnih motnjah, ki so povezane s temi stanji.

Zdravilna moč melise je v njenih listih, ki vsebujejo terpene, pomembne za pomirjanje, in tanine s protivirusnimi lastnostmi. Eterično olje ima limoni podoben vonj in se uporablja za izboljšanje razpoloženja ter sproščanje telesa.

**Sivka** je znana po svojih aromatičnih sivo vijoličastih cvetovih. Znana je kot vsestransko naravno zdravilo, ki pomaga pri lajšanju nespečnosti, utrujenosti, slabosti, želodčnih težav ter za blažitev glavobolov, ki so povezani s stresom.

Eteričnega olja sivke ne smemo uživati. Uporaba sivke se ne priporoča bolnikom z žolčnimi kamni ali z obstrukcijo črevesja, saj lahko spodbudi izločanje žolča. V redkih primerih lahko draži kožo.

## Vsebina

- 4 Kjer ni prave bližine, se naseli osamljenost
- 6 Majhna, a še kako pomembna
- 8 Težave z grlom
- 11 Vitamin, ki ga »pridelamo« s sončenjem
- 14 Pomen gibanja, prehrane in uporabe vdihovalnikov
- 16 O čem govorijo temni kolobarji?
- 18 Ribe v Sloveniji še vedno veljajo za zdravo živilo
- 20 Nosite obrabljene čevlje?
- 22 Zakaj je zjutraj priporočljivo jesti zajtrk
- 24 Kako ugnati nadležnega alkoholnega mačka?
- 26 Ko nas stiska tesnoba – kako si pomagamo?
- 29 Prezračujete?
- 31 PRILOGA: PREBAVILA
- 31 Prebavni trakt: od ustne votline do anusa
- 34 Najpogostejši znaki resnega obolenja prebavil?
- 37 Kako poskrbeti za zdravje želodca?
- 40 Redek rak s slabo prognozo
- 42 Praznično prenažanje: jejte z glavo!
- 44 Prehranske alergije so redke

**Hmelj** je v ljudski medicini že dolgo znan kot pomirjevalno sredstvo in se uporablja za težave z živci, pomaga pa tudi pri težavah s prebavo. Sestavine v hmelju uravnavajo tesnobne misli.

Hmelja ne smemo uporabljati hkrati s pomirjevali, saj lahko okrepi njihovo delovanje. Deluje tudi uspavalno, zato ga ne bi smeli uživati pred vožnjo z avtomobilom ali pred drugimi opravili, ki zahtevajo popolno zbratost, na primer pri delu s stroji.

**Kamilica** blagodejno vpliva na tesnobo, blaži nespečnost in zmanjšuje depresijo. Domneva se, da je za pomirjujoči učinek kamilice odgovoren flavonoid, imenovan apigenin. Tako kot druga našeta zelišča tudi kamilica ne povzroča zasvojenosti in ni škodljiva. Ob vsem tem pa to znano zelišče dviguje raven glicina v telesu – ta sprošča živce in mišice.

### Dodajanje vitaminov B kompleksa

Pomanjkanje vitaminov B-kompleksa se kaže z utrujenostjo, motnjami koncentracije in razpoloženja (razdraženostjo), s težavami pri učenju in motnjami spanca. Pomanjkanje tiamina (vitamina B1) in folata (vitamina B12) ima med drugim lahko za posledico tveganje za razvoj duševnih motenj in demence. Pomanjkanje niacina (vitamina B3) vodi v mišično šibkost, vrtoglavico in težave s spominom, pomanjkanje kobalamina (vitamina B12) pa poleg tega še v izčrpanost in v neredni menstrualni cikel pri ženskah. Zato ob naštetih težavah lahko razmislimo in se posvetujemo tudi glede dodajanja vitaminov B-kompleksa.

### Bachova cvetna terapija

Bachove esence so prav tako naravna metoda za uravnavanje zelo raznolikih čustvenih stanj, in čeprav se esence pripravljajo iz cvetov, nimajo nikakršne povezave z zeliščarstvom. V Bachovih esencah namreč ni snovi, delujejo podobno kot homeopatska zdravila (z informacijo), vendar na čustveni ravni. Priporočajo se kot pomoč pri težavah z zdravjem,

počutjem, s čustvi, z odnosi, kot podpora pri osebni rasti in preobrazbi.

Nekatere esence so še posebej povezane s tesnobnimi stanji, strahovi, žalostjo, depresijo. Takšna je, na primer, esenca krinkarja, ki nam pomaga takrat, ko nas težijo znani strahovi – ko natančno vemo, česa nas je strah. Drugače je s trepetliko, ki nas podpre takrat, ko nas prevevajo nejasne slutnje, da se bo zgodilo nekaj slabega. Pri blagi depresiji, ki ima znan vzrok, nam pomaga esenca encijana. Če pa se žalost zgrinja nad nas kot temen oblak, pride nena doma, brez znanega vzroka, in na enak način tudi odide, pa si lahko pomagamo z gorjušico. Gorjušica nam lahko pomaga tudi pri strahu pred smrtjo, ki je najgloblji vseh strahov. Prav poseben strah je tisti, ki nas zamaje, ko se lotevamo novih stvari, novih začetkov ali v prehodnih obdobjih (menopavza, menjava službe, selitev, puberteta, začetek študija, prehod otroka v vrtec ali šolo, upokožitev – takrat nam pomaga esenca oreha, da ostanemo trdni v svojih odločitvah. Pomembna esenca je tudi popon, ki nam pomaga ob občutkih groze ali panike, tudi pri paničnih napadih se dobro obnese. Bachove cvetne esence lahko jemljemo kot mešanico oziroma razredčino, ki deluje dolgoročno. Jemljemo jo daljši čas in ob tem gremo skozi čustveno preobrazbo. Lahko pa se esence jemljejo kot koncentrat – to je tisto, kar lahko kupimo tudi v lekarnah. Najbolj znana mešanica koncentratov so rešilne kapljice, ki so odlični pomočnik v obdobjih povečanega stresa ali pa vsakokrat, ko doživimo nekaj neprijetnega, slabega, ko nas nekaj pretrese. V njih deluje kar pet pomembnih esenc – srobot (ki nas drži v prisotnosti tukaj in zdaj), že omenjeni popon, betlehemska zvezda (ponuja tolažbo), češnjelika sliva (ki miri premočna čustva) in nedotika, ki nam omogoča več potrpežljivosti. Če je rešilnim kapljicam dodana še esenca cvetov belega kostanja, pa je to odlično pomagalo pri nespečnosti. Esenca divjega kostanja z belimi cvetovi namreč ustavlja zaskrbljene misli, ki nam kratijo spanec. Te kapljice najdemo pod imenom kapljice za lahko noč ali kapljice good night.

### Tehnika čustvene osvoboditve

Ena od metod za lajšanje tesnobe je tudi tehnika čustvene osvoboditve ali EFT. Ob uporabi te tehnike se zmanjšajo tesnoba in njeni simptomi (pospešeno bitje srca, napetost mišic, tresenje, hiperventilacija, vlažne roke, suha usta ali stiskanje v grlu, nespečnost, glavoboli in težave s koncentracijo).

EFT je utemeljena na spoznanju, da je motnja v energijskem sistemu telesa vzrok za vsa naša negativna čustva. Ta motnja povzroči blokado, ki pa jo lahko sprostimo z nežnim udarjanjem s prsti (tapkanjem) po končnih točkah glavnih meridianov ter s sočasnimi govornjem o težavi. S tem po energijski poti očistimo emocionalne blokade ter ponovno vzpostavimo telesno ravnovesje. Dobra novica je tudi ta, da s to tehniko ne odpravljamo le simptomov, pač pa tudi vzroke težav.

### Prva pomoč ob tesnobi in paničnem napadu

Ko tesnoba postane preveč obremenjujoča, poskusite z izmeničnim dihanjem. Izmenično dihanje sprošča telo in pomirja, upočasni aktivnost živčnega sistema in krepi dobro počutje. Z izmeničnim dihanjem stimuliramo obe strani možganov, starodavna modrost pa uči, da tako vzpostavimo energijsko ravnovesje.

Izmenično dihanje začnemo tako, da zapremo eno nosnico in skozi drugo vdihnemo zrak ter pri tem štejeemo do pet. Zamašimo obe nosnici in ponovno štejeemo do pet. Nato izpihnemo zrak skozi drugo nosnico in spet štejeemo do pet. Po tem vdihnemo zrak skozi isto nosnico in štejeemo do pet, zamašimo obe nosnici, štejeemo do pet ter enako izdihnemo skozi drugo nosnico. Vsakokrat štejeemo do pet in nadaljujemo z izmeničnim dihanjem, dokler ne začutimo olajšanja.

Izmenično dihanje pomaga tudi v primeru paničnega napada ter pripomore k zbranoosti in budnosti. Vajo lahko izvajamo kadar koli in kolikokrat želimo ali potrebujemo.

## Vsebina

- 4 Kjer ni prave bližine, se naseli osamljenost
- 6 Majhna, a še kako pomembna
- 8 Težave z grlom
- 11 Vitamin, ki ga »pridelamo« s sončenjem
- 14 Pomen gibanja, prehrane in uporabe vdihovalnikov
- 16 O čem govorijo temni kolobarji?
- 18 Ribe v Sloveniji še vedno veljajo za zdravo živilo
- 20 Nosite obrabljene čevlje?
- 22 Zakaj je zjutraj priporočljivo jesti zajtrk
- 24 Kako ugnati nadležnega alkoholnega mačka?
- 26 Ko nas stiska tesnoba – kako si pomagamo?
- 29 Prezračujete?
- 31 PRILOGA: PREBAVILA
- 31 Prebavni trakt: od ustne votline do anusa
- 34 Najpogostejši znaki resnega obolenja prebavil?
- 37 Kako poskrbeti za zdravje želodca?
- 40 Redek rak s slabo prognozo
- 42 Praznično prenažanje: jejte z glavo!
- 44 Prehranske alergije so redke



laboratorij@adrialab.si  
**synlab.si**

## DEPRESIJA IN IZGORELOST

Simptomi se lahko kažejo na vseh področjih življenja in se od posameznika do posameznika razlikujejo, včasih pa so lahko tudi prikriti.

**Testiranje določenih krvnih parametrov**, katerih neravnovesje je lahko eden od razlogov za pojav depresije ali izgorelosti, lahko prispeva k prepoznavanju temeljnih vzrokov, poleg tega pa pomaga izključiti tudi druga možna bolezenska stanja.

➤

V laboratoriju **Adria lab/SYNLAB** smo pripravili **nabor preiskav**, ki jih priporočamo ob pojavu prvih znakov depresije ali izgorelosti.



Ker vemo, da je **ZDRAVJE dragoceno!**



Preberi več

➤ HITRI REZULTATI

➤ NAROČANJE NI POTREBNO!



# Tehnične lastnosti kvalitetne prezračevalne naprave za kakovost zraka v bivalnih prostorih

Kakovost zraka v zaprtih bivalnih prostorih je pomembna sestavina bivalnega udobja v domačem ali poslovnem okolju. **Mitsubishi Electric** že vrsto let proizvaja prezračevalne naprave s patentiranim izmenjevalnikom toplote in omogoča kvaliteten notranji zrak ter varčno prezračevanje z rekuperacijo toplote. Najpomembnejši lastnosti za prezračevalno napravo sta učinkovitost izmenjave toplote in tiho delovanje. Ponujamo modele za lokalno in centralizirano prezračevanje z rekuperacijo toplote.

Modeli **VL-CZPVU**, so naprave za **centralizirano prezračevanje z rekuperacijo toplote**, ki dosežejo tudi 90 odstotni izkoristek rekuperacije in se uvrščajo v najvišji razred A+ skladno z EU uredbo 1254/2014. Na voljo so v treh velikostih pretoka zraka 250, 350 ali 500 m<sup>3</sup>/h. Nameščamo jih lahko v različne objekte, **tudi v bolj vlažne prostore kot so kopalnice ali kuhinje. Vsi modeli so na seznamu za pridobitev spodbud za okoljske naložbe pri Eko skladu.**

Krmilnik je vgrajen v ohišje naprave, zelo enostavno pa se la lahko prestavi na steno v prostoru in žično poveže z napravo. Napravo je mogoče prek vmesnika povezati z brezžičnim omrežjem in krmiliti na daljavo prek aplikacije MELCloud, enako kot tudi toplotne črpalke in klimatske naprave Mitsubishi Electric.

Na prednji strani naprave so trije predali za filtrirni material, tako da je redno vzdrževanje enostavno in ne zahteva orodja. V standardni dobavi sta vključena dva filtra G3 gostote 55 odstotkov, opcijsko pa so na voljo še filtri G4 gostote 90 odstotkov, M6 za filtracijo ePM10 gostote 80 odstotkov ali ePM2.5 gostote 50 odstotkov ali za filtracijo dušikovih oksidov.

V temperaturnem režimu zunanje temperature od -15 do +40 stopinj Celzija naprave delujejo samostojno brez dodatnih pred grelnikov ali

zapornih loput. Pri temperaturah pod -3 stopinj Celzija same uredijo delne krajše prekinitve delovanja. Če sistem opremimo še z grelnikom in loputo na dovodu zunanjega zraka, nam naprava vse do -25 stopinj Celzija omogoča prilagojeno delovanje s stalnim odvodom in občasnim dovodom zraka. Od temperatur zunaj in znotraj objekta je odvisno tudi delovanje obvodne (bypass) lopute v avtomatskem načinu.

V prvi hitrosti ventilatorja oziroma pri 30 odstotkih nazivnega pretoka novi modeli delujejo z zvočnim tlakom 15 dB na oddaljenosti 3 m od naprave, kar je praktično neslišno tudi v mirnem nočnem času. Samo v polni obremenitvi pri 100 odstotnem nazivnem pretoku naprave se zvočni tlak glede na velikost naprave poveča na 31, 35 ali 37 dB na 3 m oddaljenosti. Prezračevalne ventile, difuzorje ali rešetke z lamelami bo projektant dimenzioniral glede na

pretok in s tem preprečil vrtnčenje zraka. **Širok nabor funkcij in možnosti omogoča oblikovanje prilagojenih prezračevalnih sistemov tudi za najzahtevnejše objekte**, kot npr. knjižnice ali komorne koncertne dvorane.

Za dodatne informacije nas pokličete prek telefona 080 1959 ali pošljete e-pošto na [prodaja@vitanest.si](mailto:prodaja@vitanest.si)

VITANEST d.o.o., uradni distributer za klimatske in prezračevalne naprave ter toplotne črpalke Mitsubishi Electric, [www.vitanest.si](http://www.vitanest.si)



## Vsebina

- 4 Kjer ni prave bližine, se naseli osamljenost
- 6 Majhna, a še kako pomembna
- 8 Težave z grlom
- 11 Vitamin, ki ga »pridelamo« s sončenjem
- 14 Pomen gibanja, prehrane in uporabe vdihovalnikov
- 16 O čem govorijo temni kolobarji?
- 18 Ribe v Sloveniji še vedno veljajo za zdravo živilo
- 20 Nosite obrabljene čevlje?
- 22 Zakaj je zjutraj priporočljivo jesti zajtrk
- 24 Kako ugnati nadležnega alkoholnega mačka?
- 26 Ko nas stiska tesnoba – kako si pomagamo?
- 29 Prezračujete?
- 31 PRILOGA: PREBAVILA
- 31 Prebavni trakt: od ustne votline do anusa
- 34 Najpogostejši znaki resnega obolenja prebavil?
- 37 Kako poskrbeti za zdravje želodca?
- 40 Redek rak s slabo prognozo
- 42 Praznično prenažanje: jejte z glavo!
- 44 Prehranske alergije so redke

## ABC

- A** Zračimo prostore večkrat dnevno do 15 minut.
- B** Kolonije plesni začnejo rasti pri relativni vlažnosti 75 %.
- C** Radon povzroča pljučnega raka.

# Prezračujete?

Zrak, ki ga vdihujemo v zaprtih prostorih, lahko onesnažijo različni viri. Težave lahko povzročajo plesni, pršice, prah, različni alergeni (gradbeni, cigaretni, živalski, iz gospodinjskih kemikalij), radon ipd. Kadar je stik s slabim zrakom kratkotrajen, se lahko pojavi zgolj nelagodje, ostale zdravstvene težave pa se ne razvijejo. Po zapustitvi prostora se počutje hitro izboljša. Pri daljši ali pogostejši izpostavljenosti se lahko pojavi že nekaj bolezni, denimo alergije zaradi vdihavanja kemikalij ali plesni, bronhitis zaradi vdihavanja tobačnega dima, vse do resnih zdravstvenih težav, do katerih lahko privede stik z radioaktivnim radonom.

Avtorica: **Irena Pfundner**

»V zaprtih prostorih (doma, na delu, v šoli, vrtcih, trgovinah, restavracijah itd.) preživimo okoli 90 % dneva, zato je kakovost notranjega zraka izrednega pomena za naše zdravje. Kakovost zraka, ki ga dihamo v zaprtih prostorih, ima neposreden učinek na naše zdravje. Hkrati je prezračevanje prostorov eden od pomembnih higienskih ukrepov za preprečevanje širjenja številnih povzročiteljev nalezljivih bolezni,« opozarjajo na NIJZ.

### Sindrom bolnih stavb

V zadnjem obdobju je vse pogostejši pojav t. i. sindroma bolnih stavb (SBS). Gre za skupek simptomov, ki se pojavijo pri vsakodnevni izpostavljenosti ljudi v času zadrževanja v stavbi in so vezani na določen prostor ali območje v stavbi. Vzrok teh simptomov ni znan, težave pa se zmanjšajo ali izginejo, kmalu ko ljudje zapustijo stavbo ali prostor. Simptomi se pojavijo posamezno ali v kombinaciji z več simptomi hkrati. Ljudje pa to največkrat občutijo kot neugodje, na primer: glavobol, draženje oči, draženje nosu, draženje grla, suh kašelj, težave z osredotočanjem zaradi previsoke koncentracije CO<sub>2</sub>, omotica, slabost, suha ali srbeča koža, utrujenost, občutljivost na vonjave, splošno slabo počutje ...

Obstaja več dejavnikov pri zasnovah stavb, zaradi katerih pride do pojava SBS. Mednje sodijo toplotno neudobne razmere (previsoka ali prenizka relativna vlažnost in tem-

peratura zraka), čezmerna raven hrupa (zaradi slabe izoliranosti), nezadostna osvetljenost z dnevno svetlobo, pojav gliv in plesni na notranjih površinah, neprimerna kakovost zraka zaradi notranjih virov onesnaževanja ali slabo načrtovanega in vzdrževanega sistema prezračevanja.

Na NIJZ pojasnjujejo, da so posledice dolgotrajne izpostavljenosti takšnim pogojem lahko resnejše: »Če je izpostavljenost dolgotrajna, lahko nekatera onesnaževala povzročijo bolezni, ki se izrazijo veliko kasneje. Privede lahko do bolezni dihal (npr. astme in drugih alergij, kronične obstruktivne pljučne bolezni (KOPB) in pljučnega raka), lahko pa so prizadeti tudi drugi organi. S pravilnim samozaščitnim ravnanjem lahko tveganje za njihov pojav zmanjšamo ali preprečimo.«

### Ukrepi za zmanjšanje onesnaženosti notranjega zraka

Obstajajo prijemi, ki nam pri tem pomagajo. Na NIJZ so zapisali nekaj splošnih ukrepov, ki so usmerjeni v zmanjšanje sproščanja onesnaževal in zagotavljanje učinkovitega prezračevanja:

- V zaprtih prostorih ne kadimo.
- Poskrbimo, da so naš dom (in službeni prostori) dobro prezračeni. Prostore pet do deset minut prezračimo večkrat na dan, zlasti med kuhanjem in po njem ter po prhanju.
- Redno vzdržujemo plinske naprave.
- Pri kurjenju premoga, lesa ali ob odprtem ognjišču poskrbimo za redno vzdrževanje in čiščenje dimnikov. Za kurjavo uporabljajmo le zračno suh in neobdelan les. Ne kurimo odpadkov in še zapakiranih izdelkov, saj se ob tem lahko v zrak sproščajo strupene snovi.
- Redno vzdržujemo vlažilnike zraka, v skladu z navodili proizvajalca.
- Vzdržujmo ustrezno vlažnost v prostorih; vlažnost zraka, ki varuje pred pojavom plesni, je med 40 in 60 %.
- Preverimo prisotnost radona v prostorih, zlasti na območjih z visoko stopnjo sevanja radona.
- Uporabljajmo okolju in zdravju prijazne gradbene materiale ter pohištvo, o čemer se pozanimajmo pri prodajalcu oziroma proizvajalcu.

- V bivalne prostore vgradimo alarmne naprave za dim in javljalnike ogljikovega oksida.
- Po uporabi detergentov, čistil in drugih pripomočkov, ki sproščajo kemikalije v zrak, vedno intenzivno prezračimo prostore.

### Plesni v zaprtih prostorih

Plesni v notranjem okolju rastejo pri različnih temperaturah in ravneh relativne vlažnosti. Najnižja relativna vlažnost, pri kateri začnejo rasti kolonije plesni, je 75 %. Povzročajo učinke na zdravje, prek alergijskih mehanizmov, strupenih učinkov mikotoksinov, so dražljivci sluzničnih membran in povzročajo okužbe dihal.

Plesni izdelujejo alergene, ki povzročajo bolezni dihal. Alergeni so snovi, ki povzročajo zdravstvene težave pri velikem številu ljudi. Poleg genetske predispozicije sta za alergijo in preobčutljivost pomembna tudi čas izpostavljenosti in obremenjenost okolja z alergenom. Izpostavljenost plesnim v notranjem (bivalnem in delovnem) okolju najpogosteje povzroča bolezni zgornjih dihalnih poti (npr. alergijsko vnetje očesne veznice, krvavitev iz nosu, alergijsko vnetje nosne sluznice in sinusov, kašelj, simptomi, podobni gripi ali prehladu), alergijski atopijski dermatitis, astmo ali poslabšanje astme in prebavne težave. Druge manj pogoste oblike bolezni so alergijska bronhopulmonalna aspergiloza, alergijski glivni sinusitis in preobčutljivostni pnevmonitis. Plesnivo notranje okolje je povezano tudi z večjo pojavnostjo bakterijskih in virusnih okužb dihalne poti pri osebah, ki so bile izpostavljene vlažnemu plesnivemu okolju.

### Prezračevanje prostorov velikega pomena

Zaprti prostori nudijo tudi idealne pogoje za širjenje povzročiteljev različnih okužb, med drugim okužb dihal in različnih nalezljivih bolezni. Eden zelo pomembnih higienskih ukrepov pri preprečevanju širjenja teh okužb je zato prezračevanje prostorov. Do prenosa povzročiteljev kapljičnih okužb, ki se širijo po zraku (kot je denimo virus SARS-CoV-2), lahko pride zaradi neustreznega prezračevanja in klimatizacije prostorov ter zadrževanja več ljudi skupaj v zaprtih prostorih.

Prostore v stavbah lahko prezračujemo na tri načine: naravno, mehansko in hibridno. Pri

## Vsebina

- 4 Kjer ni prave bližine, se naseli osamljenost
- 6 Majhna, a še kako pomembna
- 8 Težave z grlom
- 11 Vitamin, ki ga »pridelamo« s sončenjem
- 14 Pomen gibanja, prehrane in uporabe vdihovalnikov
- 16 O čem govorijo temni kolobarji?
- 18 Ribe v Sloveniji še vedno veljajo za zdravo živilo
- 20 Nosite obrabljene čevlje?
- 22 Zakaj je zjutraj priporočljivo jesti zajtrk
- 24 Kako ugnati nadležnega alkoholnega mačka?
- 26 Ko nas stiska tesnoba – kako si pomagamo?
- 29 Prezračujete?
- 31 PRILOGA: PREBAVILA
- 31 Prebavni trakt: od ustne votline do anusa
- 34 Najpogostejši znaki resnega obolenja prebavil?
- 37 Kako poskrbeti za zdravje želodca?
- 40 Redek rak s slabo prognozo
- 42 Praznično prenašanje: jejte z glavo!
- 44 Prehranske alergije so redke

naravnem prezračevanju izkoriščamo naravne fizikalne lastnosti zraka pri različnih temperaturah v prostorih in na prostem. Poteka skozi odprta okna in zunanja vrata. Priporočila NIJZ so sledeča: »Kadar so v prostorih prisotni ljudje, priporočamo stalno prezračevanje z dovajanjem zunanjega svežega zraka z največjim možnim pretokom zraka. Izogibajte se prezračevanju s preprihom, kadar je v prostoru prisotnih več ljudi. Priporočena minimalna izmenjava zraka je 6–12 menjav na uro (2–3 za pisarne, 5–6 za šole). Zračenje naj poteka z na stežaj odprtimi okni, večkrat dnevno za 5–15 minut.«

Pri mehanskem prezračevanju z mehansko napravo odtočni zrak zamenjamo z zunanjim. Priporočila se, da mehanska naprava deluje ves čas, 24 ur na dan, sedem dni v tednu. Na običajnih oziroma povišanih nastavitvah pretoka zraka naj naprava deluje vsaj dve uri pred prihodom ljudi in še vsaj dve uri po njihovem odhodu iz zaprtega prostora. Kadar so v prostorih prisotni ljudje, naj mehansko prezračevanje deluje s povečanim pretokom zraka, sicer pa je ta lahko zmanjšan. Sisteme ogrevanja in ohlajanja lahko uporabljamo kot običajno. Priporočena relativna zračna vlaga naj bi bila med 40 do 60 %.

### Izpostavljenost radonu

Radon je radioaktivni žlahtni plin naravnega izvora. Večinoma je glavni vir naravnega sevanja v bivalnem in delovnem okolju ter v povprečju prispeva več kot polovico učinkovite doze, ki jo prejmemo od vseh naravnih virov ionizirajočih sevanj. V prostore prodira predvsem iz zemeljskih tal skozi razne odprtine, kot so jaški, odtoki, špranje ali razpoke. Radon povzroči približno 10 % primerov pljučnih rakov, kar je prepoznala tudi Svetovna zdravstvena organizacija, zato se ukrepom za zmanjšanje izpostavljenosti radonu v zadnjem času na mednarodni ravni namenja čedalje več pozornosti.

**Prof. dr. Janja Vaupotič** z Inštituta Jožef Stefan in **izr. prof. dr. Mateja Dovjak** s Fakultete za gradbeništvo in geodezijo Univerze v Ljubljani sta nam pojasnili, da »prisotnost

naravnega radioaktivnega plina radona v zraku bivalnih in delovnih prostorov poveča tveganje za nastanek pljučnega raka. Pri nekaterih je radon glavni povzročitelj pljučnega raka, pri kadilcih je na drugem mestu, takoj za kajenjem. Mejna vrednost koncentracije radona v prostoru je 300 bekerelov na kubični meter (Svetovna zdravstvena organizacija priporoča 100 bekerelov na kubični meter).«

Radon vstopa v stavbe v glavnem s talnim zrakom (bogatom z radonom) iz zemljine pod stavbo. Lahko gre za:

- visoko zrakotesen stavbni ovoj in otežen vstop radona v stavbo, a tudi nižjo infiltracijo (zrak, ki vdira v notranost stavbe skozi netesnosti stavbe) zunanjega zraka v stavbo, ki niža koncentracijo v stavbi,
- manj zrakotesen stavbni ovoj in neoviran vstop radona v stavbo, a večjo infiltracijo zunanjega zraka, ki niža koncentracijo v stavbi ali
- manj zrakotesen stavbni ovoj v stiku z zemljino (poškodbe v talni plošči in kletnih stenah, razpoke, preboji), a dobro zrakotesen v stiku z zunanjim zrakom (zunanje stene nad terenom, okna, vrata), potem radon neovirano vstopa v stavbo in se ne niža z infiltracijo zunanjega zraka.

Kot pravita sogovornici, so »v Sloveniji področja tveganja za radon predvsem kraška tla, ki so dobro prepustna. Kako visoka bo koncentracija radona v stavbi, je odvisno od koncentracije radona v talnem zraku, stanja stavbnega ovoja (omenjeni tretji primer je najslabši), seveda pa tudi od načina prezračevanja (naravno, mehansko, hibridno) in od naših prezračevalnih navad.« Najboljši pokazatelj prezračeni prostorov naj bi bil ogljikov dioksid (CO<sub>2</sub>), ki ga v procesu dihanja izdihamo. »Koncentracija CO<sub>2</sub> je neposredno povezana s številom uporabnikov prostora in če prostori niso prezračeni (spalnice, predavalnice, učilnice, igralnice), lahko hitro naraste nad dopustno koncentracijo 1667 ppm oz. priporočeno najvišjo koncentracijo 1000 ppm. Poleg CO<sub>2</sub> je dober pokazatelj prezračeni prostorov tudi radon, saj sta koncentraciji obeh plinov v zuna-

nem zraku nižji kot v zraku prostorov. Ker imata CO<sub>2</sub> in radon različen izvor, oba pa se kopičita v zaprtih prostorih, je dobra kombinacija uporabe obeh kazalnikov.« pojasnjujeta Vaupotičeva in Dovjakova.

Seveda so v zraku prostorov prisotna tudi druga onesnaževala (npr. trdni delci, hlapne organske snovi, mikroorganizmi itd.). »Pri prezračevanju moramo biti pozorni predvsem na trdne delce različnih velikosti (PM<sub>10</sub>, PM<sub>2,5</sub>, PM<sub>1</sub>), saj lahko v zunanjem zraku dosežejo visoke koncentracije, še posebej v urbanem okolju. Če prostore prezračujemo naravno, je pomembno, da prezračevanje izvedemo takrat, da je koncentracija trdnih delcev v zunanjem zraku nižja,« še opozarjata.

Na Upravi Republike Slovenije za varstvo pred sevanji že vrsto let izvajajo sistematično pregledovanje in izvajanje meritev radona. Kot pravijo sami, »v okviru tega programa zagotavljamo redne preglede objektov za izvajanje vzgojno-varstvenega, kulturnega, zdravstvenega ali izobraževalnega programa (vrtci, osnovne in srednje šole, dijaški domovi, bolnišnice, zdravstveni domovi in podobno). Vrsta in obseg meritev sta izbrana tako, da se lahko oceni izpostavljenost delavcev ali posameznikov iz prebivalstva in presodi potreba po ukrepih za zmanjšanje izpostavljenosti.« O škodljivih vplivih radona na zdravje se trudijo ozavestiti čim več ljudi, zato zagotavljajo tudi izvajanje meritev radona v zasebnih hišah in stanovanjih v občinah na področjih z več radona. Število meritev na leto je omejeno. Zanimanim osebam pa tudi posodijo preprosti merilnik za začetno preverjanje koncentracije radona v prostoru.

Kakšni so primerni ukrepi ob večjem tveganju izpostavljenosti radona:

- gradbeni poseg na talni plošči, ki razmakuje zemljino pod stavbo in notranji zrak v stavbi,
- zatesnitev razpok in špranj v tleh in stenah, ki so v stiku z zemljino, ter instalcijskih vodov,
- prezračevanje.

## Vsebina

- 4 Kjer ni prave bližine, se naseli osamljenost
- 6 Majhna, a še kako pomembna
- 8 Težave z grlom
- 11 Vitamin, ki ga »pridelamo« s sončenjem
- 14 Pomen gibanja, prehrane in uporabe vdihovalnikov
- 16 O čem govorijo temni kolobarji?
- 18 Ribe v Sloveniji še vedno veljajo za zdravo živilo
- 20 Nosite obrabljene čevlje?
- 22 Zakaj je zjutraj priporočljivo jesti zajtrk
- 24 Kako ugnati nadležnega alkoholnega mačka?
- 26 Ko nas stiska tesnoba – kako si pomagamo?
- 29 Prezračujete?
- 31 PRILOGA: PREBAVILA
- 31 Prebavni trakt: od ustne votline do anusa
- 34 Najpogostejši znaki resnega obolenja prebavil?
- 37 Kako poskrbeti za zdravje želodca?
- 40 Redek rak s slabo prognozo
- 42 Praznično prenažanje: jejte z glavo!
- 44 Prehranske alergije so redke



**PHILIPS sonicare**

Do zdravega in sijočega nasmeha z redno menjavo nastavkov.



# PRILOGA: PREBAVILA

## Prebavni trakt: od ustne votline do anusa

Ob prehranjevanju le poredko pomislimo, kje vse potuje grižljaj, ki smo ga ravnokar zaužili. Namesto tega se nam po glavi mota polno drugih stvari. A dejstvo je, da so prebavila nadvse kompleksen sistem, ki ga je vredno poglobljeje razumeti. Tudi zato, ker lahko le tako prepoznamo kakršne koli zaplete in težave, do katerih lahko pride po tem, ko hrana zapusti ustno votlino in se po požiralniku spusti v želodec.

Avtorica: **Nika Arsovski**

Proces prebave prehrane se začne že v ustni votlini. Začetek mehanskega dela ima pomembno vlogo za nemoteno prebavo hrane, zato je ključno, da si za prehranjevanje vzamemo čas in hrano primerno prežvečimo. Naloga naših zob je, da hrano primerno razgrizejo in razkosajo na čim manjše delce, slina pa obenem delce razmoči in omešča, kar olajša njihovo nadaljnjo pot. Dobro prežvečena hrana je namreč pogoj za normalno kemično prebavo, katere naloga je absorpcija hranilnih snovi iz hrane. Kemična prebava se vrši s pomočjo prebavnih žlez (slinavke ustne votline, žleze

v črevesni in želodčni sluznici, jetra z žolčem in trebušna slinavka), ki v prebavno cev izločajo prebavne sokove. Kemična razgradnja se ob vpletenosti slinavk začne že med žvečenjem, ko se ob prisotnosti amilaze začne razgradnja škroba. Ostala hranila se začnejo razgrajevati šele po prehodu iz želodca v dvanajstnik.

### Okolje v želodcu je zelo kislo

Mehanski procesi, vključno z gnetenjem in stiskanjem, se vršijo vzdolž celotnega prebavnega trakta, saj prav peristaltika omogoča potovanje hrane vse od ustne votline

## Vsebina

- 4 Kjer ni prave bližine, se naseli osamljenost
- 6 Majhna, a še kako pomembna
- 8 Težave z grlom
- 11 Vitamin, ki ga »pridelamo« s sončenjem
- 14 Pomen gibanja, prehrane in uporabe vdihovalnikov
- 16 O čem govorijo temni kolobarji?
- 18 Ribe v Sloveniji še vedno veljajo za zdravo živilo
- 20 Nosite obrabljene čevlje?
- 22 Zakaj je zjutraj priporočljivo jesti zajtrk
- 24 Kako ugnati nadležnega alkoholnega mačka?
- 26 Ko nas stiska tesnoba – kako si pomagamo?
- 29 Prezračujete?
- 31 PRILOGA: PREBAVILA
- 31 Prebavni trakt: od ustne votline do anusa
- 34 Najpogostejši znaki resnega obolenja prebavil?
- 37 Kako poskrbeti za zdravje želodca?
- 40 Redek rak s slabo prognozo
- 42 Praznično prenaždanje: jejte z glavo!
- 44 Prehranske alergije so redke

»Kapaciteta praznega želodca odrasle osebe je 75 mililitrov, vanj pa spravimo približno liter hrane oz. 2,5 litra tekočine. Ob obeh koncih želodca se nahajata mišici zapiralki, ki nadzorujeta prostornino in gibanje njegove vsebine.«

do anusa. Mehansko prežvečena hrana se preko žrela in požiralnika spusti do želodca, kjer se prične presnova ob pomoči prebavnih sokov in encimov. Hranilne snovi, ki so topne bodisi v vodi ali maščobi, je naše telo sposobno absorbirati, netopne pa so neprebavljen ostanek, ki naše telo zapusti v obliki blata. A za zdaj se vrnimo k želodcu. Kapaciteta praznega želodca odrasle osebe je 75 mililitrov, vanj pa spravimo približno liter hrane oz. 2,5 litra tekočine. Ob obeh koncih želodca se nahajata mišici zapiralki, ki nadzorujeta prostornino in gibanje njegove vsebine. Slednji tudi onemogočata prehod želodčnih sokov v požiralnik, katerega sluznica je precej bolj občutljiva na kislost želodčne kisline. Okolje v želodcu je namreč po njeni zaslugi zelo kislo (pH med 1,5 in 2). Želodčno kislino izločajo žleze v želodčni sluznici v našem organizmu, zaradi kislosti želodčnega soka pa se presnova hranil v želodcu ustavi. Delno nabreknejo le beljakovine, kar omogoča njihovo enostavnejšo razgradnjo v nadaljevanju. Naloga želodčne kisline je, da uniči vse mikrobe ter bakterije, ki smo jih s hrano vnesli v organizem. Ob

nepravilnem delovanju žlez, ki izločajo kislino, lahko pride do prekomernega izločanja le te oz. do njenega pomanjkanja. Na pretirano izločanje želodčne kisline in pomanjkanje varovalne sluznice, ki bi ščitila želodčno steno pred kislino, nas opozarjajo znaki, kot so zgaga, bolečine v zgornjem delu trebuha, spahovanje in napevanje, čezmerno izločanje želodčne kisline lahko prizadene tudi sluznico požiralnika in dvanajstnika. Omenjeni znaki so značilni tudi ob pomanjkljivem izločanju kisline. Prebava hrane v želodcu poteka do sedem ur (tekoča hrana ena do dve uri, trdna običajno dve do tri ure), nato pa nadaljuje pot v dvanajstnik, kjer je okolje zaradi vrednosti pH nad 7 bazično. Pri tem lahko pride tudi do upočasnjenega praznjenja želodčne vsebine. »Upočasnjeno praznjenje želodčne vsebine, znano tudi kot gastropareza, se lahko pojavi kot posledica sladkorne bolezni, operativnih posegov ali določenih zdravil, kot so opioidni analgetiki, nekateri antidepressivi ter zdravila za visok krvni tlak in alergije, v določenih primerih nam vzroka ne uspe najti. Gastropareza lahko povzroči nelagodje, kot

so slabost, bruhanje in bolečine v trebuhu, kar lahko vpliva na tek in kakovost življenja posameznika,« pojasni **Sebastian Stefanovič, dr. med., spec. gastroenterologije**, iz Diagnostičnega centra Bled.

### Tanko črevo

Dvanajstnik predstavlja zgornji (najkrajši in najširši) del tankega črevesja, v katerem se vrši glavni del prebave. Ko delno prebavljena hrana iz želodca pripotuje v dvanajstnik, se prične sproščanje hormonov iz epitelne celične stene, kar povzroči izločanje žolča iz jeter (in manjše količine holesterola za razgradnjo maščob) ter prebavnih encimov trebušne slinavke. Lipaze, holesterol, esetrase, tripsin in drugi prebavni encimi prispevajo k razgradnji hrane, v tankem črevesju pa se ob pomoči črevesnih resic v krvni in limfni obtok absorbirajo različne osnovne molekule hranilnih snovi, ki kot take lahko prehajajo membrane. Ob pomoči peristaltike črevesna vsebina potuje po črevesju, ob tem pa poteka razgradnja hrane in absorpcija hranil. Običajno se hrana v približno šest metrov dolgem tankem črevesju zadrži med tri do osem ur. Tanko črevo vsak dan absorbira v povprečju od 200 do 320 g enostavnih ogljikovih hidratov, 60–120 aminokislin in 100 g maščobnih kislin, kar zadosti energijskim potrebam našega organizma. Najpogostejša težava prebavnega trakta so sicer žolčni kamni (prevalenca 10–20 %), ki so največkrat posledica zmanjšanja vsebnosti žolčnih kislin in večjih vrednosti holesterola. Del holesterola kristalizira in se odlaga v žolčniku ter žolčevodu, iz kristalov pa se oblikujejo žolčni kamni. Ti so povečini neškodljivi, včasih pa se lahko v trenutku, ko se žolčnik stisne, da bi izbrizgnil žolč, kamen premakne in zapre kanal, ki vodi v dvanajstnik. Pojavi se žareča bolečina, ki se razteza vse od zgornje polovice trebuha do spodnjega dela prsnega koša. Ko kamen pade nazaj v žolčnik, bolečina izzveni, v nekaterih primerih pa lahko pojav žolčnih kamnov vodi tudi v vnetje žolčnika.

## Vsebina

- 4 Kjer ni prave bližine, se naseli osamljenost
- 6 Majhna, a še kako pomembna
- 8 Težave z grlom
- 11 Vitamin, ki ga »pridelamo« s sončenjem
- 14 Pomen gibanja, prehrane in uporabe vdihovalnikov
- 16 O čem govorijo temni kolobarji?
- 18 Ribe v Sloveniji še vedno veljajo za zdravo živilo
- 20 Nosite obrabljene čevlje?
- 22 Zakaj je zjutraj priporočljivo jesti zajtrk
- 24 Kako ugnati nadležnega alkoholnega mačka?
- 26 Ko nas stiska tesnoba – kako si pomagamo?
- 29 Prezračujete?
- 31 PRILOGA: PREBAVILA
- 31 Prebavni trakt: od ustne votline do anusa
- 34 Najpogostejši znaki resnega obolenja prebavil?
- 37 Kako poskrbeti za zdravje želodca?
- 40 Redek rak s slabo prognozo
- 42 Praznično prenažanje: jejte z glavo!
- 44 Prehranske alergije so redke



**VITA BIOSA**

Poskrbi za svojo prebavo.  
Vsak dan!

BIO napitek bogat z mlečnokislinskimi bakterijami.  
Primeren za vse starosti.

**V vseh bio-trgovinah in lekarnah**  
Več na: [www.institut-o.com](http://www.institut-o.com)

**NOVO!**  
Sedaj tudi za hišne ljubljence!

**ANIMAL BIOSA**

**INSTITUT. O**  
[www.institut-o.com](http://www.institut-o.com)



## Debelo črevo

Neprebavljena hrana potuje v zadnji del prebavnega trakta, v debelo črevo. To iz ostan- kov vsrka vodo in preostale vitamine ter minerale, drugo pa prepusti bakterijam, ki domujejo v debelem črevesju. Slednje ohranjajo zdravo črevesno floro, saj uničujejo škodljive bakterije in prispevajo k tvorbi posameznih vitaminov. Ravnovesje v debelem črevesju lahko ogrozi chronova bolezen, kronična vnetna bolezen, ki sicer lahko prizadene kateri koli del prebavnega trakta, a je pogostejša v spodnjem predelu tankega in v debelem črevesju. Vzrok za njen nastanek še ni pojasnjen, najverjetneje pa gre za splet različnih dejavnikov, vključno z imunskim sistemom, okoljem in prirojenimi lastnostmi. Zaradi kroničnega vnetja se stena črevesa zadebeli, pojavijo se ognjki in fistule – globoke razjede črevesne stene. Če se bolezen razširi v glavni del debelega črevesja, je zanj značilno tudi krvavo tekoče blato. Poleg tega so simptomi, ki kažejo na chronovo bolezen, še krčevite bolečine v trebuhu, utrujenost, izguba teka, povišana telesna temperatura in slabokrvnost. Slednja nastane kot posledica ovirane absorpcije hranil, kar vodi v anemije in pomanjkanje posameznih hranil.

## Pomanjkljiva absorpcija hranil

Tekom celotnega prebavnega procesa lahko pride do malabsorpcije hranil, ki se lahko odraža z upočasnim praznjenjem želodca in pomanjkljivim izločanjem encimov iz trebušne slinavke. »Sindrom pomanjkljive absorpcije je stanje, kjer telo težko prebavlja ali absorbira hranila iz hrane. Do tega lahko pridejo poškodbe črevesja, ki so posledica okužb, vnetnih stanj, travmatskih poškodb ali operativnih posegov, ter dolgotrajna uporaba antibiotikov. Stanja, ki so povezana s sindromom pomanjkljive absorpcije, so tudi: cistična fibroza, kronični pankreatitis, laktozna intoleranca in celiakija. Simptomi se lahko razlikujejo, vendar pogosto vključujejo kronično drisko, spremenjeno blato, izgubo telesne teže in

»Sindrom pomanjkljive absorpcije je stanje, kjer telo težko prebavlja ali absorbira hranila iz hrane. Do tega lahko pridejo poškodbe črevesja, ki so posledica okužb, vnetnih stanj, travmatskih poškodb ali operativnih posegov, ter dolgotrajna uporaba antibiotikov.«

vetrove,« pove specialist gastroenterologije. Pomanjkanje hranil lahko privede do nedohranjenosti, posledične utrujenosti, razdražljivosti in anemije ob pomanjkanju železa. Težave pri prebavi v tankem in debelem črevesju, povezane z malabsorpcijo, se odražajo z različnimi simptomi in stanji. Ker hranila in voda niso pravilno absorbirani, se lahko pojavi kronična driska, prav tako pa lahko pride tudi do napihnjenosti in prekomernega nastajanja plinov. Občutimo lahko tudi bolečine v trebuhu in krče, malabsorpcija pa se lahko izrazi tudi z izgubo teže, zaradi nezmožnosti absorpcije esencialnih hranil. Med znaki so tudi slabokrvnost (malabsorpcija železa, vitamina B12 in folne kisline lahko privede tudi do anemije), utrujenost in steatoreja – mastno in smrdljivo blato zaradi visoke vsebnosti maščob. Sogovornik navede še dve posledici pomanjkljive absorpcije hranil: osteoporozo in hipovitaminozo, t. i. pomanjkanje vitaminov: »Malabsorpcija kalcija in vitamina D lahko vodi do osteoporoze, stanja, pri katerem so kosti oslabiljene in so bolj nagnjene k zlomom. Pomanjkanje vitaminov zaradi malabsorpcije pa lahko vodi v različne zdravstvene težave, vključno z nočno slepoto, lomljenjem nohtov, izpadanjem las in drugimi simptomi pomanjkanja vitaminov.«

## Kdo vam lahko pomaga?

MEDICINSKI CENTER IATROS,  
LJUBLJANA

tel.: 01 236 43 70,  
info@iatros.si

Smo specializirani za zdravljenje bolezni zadnjega črevesa in danke, operiramo dimeljske kile ter opravljamo druge male kirurške posege. Več na [www.iatros.si](http://www.iatros.si)

## Vsebina

- 4 Kjer ni prave bližine, se naseli osamljenost
- 6 Majhna, a še kako pomembna
- 8 Težave z grlom
- 11 Vitamin, ki ga »pridelamo« s sončenjem
- 14 Pomen gibanja, prehrane in uporabe vdihovalnikov
- 16 O čem govorijo temni kolobarji?
- 18 Ribe v Sloveniji še vedno veljajo za zdravo živilo
- 20 Nosite obrabljene čevlje?
- 22 Zakaj je zjutraj priporočljivo jesti zajtrk
- 24 Kako ugnati nadležnega alkoholnega mačka?
- 26 Ko nas stiska tesnoba – kako si pomagamo?
- 29 Prezračujete?
- 31 PRILOGA: PREBAVILA
- 31 Prebavni trakt: od ustne votline do anusa
- 34 Najpogostejši znaki resnega obolenja prebavil?
- 37 Kako poskrbeti za zdravje želodca?
- 40 Redek rak s slabo prognozo
- 42 Praznično prenažanje: jejte z glavo!
- 44 Prehranske alergije so redke

Premalo pogosto  
**KAKAŠ?**



Ne povzroča odvisnosti!

### Naravno zdravilo za odvajanje

Vrečko zrnca Mucofalk pomaranča vmešajte v večjo količino tekočine (vsaj 150 ml).

Na voljo v lekarnah.

Pred uporabo natančno preberite navodilo! O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali s farmacevtom.



Ewopharma d.o.o. |  
Cesta 24. junija 23 | 1231 Ljubljana-Črnuče  
T: +386 (0) 590 848 40 | info@ewopharma.si



## ABC

- A** Gastritis je pogostejši pri posameznikih, katerih obroki so neredni in nezdravi.
- B** Letno se peptična razjeda pojavi pri 0,2 % moških in 0,1 % žensk.
- C** Dispepsija se pojavlja pri 15–25 % prebivalstva.



# Najpogostejši znaki resnega obolenja prebavil

Želodčne težave so sila neprijetne, a pogosto izzvenijo v nekaj urah, dneh. Kljub temu pa so nekatere težave lahko posledica hujših obolenj prebavil, ki jih ne gre spregledati. Ljudje namreč vse preredko posvetimo pozornost svojemu prebavnemu sistemu, ki je ves čas dejaven. Nanj se pogosto osredotočimo šele, ko gre kaj narobe.

Avtorica: Nika Arsovski

### Akutni in kronični gastritis

Gastritis oz. akutno vnetje želodčne sluznice sodi med najpogostejše želodčne težave. Pogosto je posledica poškodb sluznice želodca ob bodisi prekomernih količinah težko prebavljive ali močno začinjene hrane, lahko pa vzroke pripišemo tudi preveliki oz. premajhni količini želodčne kisline v želodcu. Tudi nezdrave življenjske navade, kot so kajenje, nezdrave prehranjevalne navade, čezmerno uživanje alkohola ter kave, so vzrok gastritisa. Prav lahko je ta neprijetna želodčna težava tudi posledica prekomernega stresa,

ki prav tako prispeva oz. sproži vnetje. Gastritis je pogostejši pri posameznikih, katerih obroki so neredni in nezdravi, lahko pa je tudi posledica uživanja nekaterih zdravil, ki dražijo sluznico. Poznamo akutno in kronično obliko gastritisa, po besedah **prof. dr. Pavla Skoka, dr. med., spec. internista**, višjega svetnika z Univerzitetnega kliničnega centra Maribor pa je ti dve poškodbi sluznice želodca zgolj po simptomih in znakih praktično nemogoče ločiti: »Pri potrditvi nam pomaga endoskopski pregled sluznice zgornje prebavne cevi. Z njo lahko ugotovimo spremembe sluznice, ki ustrezajo tema diagnozama, ob preiskavi odvezamo vzorce, kar patohistolog po pregledu lahko opredeli kot akutno ali kronično vnetje sluznice želodca. Pri tem oceni tudi kopičenje vnetnic v sluznici in pod njo, opredeli etiologijo in ugotovi morebitne displazije, spremembe sluznice. Seveda ob preiskavi lahko odvzamemo tudi vzorec za potrditev okužbe s *H. pylori* (hitri ureazni test), pa tudi endoskopski videz sluznice lahko govori v prid akutne, če so prisotne erozije ali kronične poškodbe sluznice.« Obe obliki gastritisa se kažeta z občutkom nelagodja v predelu trebuha,

zgago in na pritisk občutljivim želodcem, prav tako pa tudi s slabim počutjem in občutkom obloženega jezika ter neprijetnim zadahom. Akutno vnetje želodčne sluznice lahko ob praznem želodcu spremljajo še krči in slabosti, tudi spahovanje, značilno pa je tudi vračanje vsebine želodca v požiralnik oz. tako imenovani kisli refluks. Pri kronični obliki gastritisa so težave spreminjajoče, stanje pa se lahko poslabša ob zaužitju neprimerne živila oz. ob neupoštevanju zdravljenja celo napreduje v hujšo obliko.

### Razjeda želodca

Peptična razjeda oz. ulkus je najpogostejša bolezen prebavil s prevalenco 2500 primerov/100.000 prebivalcev. Letno se peptična razjeda pojavi pri 0,2 % moških in 0,1 % žensk, s starostjo pa njena pojavnost narašča in doseže vrh pri 60. letih. Še pogostejša od želodčne je razjeda dvanajstnika (zgornji del tankega črevesja), kar 2- do 3-krat pogostejša. Pride lahko tudi do zapletov bolezni, najpogostejše do krvavitev iz razjede (prevalenca 50 do 70/100.000 prebivalcev). »Pri nastanku bolezni sodeluje pogosto več dejavnikov, pomembno vlogo ima vpliv okolja in dovtet-

## Vsebina

- 4 Kjer ni prave bližine, se naseli osamljenost
- 6 Majhna, a še kako pomembna
- 8 Težave z grlom
- 11 Vitamin, ki ga »pridelamo« s sončenjem
- 14 Pomen gibanja, prehrane in uporabe vdihovalnikov
- 16 O čem govorijo temni kolobarji?
- 18 Ribe v Sloveniji še vedno veljajo za zdravo živilo
- 20 Nosite obrabljene čevlje?
- 22 Zakaj je zjutraj priporočljivo jesti zajtrk
- 24 Kako ugnati nadležnega alkoholnega mačka?
- 26 Ko nas stiska tesnoba – kako si pomagamo?
- 29 Prezračujete?
- 31 PRILOGA: PREBAVILA
- 31 Prebavni trakt: od ustne votline do anusa
- 34 Najpogostejši znaki resnega obolenja prebavil?
- 37 Kako poskrbeti za zdravje želodca?
- 40 Redek rak s slabo prognozo
- 42 Praznično prenažanje: jejte z glavo!
- 44 Prehranske alergije so redke

»Najpogosteje je vzrok za pregled pri gastroenterologu dispepsija – skupek neprijetnih simptomov v zgornjem delu trebuha. Dispepsija se pojavlja pri 15–25 % prebivalstva, največ bolnikov pa toži zaradi občutka napenjanja ali sitosti ter motečega oz. bolečega prebavljanja.«

nost posameznika na pojav razjede. Glavni povzročitelji razjede so okužba s *H. pylori* in uporaba nesteroidnih protivnetnih zdravil (NSAR). *H. pylori* je odgovoren za približno polovico razjed, jemanje NSAR pa za štirikrat poveča tveganje za nastanek bolezni. Tveganje se poveča tudi s sočasnimi jemanjem aspirina, manj pogostejši vzroki pa so uživanje alkohola, kajenje in uživanje nekaterih drog, hipersekretorna stanja so precej redkejši vzrok,« pojasnjuje dr. Skok. Na pojav razjede nas opozarja bolečina v predelu želodca, ki se pojavi uro po zaužitem obroku. Preostali simptomi so dokaj podobni kot pri vnetju želodčne sluznice, zato je ob dlje časa trajajočih težavah zaradi tveganj za zaplete nujen obisk zdravnika.

### Gastroezofagalna refluksna bolezen (GERB)

»Bolezni prebavne cevi sodijo med pogoste, saj skoraj 20 % bolnikov zavoljo njih obišče izbranega zdravnika,« pove sogovornik z UKC Maribor in v nadaljevanju navede najpogostejše simptome: »Simptome, ki jih bolniki navajajo, razdelimo na splošne (nespecifične) in simptome, ki so odraz bolezni prizadetega dela prebavne cevi – požiralnika, želodca, dvanajstnika, tankega in/ali debelega črevesa ter jeter. Moteno in boleče požiranje, zateka-

nje in občutek ‚cmoka‘ so pogosti simptomi bolezni požiralnika. Te težave so različno izražene, tudi doživljanje bolnikov je subjektivno. Zgaga je simptom zatekanja želodčnega ali dvanajstnikovega soka v požiralnik ter je odraz motenega izpraznjevanja požiralnika, sluznica tega dela prebavne cevi ni prilagojena na refluks. Posamezniki opisujejo pekočo bolečino za prsnico, občutek cmoka v grlu ali ustavljanje hrane v žrelu med požiranjem. Tudi vztrajen kašelj ali hripavost sta lahko znak refluksne bolezni požiralnika.« GERB je posledica prepogostega vračanja želodčne vsebine v spodnji del požiralnika, želodčna kislina in pepsin pa dražita sluznico spodnjega dela požiralnika. Vzroke za vračanje vsebine gre iskati v oslabiljenem sfinkterju (krožna mišica, ki zapira odprtino požiralnika na prehodu v želodec), pogost refluks kisline pa lahko vodi v GERB. Z gastroskopijo je mogoče ugotoviti le majhen delež sprememb na sluznici, povečini pa je mogoče gastroezofagalno refluksno bolezen obvladovati s spremembami življenjskega sloga in zdravili.

### Kdaj je ob neprijetnostih, povezanih s prebavili, treba obiskati zdravnika?

Napihnjenost, zaprtje, driska, neprijeten občutek v želodcu in spahovanje so pogoste posledice neprimerne oz. nezdrave prehrane. Nekatere izmed teh težav lahko rešimo že z nekaj pomoči iz narave oz. izzvenijo z bolj zdravim življenjskim slogom ter prehrano v nekaj dneh. Simptomi resnejših obolenj prebavil pa, kot opozarja dr. Skok, pogosto niso značilni, zato je pomembno ugotoviti vodilni simptom. »Med vodilni simptome bolezni prebavil uvrščamo: motnje požiranja, neješčnost in nagon po bruhanju, hujšanje, zaprtje ali drisko ter neopredeljeno bolečino v trebuhu. Tudi pomanjkanje teka, odpor do hrane in hujšanje so neznaki simptomi raznolikih bolezni,« pojasnjuje sogovornik. Zaprtje je simptom, za katerega je značilno redko iztrebljanje manjših količin čvrstega blata. Pogosto ga spremljata mučno napenjanje in pritisk v trebuhu. Prebava in posledično iztrebljanje sta odvisna od vsakega



GERB je posledica prepogostega vračanja želodčne vsebine v spodnji del požiralnika, želodčna kislina in pepsin pa dražita sluznico spodnjega dela požiralnika.

## UČINKOVITA REŠITEV ZA UREJENO PREBAVO



Prehranski dopolnili **Laxemon tekočina** in **Laxemon gumi medvedki** vsebujeta laktulozo, ki prispeva k hitrejšemu prehajanju črevesne vsebine. Primerni sta za redno in občasno uporabo.

**LAXEMON TEKOČINA** z okusom gozdnih sadežev je edina laktuloza v tekoči obliki za pripravo osvežilnega okusa

- Odličnega okusa
- Brez dodanih sladkorjev
- Razvita in proizvedena v Sloveniji
- Hrajenje pri sobni temperaturi

**LAXEMON GUMI MEDVEDKI** nežni in učinkoviti za male in velike trebuščke.

### NOVA IZBOLJŠANA RECEPTURA!

- Okus pomaranče
- Enostavno odmerjanje
- Brez saharoze
- Slovenska inovacija



Primerni za uporabo pri otrocih 3+, nosečnicah in doječih materah. **Laxemon gumi medvedki** primeren tudi za diabetike. Diabetiki upoštevajte, da 20ml tekočine (**Laxemon tekočina**) vsebuje 3,3g razpoložljivih ogljikovih hidratov.

V lekarnah, specializiranih prodajalnah in na [www.enemon.si](http://www.enemon.si)

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

## Vsebina

- 4 Kjer ni prave bližine, se naseli osamljenost
- 6 Majhna, a še kako pomembna
- 8 Težave z grlom
- 11 Vitamin, ki ga »pridelamo« s sončenjem
- 14 Pomen gibanja, prehrane in uporabe vdihovalnikov
- 16 O čem govorijo temni kolobarji?
- 18 Ribe v Sloveniji še vedno veljajo za zdravo živilo
- 20 Nosite obrabljene čevlje?
- 22 Zakaj je zjutraj priporočljivo jesti zajtrk
- 24 Kako ugnati nadležnega alkoholnega mačka?
- 26 Ko nas stiska tesnoba – kako si pomagamo?
- 29 Prezračujete?
- 31 PRILOGA: PREBAVILA
- 31 Prebavni trakt: od ustne votline do anusa
- 34 Najpogostejši znaki resnega obolenja prebavil?
- 37 Kako poskrbeti za zdravje želodca?
- 40 Redek rak s slabo prognozo
- 42 Praznično prenažanje: jejte z glavo!
- 44 Prehranske alergije so redke



Refluksni ezofagitis



Stenoza ileocekalne zaklopke pri crohnovi bolezni

posameznika. Nekateri iztrebljajo 1–2-krat tedensko, drugi tudi večkrat dnevno. Zaprtje nastopi kot posledica organskih vzrokov ali motenj črevesne motilitete. Bolniki z vzdra-  
žljivim črevesjem opisujejo izmenjavane kro-  
nične zaprtosti z obdobji drisk, nepopolno  
praznjenje črevesa in bolečine ter napihnje-  
nost v trebuhu. Druga skrajnost je driska oz.  
obilnejše, mehko oz. tekoče blato, ki nas pri-  
sili v pogosto iztrebljanje. »Lahko nastane  
akutno, lahko traja dalj časa ali pa je kronična.  
Za akutno velja, da traja manj kot 14 dni, per-

sistentna traja več kot 14 dni, kronična pa dlje  
od enega meseca. Drisko povzročajo številne  
bolezni prebavil, ki imajo lahko svoj organ-  
ski vzrok ali pa le funkcionalni. Pozorni  
moramo biti tudi na odvajanje obilnega, smr-  
djljivega in mastnega blata, steatorejo, ki je  
simptom pomanjkanja encimov trebušne sli-  
navke. Simptomu driske se lahko občasno pri-  
družijo tudi občutki bolečine pri iztrebljanju  
manjših količin blata,« opozarja specialist  
interne medicine. Najpogosteje je vzrok za  
pregled pri gastroenterologu dispepsija –

skupek neprijetnih simptomov v zgornjem  
delu trebuha. Dispepsija se pojavlja pri  
15-25 % prebivalstva, največ bolnikov pa toži  
zaradi občutka napenjanja ali sitosti ter mote-  
čega oz. bolečega prebavljanja. Lahko se  
odrazi z bolečinami v žlički, tudi slabostjo,  
bruhanjem, spahovanjem, občasnim zapr-  
tjem, zgago in zatekanjem želodčne vsebine  
v usta. Tudi bolečina v trebuhu je lahko eden  
izmed simptomov bolezni prebavil. Kot pou-  
darja sogovornik, je pri tem treba opredeliti  
pogostost, samo trajanje, jakost in mesto  
bolečine ter njeno naravo (topa, tiščoča,  
količna) in obliko, pa tudi dejavnike, ki jo spro-  
žijo oz. omilijo: »Bolniki le redko opišejo in  
zaznajo vse pomembne značilnosti bolečine.  
Med znake, zaradi katerih moramo nujno po-  
iskati pomoč izbranega zdravnika, sodijo  
krvavitve iz prebavne cevi, ki se lahko izrazijo  
dramatično, z bruhanjem krvi (hematemezo),  
odvajanjem črnega smolnatega blata  
(meleno) ali počasno krvavitvijo, ki jo ugotovimo  
le s hematestom blata ali pojavom ane-  
mije.« Simptome prebavnih obolenj ni pre-  
prosto ovrednotiti, pogosto pa tudi klinični  
pregled (z natančno anamnezo in usmerje-  
nimi vprašanji) ne olajša kliničnih odločitev.  
Z diagnostičnimi postopki se tako sprva skuša  
potrditi najpogostejše organske spremembe  
prebavne cevi, šele v naslednjem koraku se  
potrjuje oz. izključuje diagnostika drugih, red-  
kejših bolezni.

## Vsebina

- 4 Kjer ni prave bližine, se naseli osamljenost
- 6 Majhna, a še kako pomembna
- 8 Težave z grlom
- 11 Vitamin, ki ga »pridelamo« s sončenjem
- 14 Pomen gibanja, prehrane in uporabe vdihovalnikov
- 16 O čem govorijo temni kolobarji?
- 18 Ribe v Sloveniji še vedno veljajo za zdravo živilo
- 20 Nosite obrabljene čevlje?
- 22 Zakaj je zjutraj priporočljivo jesti zajtrk
- 24 Kako ugnati nadležnega alkoholnega mačka?
- 26 Ko nas stiska tesnoba – kako si pomagamo?
- 29 Prezračujete?
- 31 PRILOGA: PREBAVILA
- 31 Prebavni trakt: od ustne votline do anusa
- 34 Najpogostejši znaki resnega obolenja prebavil?
- 37 Kako poskrbeti za zdravje želodca?
- 40 Redek rak s slabo prognozo
- 42 Praznično prenaždanje: jejte z glavo!
- 44 Prehranske alergije so redke

NOVO



Degasin®

Simethicone

280 mg

Zaplinjeno črevesje?

Napihnjen trebuh?



Na voljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah.

Visoka vsebnost simetikona

STADA

Stada d.o.o., Dunajska cesta 156, 1000 Ljubljana [www.stada.si](http://www.stada.si)

Pred uporabo se v navodilih za uporabo seznanite z verjetnim tveganjem, povezanim z uporabo!

## ABC

- A** Stres, predvsem kronični, poveča tveganje za nastanek sprva dispeptičnih težav.
- B** Kozarec vode zjutraj na tešče poskrbi za razgrajevanje kisline in lahko prepreči nastanek zgaga.
- C** Nikotin poškoduje zaščitno sluznico, zato sta zgaga in razjeda želodca pri kadilcih pogostejši.



# Kako poskrbeti za zdravje želodca?

Želodec je na prvi pogled videti kot mišica, v resnici pa gre za organ s kompleksnim prepletenim sistemom delovanja, katerega občutljivo ravnovesje lahko podre že manjša motnja. Vse dokler deluje nemoteno, ga pogosto spregledamo in se šele ob nastopu težav zavedamo njegovega pomena za naše celostno zdravje ter počutje.

Avtorica: **Nika Arsovski**

Vsak četrti Slovenec naj bi vsaj enkrat letno občutil nelagodje v želodcu. Povečini le to hitro mine in izzveni, četrtna ljudi pa je zaradi težav z želodcem primorana poiskati zdravniško pomoč. »Dva najpomembnejša dejavnika, ki lahko škodujeta zdravju našega želodca neodvisno ali sinergistično, sta okužba, povzročena s *Helicobacter pylori*, in nesmotrno uživanje nesteroidnih antirevmatikov. Drugi, v današnjem času prav tako pomembni in neza-

nemarljivi dejavniki, ki vplivajo na zdravje našega želodca, so še kajenje, alkohol, prehrana, psihološki/psihosocialni dejavniki – spoprijemanje s stresom in genetski dejavniki,« pojasni **Katja Režonja, dr. med.**, iz Splošne bolnišnice Murska Sobota, ki ob tem izpostavi široko paleto dejavnikov, ki niso povezani s farmacevtskimi in infekcijskimi faktorji. Želodec je nadvse občutljiv telesni organ, ki pa se ne odziva le na hrano, ki jo zaužijemo, in nezdrave navade, kot sta kajenje ter čezmerno uživanje alkohola. Na zdravje želodca namreč vpliva tudi stres, po mnenju številnih pa tudi potlačena čustva, ki si jih ne dovolimo izraziti. Težave se običajno najbolj intenzivno odražajo po obroku, zato jih večina povezuje s tem, kar so malo prej zaužili. To do določene mere drži, a na zdravje našega želodca vpliva vrsta dejavnikov. Če zatorej občutite občutek polnosti, napihnjenost, krče, spahovanje ali zgago, lahko marsikaj od tega pripišemo tudi nezdravim življenjskim navadam, ki posredno dražijo naš želodec.

## Na kakšen način pa nanj vpliva stres?

Stres, ki je bodisi posledica hitrega življenjskega ritma ali šolskih ter službenih obveznosti, lahko pomembno poruši ravnovesje naše črevesne flore. »Stres, predvsem kronični, ponavljajoči se, t. i. »negativni« stres, distres in predvsem nezmožnost posameznika, da se z njim uspešno spopade, je eden izmed pomembnih dejavnikov, ki pomembno poveča tveganje za nastanek sprva dispeptičnih težav, ki neobvladane nato vodijo v akutno in kronično vnetno dogajanje in v slednji fazi pogojujejo (ob drugih sočasnih etioloških dejavnikih) nastanek prekancerov, ki so zadnja predstopnja pred razvojem rakave bolezni,« opozarja dr. Režonja. V stresnih situacijah v hipotalamusu pride do izločanja spročevalnega hormona kortikotropina, s čimer se aktivira simpatični živčni sistem. Sočasno lahko pride do sproščanja stresnega hormona kortizola, ki naše telo pripravi na preživitveni »beg ali boj«, s čimer se procesi v

## Vsebina

- 4 Kjer ni prave bližine, se naseli osamljenost
- 6 Majhna, a še kako pomembna
- 8 Težave z grlom
- 11 Vitamin, ki ga »pridelamo« s sončenjem
- 14 Pomen gibanja, prehrane in uporabe vdihovalnikov
- 16 O čem govorijo temni kolobarji?
- 18 Ribe v Sloveniji še vedno veljajo za zdravo živilo
- 20 Nosite obrabljene čevlje?
- 22 Zakaj je zjutraj priporočljivo jesti zajtrk
- 24 Kako ugnati nadležnega alkoholnega mačka?
- 26 Ko nas stiska tesnoba – kako si pomagamo?
- 29 Prezračujete?
- 31 PRILOGA: PREBAVILA
- 31 Prebavni trakt: od ustne votline do anusa
- 34 Najpogostejši znaki resnega obolenja prebavil?
- 37 Kako poskrbeti za zdravje želodca?
- 40 Redek rak s slabo prognozo
- 42 Praznično prenajedanje: jejte z glavo!
- 44 Prehranske alergije so redke

»V stresnih situacijah v hipotalamusu pride do izločanja sporočevalnega hormona kortikotropina, s čimer se aktivira simpatični živčni sistem. Sočasno lahko pride do sproščanja stresnega hormona kortizola, ki naše telo pripravi na preživitveni 'beg ali boj', s čimer se procesi v želodcu upočasnijo.«

želodcu upočasnijo. Po navedbah znanstvenikov je v ozadju evlucijski proces, saj le to spodbudi krvni obtok k hitrejšemu prenašanju kisika in hrane v mišice ter pljuča, stran od želodca, kar pripravi telo na obrambo. Po drugi strani pa parasimpatično živčevje pospeši delovanje debelega črevesa. Torej, če smo cel dan podvrženi stresu (pogosto niti nimamo časa za prehranjevanje) in delovanju simpatičnega živčevja, po vrnitvi domov, ko se znebimo nekaterih bremen, prevlada učinek parasimpatičnega živčevja in popade nas lakota. Tako kratkotrajni kot

dolgotrajni stres preko avtonomnega živčevja in hormonov pospešita tudi izločanje želodčne kisline, s čimer se posledično zmanjša zaščitno delovanje sluznice. Želodčna kislina draži našo sluznico, kar lahko vodi v vnetja in celo pojav razjede. V redkih primerih se lahko povečano izločanje želodčne kisline (in posledična razjeda na želodcu) sočasno z drugimi dejavniki tveganja (okužba s *Helicobacter pylori* ali analgetiki iz skupine nesteroidnih antirevmatikov) kaže tudi v funkcionalni zgagi. Stres je tudi eden izmed dejavnikov za pojav funkcionalne dispepsije (FD), pri čemer ima bolnik dispeptične simptome, a z raziskavami ni mogoče določiti organskega vzroka. FD naj bi zaznali pri 40–60 % bolnikov.

#### Uživanje vode za zdravje želodca

Pomembno lahko na zdravje našega želodca in njegovo ravnovesje kot tako vplivajo tudi naše prehranske navade. Pa tudi primeren vnos tekočine, ki blagodejno vpliva tudi na ravnovesje v želodcu. Nekateri strokovnjaki menijo, da pitje zmernih količin vode pred, med in po obroku pospešuje prebavo, saj pripomore k razgradnji hrane in olajša gibanje le te skozi prebavni trakt. Poleg tega pitje vode pred obrokom poskrbi, da bomo pojedli manj ter ob tem zmanjša verjetnost za prenajedanje. Po drugi strani pa lahko pitje vode med jedjo poslabša simptome gastro-

## Vsebina

- 4 Kjer ni prave bližine, se naseli osamljenost
- 6 Majhna, a še kako pomembna
- 8 Težave z grlom
- 11 Vitamin, ki ga »pridelamo« s sončenjem
- 14 Pomen gibanja, prehrane in uporabe vdihovalnikov
- 16 O čem govorijo temni kolobarji?
- 18 Ribe v Sloveniji še vedno veljajo za zdravo živilo
- 20 Nosite obrabljene čevlje?
- 22 Zakaj je zjutraj priporočljivo jesti zajtrk
- 24 Kako ugnati nadležnega alkoholnega mačka?
- 26 Ko nas stiska tesnoba – kako si pomagamo?
- 29 Prezračujete?
- 31 PRILOGA: PREBAVILA
- 31 Prebavni trakt: od ustne votline do anusa
- 34 Najpogostejši znaki resnega obolenja prebavil?
- 37 Kako poskrbeti za zdravje želodca?
- 40 Redek rak s slabo prognozo
- 42 Praznično prenajedanje: jejte z glavo!
- 44 Prehranske alergije so redke



Napihnenost?  
Kopičenje plinov?  
Spahovanje?  
Bolečine ali krči v želodcu?

**SIMAKTIV ZAČNE DELOVATI V 15 MINUTAH!**

Z DVOJNIM UČINKOM  
ODPRAVI PLINE V PREBAVILIH!

- zmanjšuje napenjanje
- lajša bolečine in želodčne krče
- normalizira prebavo
- zmanjša spahovanje

**ZA MIREN ŽELODEC  
IN UREJENO PREBAVO**

Pred uporabo natančno preberite navodilo! O predvidenem namenu uporabe, tveganju in neželenih učinkih medicinskega pripomočka se posvetujte z zdravnikom ali s farmacevtom.

Pripomoček izpolnjuje zahteve za oznako CE.

Odgovoren za trženje: Bonifar d.o.o. | PR/BSI/SIM/2022/004



www.simaktiv.si

**SIMAKTIV**  
simetikon + aktivno oglje  
MEDICINSKI PRIPOMOČEK  
dvostrana tableta s prirejenim sproščanjem

ezofagealno refluksne bolezni (GERD). Tudi pri gaziranih pijačah velja premislek. Ogljikov dioksid, ki se nahaja v njih, lahko povzroči napihnjenost, saj se mehurčki kopičijo v želodcu in črevesju, kisle gazirane pijače pa lahko celo poslabšajo simptome refluksa oz. GERB, saj dražijo želodčno sluznico. A nasvet, da pred zajtrkom popijete kozarec vode, ni zvit s trte. S tem namreč poskrbimo za razgrajevanje kisline in posledično preprečimo nastanek zgage, poleg tega z vodo želodec pripravimo na vnos hrane. Po drugi strani pa lahko uživanje premrzlih pijač škodi našemu želodcu in povzroči nelagodje.

### Nezdrave prehranjevalne navade in živila, ki lahko škodujejo ravnovesju v želodcu

Tudi kar se prehrane tiče, pazljivost velja. Ni treba omenjati, da nezdrave prehranske navade negativno vplivajo tudi na naše ravnovesje v želodcu. Če se prehranujete v naglici ali neredno, s tem svojemu želodcu ne delate nikakršne usluge. »Določena vrsta hrane (močno začinjena, slana, mastna, dimljena, konzervirana) in pijače (predvsem alkohol in kava v prekomernih količinah, gazirane, sladkane pijače) lahko dražijo želodec in povzročajo dispepsijo. Problematični so tudi neredni in izpuščeni obroki in prenajedanje, ki sledi izpuščenemu obroku. Pomembno je predvsem, da stremimo k vsakodnevni redni obroki, bogatim s sadjem in zelenjavo, dietnimi vlakninami in vitamini. Občasni prehranski prekrški se pripetijo vsakemu, pomembno je le, da poskušamo biti pri le teh zmerni,« svetuje dr. Režonja. Nelagodje v želodcu lahko povzročijo tudi ocvrte oz. pražene jedi, pogosto tudi močno sladki prigrizki. Vsako prenajedanje predstavlja stres za želodec, sploh če v celem dnevu zaužijemo le en sam obrok. Želodec nam bo najbolj hvaležen za prehranjevanje večkrat dnevno, v manjših obrokih. Večerja, torej zadnji obrok v dnevu, naj bo lahka (zaužijemo jo vsaj tri ure pred spanjem), saj s tem preprečimo dvigovanje kisle želodčne vsebine v požiralnik. Hrana naj ne bo premrzla oz. ne prevroča. Ob prehranjevanju hrano dobro prežvečimo, pri tem pa ne pozabimo, da so oči pogosto bolj lačne kot želodec. Zato ocenimo, kako lačni smo in ne pretiravajmo pri porcijah. Večina nas je namreč vzgojena tako, da moramo pojesti vse, kar je na krožniku. Na naš prebavni sistem dobro vpliva zelenjava, saj vsebuje veliko vlaknin, če pa začutimo nelagodje v želodcu, raje posezimo po lahkotnejši hrani. Mleku se je dobro izogniti, saj pospešuje izločanje želodčne kisline.

### Je počitek po jedi dobrodošel?

Kar se počitka po jedi tiče, je mnenje deljeno. Pri primeru nekaterih bolezenskih stanj, povezanih z želodcem, kot je gastroezofagealna refluksna bolezen (GERB), je ta vse prej kot dobrodošel. Po drugi strani pa lahko prav teh »akademiških 15 minut« pomembno pripomore k zmanjšanju stresa in posledično bla-

*»Določena vrsta hrane (močno začinjena, slana, mastna, dimljena, konzervirana) in pijače (predvsem alkohol in kava v prekomernih količinah, gazirane, sladkane pijače) lahko dražijo želodec in povzročajo dispepsijo. Problematični so tudi neredni in izpuščeni obroki in prenajedanje, ki sledi izpuščenemu obroku.«*

godejno vpliva na naše želodčno ravnovesje, čemur prikimava tudi sogovornica iz Splošne bolnišnice Murska Sobota: »Počitek po jedi najpogosteje poslabša simptome gastroezofagealne refluksne bolezni pri bolnikih, ki imajo sočasno še hiatalno oz. diafragmsko hernijo, to je stanje, kjer je funkcija spodnjega požiralnikovega sfinktra – mišice, ki ob svojem skrčenju zapre prehod med požiralnikom in želodcem in s tem prepreči pretakanje kisle želodčne vsebine med obema votlima organoma, oslABLJENA, posledično so zato refluksne težave bolj izrazite in trdovratne. Sicer pa imajo počitek in sprostitvev ter s tem redukcija stresa že sami po sebi ugoden vpliv, ne samo na zdravje želodca, ampak tudi na celotno psihofizično stanje posameznika.«

### Kava, kajenje in prekomerno uživanje alkohola

Že za voljo lastnega zdravja, pa tudi za zdravje želodca je smiselno omejiti oz. prenehati z nekaterimi nezdravimi navadami. Kajenje izjemno slabo vpliva na naše želodčno ravnovesje. Nikotin namreč poškoduje zaščitno sluznico, zato so težave, kot sta zgaga in razjeda želodca, pri kadilcih pogostejše. Tudi s kavo ne pretiravajte. Posamezne snovi v kavi namreč lahko pospešijo izločanje želodčne kisline, kar vodi v nastanek razjede na želodcu in zgage. Še slabše je, če kavo popijemo zjutraj na tešče. To lahko povzroči več ur trajajoče prebavne težave, kot so bolečine v trebuhu, napenjanje, driska, zaprtje, slabost itd.

## Vsebina

- 4 Kjer ni prave bližine, se naseli osamljenost
- 6 Majhna, a še kako pomembna
- 8 Težave z grlom
- 11 Vitamin, ki ga »pridelamo« s sončenjem
- 14 Pomen gibanja, prehrane in uporabe vdihovalnikov
- 16 O čem govorijo temni kolobarji?
- 18 Ribe v Sloveniji še vedno veljajo za zdravo živilo
- 20 Nosite obrabljene čevlje?
- 22 Zakaj je zjutraj priporočljivo jesti zajtrk
- 24 Kako ugnati nadležnega alkoholnega mačka?
- 26 Ko nas stiska tesnoba – kako si pomagamo?
- 29 Prezračujete?
- 31 PRILOGA: PREBAVILA
- 31 Prebavni trakt: od ustne votline do anusa
- 34 Najpogostejši znaki resnega obolenja prebavil?
- 37 Kako poskrbeti za zdravje želodca?
- 40 Redek rak s slabo prognozo
- 42 Praznično prenajedanje: jejte z glavo!
- 44 Prehranske alergije so redke



## ABC

- A** Zaradi »tihih« simptomov se bolezen običajno odkrije v poznejših stadijih.
- B** Odločitev za prvo zdravljenje je skupna odločitev multidisciplinarnega konzilija.
- C** Sodobna zdravila omogočajo boljšo napoved ozdravitve in preživetja.



# Redek rak s slabo prognozo

Rak žolčnika in žolčevodov je razmeroma redka bolezen in je bolezen starejših ljudi. Pojavlja se po 50. letu starosti, najpogosteje pa po 70. letu. Najpomembnejši dejavniki tveganja zanj so primarni sklerozirajoči holangitis, kamni v žolčnih vodih in virusni hepatitis. Povečano tveganje imajo tudi bolniki z jetrno cirozo, sladkorno boleznijo, z debelostjo, nekateri podatki pa govorijo tudi o tem, da je jemanje kontracepcijskih sredstev povezano z večjim tveganjem za tega raka.

Avtorica: **Maja Korošak**

Pogovarjali smo se z **Gašperjem Boltežarjem, dr. med., specialistom gastroenterologije**, iz UKC Ljubljana. Na začetku je izpostavil, da zaradi anatomije rak žolčnih vodov lahko vznikne na treh mestih in tako poznamo tri vrste teh rakov. Prvi so intrahepatalni holangiokarcinomi, ki predstavljajo približno 20 % primarnih jetrnih tumorjev. Drugi je rak žolčnika, tretji pa so ekstrahepatalni holangiokarcinomi (delimo jih na perihilarne in distalne). »Kakšni pa so simptomi tega raka?« Pri intrahepatalni obliki je klinična slika precej nespecifična, kar pomeni, da simptomi niso izraženi, saj se rak nahaja v mehkem organu. Lahko se pojavijo tope bolečine, hujšanje, utrujenost, slab tek in vse to so splošni znaki maligne bolezni. Enako je pri raku žolčnika, dokler ne začne pritiskati na žolčne vode. Pri ekstrahepatalnem karcinomu žolčnih vodov pa je najizrazitejši simptom tiho nastala zlatenica, saj rak povzroči zaporo žolča. Pri bolniku se pri tem kar-

cinomu lahko pojavi tudi srbečica kože, kot posledica zlatenice se lahko pojavljajo tudi podplutbe zaradi slabše absorpcije vitamina K, kar povzroči slabšo koagulacijo (strjevanje krvi). Bolniki, ki prihajajo na prvi pregled, so lahko shujšani, oslabei, ultrazvočno je v jetrih viden tumor, lahko že z zasevki. Če je bolnik zlateničen, z ultrazvokom odkrijemo razširjene žolčne vode. Če so ti vodi razširjeni samo v jetrih in so vodi zunaj jeter ozki, gre lahko za perihilarno obliko raka žolčnih vodov (rak, ki vznikne tik pod jetri). Če pa so razširjeni še zunanji žolčni vodi, je patologija lahko na distalnem žolčnem vodu, v glavi trebušne slinavke ali na končnem izvodu žolčnih vodov v dvanajstniku,« simptome pojasnjuje dr. Boltežar.

### Pozno odkrivanje

Zaradi vseh teh »tihih« simptomov se rak žolčnika in žolčevodov običajno odkrije v poznejših stadijih. Kot pove dr. Boltežar, je radikalno zdravljenje z operacijo možno pri manj kot tretjini bolnikov. »Pri večini bolnikov gre za napreduvalno obliko bolezni. V zgodnejšem stadiju se ta rak lahko odkrije, če bolnik hitro postane zlateničen. Naključno se lahko odkrije še v primeru, ko imajo bolniki ultrazvok trebuha zaradi drugih težav (na primer moški težave z uriniranjem) in med preiskavo odkrijemo lezijo v jetrih,« še pove naš sogovornik.

Kakšna je razširjenost tega raka? »Incidenca zelo variira. Tu nastopi problem klasifikacije. V razvitem svetu je pojavnost od ena do 3,5 na 100.000 ljudi. Na Daljnem vzhodu, na primer na Tajskem, pa je pojavnost precej višja, kar 85 na 100.000 ljudi. Vzroki za višjo

pojavnost so multifaktorialni, verjetno je problem tudi v klasifikaciji, saj raka žolčnika in raka žolčnih vodov klasificiramo s tremi različnimi kodami v mednarodni klasifikaciji bolezni. Na splošno gre za bolezen, ki najpogosteje nastopi pri bolnikih po 70. letu, nekoliko pogostejši je pri moških (1,2 proti 1).«

### Diagnosticiranje

Kot pove gastroenterolog, je glavno diagnostično sredstvo CT trebuha in prsnega koša s kontrastnim sredstvom. »Če ta preiskava ne pove dovolj, uporabimo magnetno resonanco in magnetnoresonančno kontrastno slikanje žolčnih vodih (MRCP) ali endoskopsko retrogradno holangiografijo (ERCP). PET CT lahko uporabljamo pri bolnikih, ki imajo potencialno resektabilno intrahepatalno obliko raka, pri čemer se iščejo zasevki v bližini, ki na CT niso vidni. CT nam namreč pove, ali je npr. bezgavka normalne velikosti ali je povečana, PET CT pa pove, ali je v povečani bezgavki tudi povečana aktivnost do te mere, da je že patološka oziroma infiltrirana z raka-stimi celicami.«

Če se raka ne da operirati, je treba narediti še verifikacijo bolezni, pove dr. Boltežar. »To pomeni, da se naredi biopsija in se pogleda vzoreček rakavega tkiva. S tem potrdimo bolezen, rak žolčnih vodov je običajno adenokarcinom (žlezni rak), v redkih primerih pa lahko gre za ploščatocelični karcinom. Vzorec tkiva potrebujemo tudi za genetsko analizo. Pri tem v tumorju iščemo tarčne mutacije genov, ki omogočajo tarčno zdravljenje ali imunoterapijo. V zadnjem času je na voljo namreč vedno več tarčnih zdravil za specifične mutacije v tumorskih celicah.«

## Vsebina

- 4 Kjer ni prave bližine, se naseli osamljenost
- 6 Majhna, a še kako pomembna
- 8 Težave z grlom
- 11 Vitamin, ki ga »pridelamo« s sončenjem
- 14 Pomen gibanja, prehrane in uporabe vdihovalnikov
- 16 O čem govorijo temni kolobarji?
- 18 Ribe v Sloveniji še vedno veljajo za zdravo živilo
- 20 Nosite obrabljene čevlje?
- 22 Zakaj je zjutraj priporočljivo jesti zajtrk
- 24 Kako ugnati nadležnega alkoholnega mačka?
- 26 Ko nas stiska tesnoba – kako si pomagamo?
- 29 Prezračujete?
- 31 PRILOGA: PREBAVILA
- 31 Prebavni trakt: od ustne votline do anusa
- 34 Najpogostejši znaki resnega obolenja prebavil?
- 37 Kako poskrbeti za zdravje želodca?
- 40 Redek rak s slabo prognozo
- 42 Praznično prenajedanje: jejte z glavo!
- 44 Prehranske alergije so redke



## Zdravljenje

Odločitev za prvo zdravljenje je skupna odločitev multidisciplinarnega konzilija. Najprej se torej na konziliju pogovorijo o bolniku. »Zanima nas njegova starost, ali ima morebitne pridružene bolezni, kakšno je splošno stanje telesne zmogljivosti, kako funkcionira – od tega je zelo odvisno, kako radikalno oziroma kako agresivno je lahko zdravljenje. Pri 65 letih je nekdo lahko sicer povsem zdrav, nekdo drug pa ima že hudo srčno popuščanje, začetno ledvično insuficienco, slabo vodeno sladkorno bolezen, neurejeno arterijsko hipertenzijo, kar seveda zelo omejuje kakršno koli zdravljenje,« razlaga naš sogovornik in doda, da je edini način ozdravitve kirurški poseg. »Po kirurškem posegu se pri večini bolnikov uvede dopolnilno sistemsko zdravljenje s kemoterapijo, ki mu lahko priključimo tudi obsevanje. Pri bolniku z majhnim intrahepatalnim holangiokarcinomom, ki ni kandidat za kirurško zdravljenje (ker bi bilo to zanj preveč tvegano), se lahko odločimo za zdravljenje z mikrovalovno ali radiofrekvenčno ablacijo. Ta poteka v splošni anesteziji, kjer se prek kože v tumor v jetrih vstavi sonda in se potem tumor z ablacijo uniči. V primeru kirurškega zdravljenja je srednje preživetje okrog 36 mesecev, pri ablativnih tehnikah pa okrog 30 mesecev. V zelo redkih primerih se lahko odločimo za stereotaktično obsevanje, taki bolniki povprečno

živijo leto in pol,« opisuje zdravljenje dr. Boltežar.

Bolniki z neresektabilno boleznijo, napredovalno boleznijo z oddaljenimi zasevki v drugih organih ali oddaljenih bezgavkah so kandidati za paliativno sistemsko zdravljenje. Gastroenterolog opozarja na razliko: »Paliativno sistemsko zdravljenje ne pomeni enako kot paliativno podporno zdravljenje, kjer se zdravijo samo simptomi. Pri paliativnem sistemskem zdravljenju poskušamo s citostatiki, tarčnimi zdravili in imunoterapijo ustaviti napredovanje bolezni oziroma zmanjšati tumor.«

Po priporočilih krovnega evropskega združenja za onkologijo je treba opraviti testiranje tumorjev na prisotnost specifičnih mutacij, ki omogočajo tarčno zdravljenje. Po besedah gastroenterologa je sicer prvo zdravljenje s citostatiki, ki se jim lahko pridruži tudi zdravljenje s durvalumabom, ki je zaviralec imunskih kontrolnih točk (PDL-1). Nedavna študija je dokazala, da se s takšnim zdravljenjem pri določenih bolnikih lahko doseže dolgotrajna remisija bolezni.

Če ob tem zdravljenju prvega reda bolezen napreduje in če gre za znano mutacijo, se lahko v drugem redu uvedejo tarčna zdravila ali imunoterapija. »Tarčna zdravila, na primer, zavirajo nastajanje novih žil v tumorju in posledično rast in zasevanje tumorja. Imunoterapija lahko pomaga našemu imunskemu

sistemu, da tumor prepozna. Tumor se namreč na neki način skriva pred imunskimi celicami. Z imunoterapijo predstavimo tumor imunskemu sistemu, da lahko sam povzroči razpad tumorja,« pojasnjuje delovanje novejših zdravil naš sogovornik in dodaja, da je za uvedbo kakršnega koli zdravljenja potrebno, da je bolnik v dovolj dobrem telesnem stanju ter brez pomembnejših kroničnih sobolezni (dobra funkcija kostnega mozga, ledvic, jeter ...). Kakšna je uspešnost sistema zdravljenja? »Običajno preživetje bolnika ob klasičnem sistemskem zdravljenjem s citostatiki je eno leto. Rak žolčnih vodov ima žal zelo slabo prognozo. Po operativni odstranitvi raka bolniki v povprečju živijo še tri leta.«

Ali so kakšne novosti pri zdravljenju, ki dajejo več upanja bolnikom? »S tarčnimi zdravili lahko pri manjšem deležu bolnikov dosežemo daljše preživetje. Določen delež bolnikov, ki se dobro odzove na zdravljenje s citostatiki in ob tem dobivajo še imunoterapijo (durvalumab), lahko živijo še dolgo in to kakovostno. Na splošno velja, da je pri tistih bolnikih, ki v začetku dobro odreagirajo na zdravljenje s platino (citostatik), upanje, da bodo živeli dlje. Klinične izkušnje so pokazale tudi to, da je to upanje večje pri ženskah v starosti 55 do 65 let z intrahepatalno obliko bolezni, ki se pogosto dobro odzovejo na zdravljenje s citostatiki,« je za konec še povedal dr. Boltežar.

## Vsebina

- 4 Kjer ni prave bližine, se naseli osamljenost
- 6 Majhna, a še kako pomembna
- 8 Težave z grlom
- 11 Vitamin, ki ga »pridelamo« s sončenjem
- 14 Pomen gibanja, prehrane in uporabe vdihovalnikov
- 16 O čem govorijo temni kolobarji?
- 18 Ribe v Sloveniji še vedno veljajo za zdravo živilo
- 20 Nosite obrabljene čevlje?
- 22 Zakaj je zjutraj priporočljivo jesti zajtrk
- 24 Kako ugnati nadležnega alkoholnega mačka?
- 26 Ko nas stiska tesnoba – kako si pomagamo?
- 29 Prezračujete?
- 31 PRILOGA: PREBAVILA
- 31 Prebavni trakt: od ustne votline do anusa
- 34 Najpogostejši znaki resnega obolenja prebavil?
- 37 Kako poskrbeti za zdravje želodca?
- 40 Redek rak s slabo prognozo
- 42 Praznično prenažanje: jejte z glavo!
- 44 Prehranske alergije so redke

**Rak biliarnega trakta ne čaka!**

**Ne čakaj!**  
**Pokliči svojega zdravnika!**  
**Naroči se na pregled!**

Informacija pripravljena februarja 2023.  
AstraZeneca UK Limited, Podružnica v Sloveniji,  
Verovškova 55, 1000 Ljubljana, t. 01/51 35 600

AstraZeneca

SI-2855

## ABC

- A** S prenajedanjem močno obremenimo naš prebavni sistem.
- B** Za preprečevanje simptomov refluxa se izognite čokoladi, kavi, mastni ali začinjeni hrani itd.
- C** Z razumnim vnosom hrane nismo spoštljivi le do svojega telesa, temveč tudi do planeta.



# Praznično prenajedanje: jejte z glavo!

December je tu, z vso praznično dekoracijo in dišečimi vonjavami, ki se vijejo iz kuhinje. V prazničnem času se miza šibi pod težo okusnih jedi, ki se jim le s težavo upremo. Košček tega, malo tistega in kar naenkrat je krožnik poln težke, a nadvse okusne hrane. Naš želodec pa tudi. Po nekaterih raziskavah sodeč naj bi posameznik med prazniki v pridobil med 0,5 in 2 kilograma. To pa ni največja težava. Težko prebavljiva hrana, predvsem pa velike količine hrane, močno obremenijo naš prebavni sistem, povzročijo občutek nelagodja in neprijetne posledice, ki vplivajo na naše dobro počutje ter zdravje.

Avtorica: **Nika Arsovski**

Pogosto se po zaužitju velikih količin hrane le s težavo premikamo. Vse nas boli in zato izkoristimo prvo priliko, da se zlekemo na bližnji kavč. Želodec nas tišči, zbada nas občutek krivde. Prenajedanje namreč ni povezano le s posledicami, ki se odražajo na telesu, temveč tudi na duševnosti. S prenajedanjem močno obremenimo prebavni sistem, posledice pa se kažejo v obliki bolečin v želodcu, napihnjenosti, zaprtja, zgage itd., najpogosteje pa nezdravo ter čezmerno prehranjevanje vodi v prekomerno težo. Pogosto ob polni mizi planemo na dišeče jedi ter se kot 'lačen volk' lotimo požiranja hrane, ne da bi jo pred tem primerno prežvečili. Med prazniki običajno pojemo več hrane kot običajno, uživamo več alkoholnih oz. sladkih pijač in

se praviloma manj gibljemo. Vsi naštetih dejavniki pa vplivajo tudi na našo želodčno sluznico. Ta je odgovorna za izločanje želodčne kisline, ki lahko draži našo sluznico, zlasti ob pomanjkanju primernih zaščitnih faktorjev, ki sluznico zaščitijo. Če v našem želodcu vlada ravnovesje, ni težav. A s prenajedanjem, hitrim požiranjem hrane in nerednimi obroki lahko hitro naredimo konec ravnovesju, kar privede do vnetja zgornjih prebavil. Pride do prekomernega izločanja želodčne kisline, ki draži našo želodčno sluznico. Posledice občutimo kot krče v trebuhu, zgago ... Vnetje želodčne sluznice lahko privede tudi do resnejših zdravstvenih težav.

### Vas muči zgaga?

Zgago občutimo kot vračanje vsebine želodca in dvanajstnika v požiralnik. S tem se vzdraži sluznica požiralnika, ki nima zaščitnih mehanizmov pred agresivno želodčno kislino. Zgaga se lahko pojavi po obilnem obroku, prepoznamo pa jo kot pekoč občutek za prsnico, ki ga spremljata napihnjenost in napetost v želodcu. Želodec je zakrčen, vzdražen, njegovo praznjenje oteženo. Hrana tako obleži v njem, kisla vsebina, ki se nahaja v zgornjem delu želodca, pa začne zatekati nazaj v požiralnik. Lahko nastane kot posledica gastroezofagealne refluksne bolezni (GERB) ali funkcionalnih težav. Pogost sprožilec za pojav zgage je prehrana, predvsem mastna in močno začinjena. Tudi kisla. »Za preprečevanje simptomov refluxa je priporočljivo izogibanje določenim sprožilcem, kot so čokolada, kava, meta, mastna ali začinjena

hrana, paradižnikovi izdelki in alkoholne pijače. Te hrane in pijače lahko spodbudijo izločanje želodčne kisline, kar lahko povzroči simptome refluksne bolezni,« pojasnjuje **Sebastian Stefanović, dr. med., spec. gastroenterologije**, z Diagnostičnega centra Bled in navede nekaj zaščitnih ukrepov, s katerimi se lahko izognemo razvoju GERB: »Gastroezofagealni refluks je posledica nenormalnega refluxa želodčne vsebine v požiralnik. Da bi preprečili nastanek refluxa, je predvsem pomemben zdrav življenjski slog. Vzdrževanje redne telesne kondicije, izogibanje uživanju hrane najmanj dve uri pred spanjem, izguba telesne teže v primeru čezmerne telesne teže, izogibanje kajenju.« Kot omenjeno, se težavam lahko izognemo z zdravimi prehranjevalnimi navadami – z uživanjem več manjših obrokov, razporejenih čez dan, ter s temeljitim žvečenjem hrane.

### Vas je strah obiska stranišča?

Tudi zaprtje je ena izmed posledic nezdravega prehranjevanja, predvsem uživanja hrane s premajhno vsebnostjo vlaknin. »Zaprtje pogosto razumemo kot zmanjšanje števila odvajanj blata. Mnogi menijo, da je blato treba odvajati vsak dan, vendar to ni nujno. Zaprtje lahko pomeni tudi prekomerno napenjanje med odvajanjem blata, izločanje trdega blata ali občutek nepopolnega praznjenja črevesja,« pojasni specialist gastroenterologije. Zaprtje je najpogosteje posledica počasnega potovanja blata (odpad, ki nastane po prehranjevanju in prebavi) skozi prebavni trakt. Vzrok za to so raz-

## Vsebina

- 4 Kjer ni prave bližine, se naseli osamljenost
- 6 Majhna, a še kako pomembna
- 8 Težave z grlom
- 11 Vitamin, ki ga »pridelamo« s sončenjem
- 14 Pomen gibanja, prehrane in uporabe vdihovalnikov
- 16 O čem govorijo temni kolobarji?
- 18 Ribe v Sloveniji še vedno veljajo za zdravo živilo
- 20 Nosite obrabljene čevlje?
- 22 Zakaj je zjutraj priporočljivo jesti zajtrk
- 24 Kako ugnati nadležnega alkoholnega mačka?
- 26 Ko nas stiska tesnoba – kako si pomagamo?
- 29 Prezračujete?
- 31 PRILOGA: PREBAVILA
- 31 Prebavni trakt: od ustne votline do anusa
- 34 Najpogostejši znaki resnega obolenja prebavil?
- 37 Kako poskrbeti za zdravje želodca?
- 40 Redek rak s slabo prognozo
- 42 Praznično prenajedanje: jejte z glavo!
- 44 Prehranske alergije so redke

lični dejavniki, od manjšega vnosa vode, sprememb v prehrani, zmanjšane telesne dejavnosti, zaprtje pa je lahko tudi stranski učinek uživanja nekaterih zdravil. Ko blato potuje počasi, se iz njega absorbira preveč vode, zaradi česar postane trdo in suho. Kot drugi, redkejši razlog za pojav zaprtja pa sogovornik Diagnostičnega centra Bled navede črevesje: »Drugi, resnejši, vendar redki vzrok je lahko črevesna obstrukcija. Ob novonastalih spremembah pri odvajanju blata je priporočljivo posvetovanje z zdravnikom.« S prenehanjem in uživanjem predelane hrane (rafinirani sladkorji ...) pa težave le še poglobimo. Težave z zaprtjem so zelo pogoste, najpogosteje jih lahko preprečimo oz. rešimo že s spremembo prehranjevanja in življenjskega sloga. Z rednim telesnim gibanjem bomo aktivirali delovanje našega črevesja. Več manjših obrokov na dan ne bo pretirano obremenilo našega prebavnega sistema ter bo zagotovilo primeren vnos hranil skozi ves dan. Na jedilnik uvrstimo veliko zelenjave in sadja z visoko vsebnostjo vlaknin, prav tako tudi polnozrnata živila in stročnice.

### Vas napenja?

Napenjanje je posledica zbiranja vetrov v prebavnem traktu. Pogosto se zgodi, da nas napenjajo jedi, po katerih se nam tudi spahuje. Napenjanje pa ni le neprijetno, tem-

več lahko tudi boleče. Med spojinami, ki najbolj napenjajo, so oligosladkorji, predvsem rafinoza. Človeški gastrointestinalni trakt nima pomembnega encima, ki je potreben za razgradnjo in prebavo te, kar vodi v nastanek plinov med metaboličnim procesom. Ob pomanjkanju laktaze, ki je značilno za ljudi z laktozno intoleranco, se laktoza ne razgradi, kot bi se morala, kar prav tako vodi v napenjanje.

### Pomoč za prebavne težave lahko poiščemo tudi v naravi

Kot opozarja **prof. dr. Samo Kreft, mag. farm.**, s Fakultete za farmacijo, ima praznično prenehanje več škodljivih posledic, prebavne težave pa so le najhitrejši in najopaznejši odziv našega organizma na čezmerno hranjenje. Nikar pa ne smemo pozabiti na dolgoročne posledice neprimerne prehranjevanja. »V telo vnese hrana, ki je ne porabimo za sprotne potrebe po energiji, se skladišči v našem telesu. To vodi v prekomerno telesno težo, pa tudi povečano tveganje za srčnožilne bolezni, sladkorno bolezen itd., še posebno če gre za prekomeren vnos živil živalskega izvora. Te namreč vsebujejo veliko škodljivih nasičenih maščob,« pojasnjuje sogovornik in ob tem opozori na še bolj dolgoročne posledice človeške požrtnosti na okolje, izgubo biotske raznovrstnosti, onesnaževa-

nje voda, izsekavanje gozdov ter posledične podnebne spremembe: »Vsaka pridelava hrane predstavlja določeno breme za okolje, še posebno veliko breme je pridelava mesa, predvsem govedine. In če te hrane ne uživamo racionalno, skromno in spoštljivo, s tem povzročamo nepotrebno in prekomerno škodo v okolju.« Z razumnim vnosom hrane tako nismo spoštljivi le do svojega telesa, temveč tudi do našega planeta. Seveda pa ni nič narobe, če se pregrešimo le občasno, recimo za praznike. Po besedah dr. Krefta obstaja nekaj naravnih rešitev za lajšanje kratkoročnih posledic – prebavnih težav. Tiščanje in napenjanje v trebuhu lahko lajšamo z nekaterimi zdravilnimi rastlinami, ki vsebujejo eterično olje, npr. kumino, komarčkom, rožmarinom in meto. »Prebavo lahko uredimo tudi tako, da spodbudimo delovanje prebavnih sokov z zaužitjem grenkih rastlin, kot so rman, tavžentroža in encijan. S svojim protivnetnim učinkom nam bo koristila tudi kamilica. Iz naštetih rastlin si lahko pripravimo čaj (npr. rožmarin + rman + kamilica) ali pa grenčico kot alkoholni izvleček. Če imamo težave z zaprtjem, nam bo najbolj pomagala kakšna rastlina s sluzmi, npr. laneno seme. Iz tega ne pripravljamo čaja ali tinkture, ampak ga kar zaužijemo, celo ali zmleto,« svetuje sogovornik, ki na Fakulteti za farmacijo raziskuje zdravilne rastline in druga zdravila naravnega izvora.

## Vsebina

- 4 Kjer ni prave bližine, se naseli osamljenost
- 6 Majhna, a še kako pomembna
- 8 Težave z grlom
- 11 Vitamin, ki ga »pridelamo« s sončenjem
- 14 Pomen gibanja, prehrane in uporabe vdihovalnikov
- 16 O čem govorijo temni kolobarji?
- 18 Ribe v Sloveniji še vedno veljajo za zdravo živilo
- 20 Nosite obrabljene čevlje?
- 22 Zakaj je zjutraj priporočljivo jesti zajtrk
- 24 Kako ugnati nadležnega alkoholnega mačka?
- 26 Ko nas stiska tesnoba – kako si pomagamo?
- 29 Prezračujete?
- 31 PRILOGA: PREBAVILA
- 31 Prebavni trakt: od ustne votline do anusa
- 34 Najpogostejši znaki resnega obolenja prebavil?
- 37 Kako poskrbeti za zdravje želodca?
- 40 Redek rak s slabo prognozo
- 42 Praznično prenehanje: jejte z glavo!
- 44 Prehranske alergije so redke

**Dulcolax<sup>®</sup>**  
bisakodil

# TEŽAVE ZARADI ZAPRTJA?

**Aktivirajte črevesje čez noč ali v nekaj minutah.**

Na voljo brez recepta v lekarnah.

**Pred uporabo natančno preberite navodilo!  
O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali s farmacevtom.**

**Dulcolax<sup>®</sup>**  
5 mg obložene tablete  
bisakodil  
Odvajalo  
30 OBLOŽENIH TABLET

**Dulcolax<sup>®</sup>**  
10 mg svečke  
bisakodil  
Odvajalo  
6 SVEČEK

Lokalni predstavnik: STADA, d.o.o.  
Dunajska cesta 156, 1000 Ljubljana, Slovenija | www.stada.si  
DUL012Z-08, februar 2022

## ABC

- A** Primarne alergije za hrano so redke, med odraslo populacijo Evropejcev je razširjenost 2–4 %.
- B** Razširjenost prehranskih alergij pri otrocih je 8–10 %.
- C** Laktozna intoleranca se lahko pojavi v različnih življenjskih obdobjih.



# Prehranske alergije so redke

Včasih se naše telo na zaužito živilo odzove z različnimi spremembami na koži oz. napihnenostjo, kar ljudje pogosto zmotno pripisujemo alergijskim reakcijam – imunskemu odzivu našega telesa na živilo. Po besedah **asist. dr. Nike Lalek, dr. med., specialiste pnevmoologije ter alergologije in klinične imunologije, z Univerzitetne klinike za pljučne bolezni in alergijo Golnik, si ljudje pogosto napačno tolmačimo odzive našega telesa. Napihnenost in druge prebavne motnje tako prepogosto pripisujemo alergijskim reakcijam, a kot poudarja sogovornica, je termin »alergija« prevečkrat zlorabljen – pod njim pa si pogosto predstavljamo precej več bolezenskih stanj, kot jih v resnici je. Pogosto se izkaže, da je le desetina primerov, ki poiščejo pomoč zaradi alergij, tudi v resnici alergikov.**

Avtorica: **Nika Arsovski**

Alergija na živila in intoleranca nista eno in isto. Daleč od tega. Pri alergiji gre za hitre reakcije, ki se izrazijo le nekaj minut po zaužitju dotičnega živila, piku žuželke oz. vstopu v prostor s pršicami. Že med zaužitjem alergene živila lahko v ustni votlini občutimo spremembe, saj se na alergen hitro odzovejo za ta alergen dovzetne imunske celice. »Alergija je imunska reakcija. Naš imunski sistem se tako odzove na sicer nenevarno snov iz okolja, naše telo pa tvori specializirane IgE v glavnem za proteine (in ne ogljikove hidrate). Pri intoleranci po drugi strani pa gre za nekaj, česar med drugim nismo zmožni presnoviti. Ljudje z laktozno intoleranco, recimo, nimajo laktaza encimskega kompleksa, zaradi česar

pride do motenj pri prebavi mlečnega sladkorja – laktoze. Ta slabo prebavljena potuje v debelo črevo, kjer je bakterije in organizmi ne prebavijo v celoti. Nепrebavljena laktoza povzroča ljudem prebavne težave v smislu napihnenosti, napenjanja, flatulence, slabosti, tekočega blata ... Intoleranca na ogljikove hidrate je torej prebavna motnja, kar je v domeni gastroenterologov, ne pa imunska motnja.« razliko med alergijo in intoleranco pojasnjuje specialistka pnevmoologije ter alergologije in klinične imunologije na golniški kliniki. Alergije pošteno otežijo življenje posameznikov, ob neupoštevanju diete in omejitvev pa so posledice lahko tudi življenjsko ogrožajoče. Intoleranca, po drugi strani, se izraža s prebavnimi težavami, ki izzvenijo po nekaj urah oz. enem dnevu, a so pogosto zaradi nespremenjenega načina prehranjevanja prisotne ves čas. Kljub vse večjemu ozaveščanju ljudje intoleranco še vedno pogosto zamenjujemo z alergijami na hrano, te pa so v resnici precej redke.

### Alergija na hrano

Primarne alergije za hrano so redke, med odraslo populacijo Evropejcev jih je mogoče zaznati pri približno 2–4 %. Gre predvsem za preobčutljivost na mleko, jajca, piščančje meso, tudi školjke, ribe in oreščke ter stročnice. Alergije za hrano so najpogostejše v prvih letih življenja – pri otrocih se najpogosteje izrazijo v zgodnjem otroštvu in izzvenijo do vstopa v šolo. »Prehranske alergije so pogostejše pri otrocih, največkrat pa se izrazijo v prvih dveh letih življenja. Največ otrok je preobčutljivih na mlečne proteine. Pogosta je tudi alergija na jajca. Razširjenost prehranskih alergij je pri otrocih 8–10 %. Je pa res, da epidemiološki

študij na to temo v Sloveniji še nismo izvedli, a sklepamo, da se od evropskega povprečja ne razlikujemo kaj dosti. V kar 80 % primerov pri otrocih do šestega leta starosti ob strogih dietah alergije izzvenijo. Le posamezna živila sprožajo alergijske reakcije tudi v odrasli dobi, recimo arašidi, oreščki, ribe in morski sadeži,« pojasnjuje **dr. Lalekova**. V prvem letu življenja se prizadetost kože najpogosteje kaže kot atopijski dermatitis. Po besedah sogovornice pa se pri hudih atopikih lahko izrazi tudi s t. i. alergijskim pohodom, za katerega so značilni kožni izpuščaji, alergija za hrano, astma in kasneje še alergijski nahod. V odrasli dobi se alergija za hrano izrazi na različne načine, na površini kože kot kožni izpuščaj (koprivnica), atopijski dermatitis, srbečica, otekanje, v prebavilih pa s krči, bruhanjem, drisko. V dihalih se izrazi s kihanjem, zamašenim nosom in oteženim dihanjem. Lahko se pojavi hujša alergijska reakcija, ki prizadene celoten organizem, pri najhujših oblikah alergijske reakcije tudi kot anafilaktični šok, pri čemer gre za hipen padec krvnega tlaka, zoževanje dihalnih poti, izgubo zavesti itd.

### Intoleranca na hrano

Intoleranca na ogljikove hidrate se kaže z napenjanjem, drisko, napihnenostjo, slabostjo, tudi bruhanjem, glavobolom in izpuščaji na koži. Ljudje smo prepričani, da je prehranska intoleranca precej bolj razširjena, a to ne drži. Najpogostejša je laktozna malabsorpcija, ki naj bi po nekaterih ocenah težila kar 45 % populacije, a o tem pozneje. Med intolerancami prevladuje laktozna, med povzročitelji različnih intoleranc pa je lahko tudi pšenica (oz. živila z glutenom) ali fruktoza. Vzrok za pojav nekaterih

## Vsebina

- 4 Kjer ni prave bližine, se naseli osamljenost
- 6 Majhna, a še kako pomembna
- 8 Težave z grlom
- 11 Vitamin, ki ga »pridelamo« s sončenjem
- 14 Pomen gibanja, prehrane in uporabe vdihovalnikov
- 16 O čem govorijo temni kolobarji?
- 18 Ribe v Sloveniji še vedno veljajo za zdravo živilo
- 20 Nosite obrabljene čevlje?
- 22 Zakaj je zjutraj priporočljivo jesti zajtrk
- 24 Kako ugnati nadležnega alkoholnega mačka?
- 26 Ko nas stiska tesnoba – kako si pomagamo?
- 29 Prezračujete?
- 31 PRILOGA: PREBAVILA
- 31 Prebavni trakt: od ustne votline do anusa
- 34 Najpogostejši znaki resnega obolenja prebavil?
- 37 Kako poskrbeti za zdravje želodca?
- 40 Redek rak s slabo prognozo
- 42 Praznično prenažanje: jejte z glavo!
- 44 Prehranske alergije so redke

intoleranc še ni pojasnjen, medtem ko so intolerance na laktozo, fruktozo in ksilozo posledica pomanjkanja encimskih kompleksov v črevesju.

### Laktozna intoleranca

Pri laktozni intoleranci gre za motnjo v prebavi mlečnega sladkorja – laktoze. Zaradi slabše aktivnosti encima laktaze ali njegove pomanjkljive sinteze oz. odsotnosti je prebava laktoze otežena. Laktoza kot taka namreč ne more prehajati preko stene tankega črevesa, zato se mora ob delovanju encima laktaze razgraditi na glukozo in galaktozo. Če do pretvorbe ne pride, laktoza ne more prehajati v kri skozi steno tankega črevesa, zaradi česar nerazgrajeni mlečni sladkor potuje nespremenjen po prebavnem traktu v debelo črevo. Tam ga v procesu presnove porabijo bakterije črevesne flore, v procesu presnove pa lahko pride do številnih neprijetnosti, ki jih občutimo na prebavilih – napenjanje, vetrovi, težave v izločanju itd. Laktozna intoleranca se lahko pojavi v različnih življenjskih obdobjih, pogosto pa se izrazi že pri otrocih. V otroštvu je naša laktozna aktivnost visoka. Laktozna intoleranca je sicer povsem normalno fiziološko stanje, bolj pravilen izraz bi bil kar laktozna malabsorpcija. Po nekaterih podatkih naj bi bilo kar 30 % prebivalcev Srednje Evrope intolerantnih na laktozo.

»V kar 80 % primerov pri otrocih do šestega leta starosti ob strogih dietah alergije izzvenijo. Le posamezna živila sprožajo alergijske reakcije tudi v odrasli dobi, recimo arašidi, oreščki, ribe in morski sadeži.«

### Intoleranca na gluten

Pri približno 1–2 % populacije naj bi težave povzročala glutenska intoleranca – celiakija. Intoleranca se odrazi po zaužitju živil z glutenom (in sorodnih beljakovin v pšenici, rži, ječmenu), kot bolečine v trebuhu, bolečine v sklepu, prebavne težave in utrujenost. Celiakija je avtoimuna bolezen, pri kateri človek tvori lastna protitelesa proti glutenu, ta pa napadejo celice tankega črevesa in ga anatomsko in funkcionalno poškodujejo. Posledično se zmanjša funkcija tega, zaradi česar pride do motenj v absorpciji hrane. Težave se lahko odrazijo v prebavnih motnjah, dolgoročno pa lahko zaradi neprimerne absorpcije pride tudi do pomanjkanja nekaterih mineralov in vitaminov. Osebe s celiakijo morajo zato uživati izdelke brez glutena in se strogo držati diete, saj neupoštevanje

težav resno poškoduje črevesne celice in privede do resnejših zdravstvenih težav.

### Histaminska intoleranca

Vzrok histaminske intolerance je nastanek neravnovesja v organizmu, in sicer zaradi povečane razpoložljivosti histamina in njegove zmanjšane razgradnje.

Zaužitje hrane, bogate s histaminom, alkohola ali zdravil, ki sproščajo histamin ali blokirajo določen encim, lahko pri ljudeh s preobčutljivostjo na histamin povzroči drisko, krče in bolečine v želodcu in črevesju, glavobol, kihanje, nahod, oteženo dihanje kot pri astmi, znižanje krvnega pritiska, pospešen srčni utrip, srbečico, otekanje, zardevanje ...

## Vsebina

- 4 Kjer ni prave bližine, se naseli osamljenost
- 6 Majhna, a še kako pomembna
- 8 Težave z grlom
- 11 Vitamin, ki ga »pridelamo« s sončenjem
- 14 Pomen gibanja, prehrane in uporabe vdihovalnikov
- 16 O čem govorijo temni kolobarji?
- 18 RIBE V SLOVENIJI ŠE VEDNO VELJAJO ZA ZDRAVO ŽIVILO
- 20 Nosite obrabljene čevlje?
- 22 Zakaj je zjutraj priporočljivo jesti zajtrk
- 24 Kako ugnati nadležnega alkoholnega mačka?
- 26 Ko nas stiska tesnoba – kako si pomagamo?
- 29 Prezračujete?
- 31 PRILOGA: PREBAVILA
- 31 Prebavni trakt: od ustne votline do anusa
- 34 Najpogostejši znaki resnega obolenja prebavil?
- 37 Kako poskrbeti za zdravje želodca?
- 40 Redek rak s slabo prognozo
- 42 Praznično prenažanje: jejte z glavo!
- 44 Prehranske alergije so redke

**DAOSin<sup>®</sup>**  
prehransko dopolnilo

- Vsebuje naravni encim diamin oksidazo (DAO).
- Dopolnjuje telesu lasten encim DAO.
- Encim DAO v črevesju podpira razgradnjo histamina, zaužitega s hrano.

**PREVERJENA KAKOVOST.**

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano ter zdrav življenjski slog.

**STADA**

Na voljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah.

Stada d.o.o., Dunajska cesta 156, 1000 Ljubljana

# Zelena stran

## Zobozdravstvo

### Center Hočevar

Nudimo celostno oskrbo – za vaše zdravje in zdravje vaših zob  
Reteče 205, 4220 Škofja Loka  
tel.: 040 557 257, 08 200 5358  
www.centerhocevar.com, info@centerhocevar.com  
fb: Center Hočevar

### Samoplačniška zobna ambulanta Prenadent

Draga 1, 1292 Ig,  
tel.: 040 934 000  
www.zobozdravstvo-prenadent.si  
Nudimo: estetsko zobozdravstvo, protetiko, implantologijo, brezbolečinsko lasersko zdravljenje.

### BK DENTAL Zobozdravstveni center v Mariboru

Na enem mestu zagotavljamo celovite zobozdravstvene, implantološke storitve in 3D rentgensko diagnostiko.  
tel: 031 204 400  
Bresteniška ulica 93, Bresternica Maribor  
www.bkdental.si

## Ginekologija in urologija

### Diagnostični center diaVITA, ordinacija za boleznij dojk, ginekologijo in estetsko medicino

PTC Dravljje, Ul. bratov Babnik 10, Ljubljana  
Tel.: 041 734 725, www.diavita.si  
Izvajamo klinične preglede dojk z mikrodozno mamografijo in UZ, zdravljenje nehotenega uhajanja urina in pomlajevanje obrazne in intimne regije.

## Kirurgija

### OLIVIERS MEDICO d.o.o., dr. Koltaj

Kirurški center zdravja in lepote, splošna, estetska in laserska kirurgija!  
Levstikova 17, Moravske Toplice  
tel.: 02 530 88 88, www.oliviers.si

## Medicinski pripomočki

### LASULJARNA KSFH

Nudimo LASULJE na naročilnico ZZS tudi brez doplačila, kape, rutke.  
Lilekova 2, Celje, tel.: 03 490 01 02  
Rimska cesta 19, Ljubljana, tel.: 08 205 96 70  
www.lasulje.net

### ALPETON slušni aparati

Brezplačno testiranje sluha ter najnovejših slušnih aparatov brez doplačil.  
Ljubljana – Metelkova ul. 11, 01/438-55-15  
Kranj – Cesta Jaka Platiše 18, 04/5100-100  
Obiščite nas: www.alpeton.si

### Proloco medico d.o.o.

Hrvatski trg 1, Ljubljana  
tel.: 01 43 98 300,  
www.proloco-medico.si  
Spec. prodajalna z medicinskimi in ortopedskimi pripomočki! Prodaja, izposoja, svetovanje, izdelava po meri.

### VIKTORIA

Trubarjeva cesta 77, Ljubljana  
Pogodbeni dobavitelj ZZS za izdajo LASULJ, PRSNIH PROTEZ in NEDRČKOV na naročilnico  
tel.: 01 43 43 750, 041 580 812,  
www.viktoria.si

### AUDIO BM, slušni centri po vsej Sloveniji

Brezplačno testiranje sluha in najnovejših slušnih aparatov, slušni aparati na naročilnico, baterije, čepki za ušesa, spletna trgovina, svetovanje ...  
Brezplačni tel.: 080 80 58  
info@audiobm.si, www.audiobm.si

## Medicinski centri

### Remeda, medicinski center Domžale, d.o.o.

Kardiologija, pulmologija, alergologija, dermatovenerologija, flebologija, laserska in estetska med., ortopedija, nevrologija, otorinolaringologija, med. prometa, UZ preiskave, psihiater.  
MGC Bistrica, C. talcev 10, Domžale,  
tel.: 08/20 55 436  
www.remeda.si, info@remeda.si

## Alternativna medicina

### Center za zdravje človeka, d.o.o.

V Novem mestu, Ljubljani, Črnomlju  
Tel.: 040 214 303 in  
040 148 583  
www.izvirzdravja.com  
Solna soba, frekvenčna terapija za bolečine, alergije vseh vrst, psihosomatika, homeopatija.

## Zeliščne in specializirane trgovine

### Zeliščna lekarna p. Ašiča

Sitik d.o.o., Stična 17, 1295 Ivančna Gorica  
Tel.: 01 7877065  
www.pater-simon-asic.si  
Zeliščni pripravki, svetovanje in čaji po meri kupca.

## Optiki

### Optika Glešič, Boris Glešič s.p.

Gregorčičeva 4, Celje,  
Tel.: 03 492 34 10, PE Šentjur 03 749 22 90  
www.optika-glescic.si, glescic.optika@siol.net

### Optika Keber Damjan Keber s.p.

Trdinova 1, 8250 Brežice,  
tel.: 07 499 22 33, 041 429 700  
www.optika-keber.si, optika.keber@siol.com

### Optika Kuhar d.o.o.

Vodnikova ulica 2, 2250 Ptuj  
tel.: 02 787 86 36, 051 620 555  
www.optika-kuhar.si, info@optika-kuhar.si

### OPTO center, specialistični oftalmološki pregledi, estetika, optika

Turnerjeva 17a, Maribor  
Tel.: 041 426 300  
www.minus50.si

### Teržan d.o.o. Optika, trgovina in storitve

Mariborska 54, 3000 Celje  
03 491 3800, 051 30 88 00  
optikaterzan@siol.net, www.optika-terzan.si

## Vsebina

- 4 Kjer ni prave bližine, se naseli osamljenost
- 6 Majhna, a še kako pomembna
- 8 Težave z grlom
- 11 Vitamin, ki ga »pridelamo« s sončenjem
- 14 Pomen gibanja, prehrane in uporabe vdihovalnikov
- 16 O čem govorijo temni kolobarji?
- 18 Ribe v Sloveniji še vedno veljajo za zdravo živilo
- 20 Nosite obrabljene čevlje?
- 22 Zakaj je zjutraj priporočljivo jesti zajtrk
- 24 Kako ugnati nadležnega alkoholnega mačka?
- 26 Ko nas stiska tesnoba – kako si pomagamo?
- 29 Prezračujete?
- 31 PRILOGA: PREBAVILA
- 31 Prebavni trakt: od ustne votline do anusa
- 34 Najpogostejši znaki resnega obolenja prebavil?
- 37 Kako poskrbeti za zdravje želodca?
- 40 Redek rak s slabo prognozo
- 42 Praznično prenaždanje: jejte z glavo!
- 44 Prehranske alergije so redke

# ABCzdravja

LETNA NAROČNINA na revijo ABC zdravja samo 26,00 €

04/51 55 880, info@freising.si

# Kako do dobre presnove?

Biostile 

Težave z želodcem in prebavnim traktom so v današnjih časih nadloga mnogih. Način življenja, stresne situacije, nekvalitetna prehrana, antibiotiki in zdravila, pa niso ravno v pomoč. S starostjo pa gre vse samo še na slabše.

## Dokazano je, da po 50. letu, kar 75% ljudi primanjkuje prebavnih encimov.

Pomanjkanje prebavnih encimov vodi v slabo presnovo hrane, bolečine v želodcu, napihnjenost, spahovanje. Izjemno veliko ljudi pesti gastritis, rana na želodcu, preveč želodčne kisline, želodčna kila ali refluks.

## Zdravila. Škodujejo ali koristijo?

Tovrstne težave večinoma rešujemo z zdravili, ki hitro zmanjšajo bolečine, vendar naredijo na želodcu oblogo, ki onemogoča izločanje prebavnih encimov. Hrana se zaradi tega slabše presnavlja, jetra in trebušna slinavka pa sta posledično še dodatno obremenjena.

## Glavni razlog za želodčne težave je pomanjkanje želodčne kisline in prebavnih encimov.

Občutek napihnjenosti, utrujenosti, slabost, spahovanje, zaprtost, driska, vse to so znaki primanjkovalja prebavnih encimov. Nepresnovljena hrana se odlaga na črevesju in je idealna podlaga za razvoj glivic in bakterij. Iz tega se lahko razvijejo razna vnetja kot so gastritis, razdražljivo črevesje, putika ali krono obolenje.

## Rešitev je v dodajanju prebavnih encimov.

Če želimo vzpostaviti pravilno presnovo in se izogniti napihnjenosti in njenim posledicam je pametno, da v svoje telo povečamo vnos prebavnih encimov.

Biostile je v sodelovanju s kardiologom dr. Tomislavom Majičem razvil izjemen izdelek Protein Digest, ki vsebuje celoten spekter prebavnih encimov naravnega izvora. S Protein Digestom se boste izognili mnogim težavam s prebavo.

V kombinacijo smo v prazničnem času dodali tudi **Liquid Prebiotics, napitek, ki v 8-ih tednih dokazano zmanjša prepustnost črevesne stene za kar 23%.<sup>1</sup>** Liquid Prebiotics vsebuje prebiotike arabinogalaktan, inulin in betaglukan.

Prebiotiki podprejo normalno prebavo ter spodbudijo tvorbo prebavnih sokov in razvoj bifidobakterij. Na ta način se uravnovesi črevesna mikrobiota, izboljša se presnova in zmanjša se napihnjenost, utrujenost. Okrepi se tudi splošna odpornost.

Ker se 80% zdravja nahaja v črevesju in je urejena črevesna mikroflora temelj zdravja, moramo zanjo poskrbeti!

**Liquid Prebiotics je priporočljiv še posebej v zimskih dneh, saj boste z močno črevesno floro veliko bolj odporni na prehlade in bolezni.**

Presnovo lahko še dodatno podprete s Protex čajem, ki je paketu priložen kot DARILO. Čaj je prijetnega okusa in lahko se ga pije čez dan, saj njegov blagodejni učinek pozitivno vpliva na prebavo, preprečuje napihnjenost in stimulira peristaltiko.

Zagotovite si kombinacijo v mesecu decembru in preživite praznike z urejeno presnovo.

<sup>1</sup> Vpliv petih prehranskih dopolnil, v kombinaciji z restriktivno dieto, na metabolični sindrom pri prekomerno težkih in debelih odraslih osebah, izvedena v letu 2022 na 120 osebah [Clinical Trials.gov Identifier: NCT05333315]

## Kako do dobre presnove?

### S kombinacijo, ki vedno navduši!

Liquid Prebiotics  
Protein Digest  
Protex čaj **DARILLO**



**AKCIJA V DECEMBRU**

**KLINIČNO TESTIRANO**

Biostile Protein Digest  
Biostile Liquid Prebiotics  
Protex Tea

SVOJ PAKET NAROČITE NA  
080 88 44 | [www.biostile.si](http://www.biostile.si)

POŠTNINA BREZPLAČNA

## Vsebina

- 4 Kjer ni prave bližine, se naseli osamljenost
- 6 Majhna, a še kako pomembna
- 8 Težave z grlom
- 11 Vitamin, ki ga »pridelamo« s sončenjem
- 14 Pomen gibanja, prehrane in uporabe vdihovalnikov
- 16 O čem govorijo temni kolobarji?
- 18 Ribe v Sloveniji še vedno veljajo za zdravo živilo
- 20 Nosite obrabljene čevlje?
- 22 Zakaj je zjutraj priporočljivo jesti zajtrk
- 24 Kako ugnati nadležnega alkoholnega mačka?
- 26 Ko nas stiska tesnoba – kako si pomagamo?
- 29 Prezračujete?
- 31 PRILOGA: PREBAVILA
- 31 Prebavni trakt: od ustne votline do anusa
- 34 Najpogostejši znaki resnega obolenja prebavil?
- 37 Kako poskrbeti za zdravje želodca?
- 40 Redek rak s slabo prognozo
- 42 Praznično prenajedanje: jejte z glavo!
- 44 Prehranske alergije so redke



FIDERMA®

Raziskave za nego kože

Švicarska  
dermatološka  
kozmetika

## Linija SEBOFID

je namenjena za nego seboroičnih luskastih sprememb na koži in lasišču. Z oktopirom, fukoza, galaktozo in galakturonsko kislino nevtralizira prekomerni sebum, obloge, srbenje in rdečico na koži ter prhljaj, obloge in srbenje na lasišču.

Vsi izdelki linije vsebujejo:

- Oktopirom – protiglivično delovanje.
- Fukoza, galaktozo in galakturonsko kislino – protivnetno delovanje, zaviranje prostaglandinov.
- Švicarsko ledeniško vodo (visoka vsebnost mineralov) – pomirjujoče delovanje.

SEBOFID | Anti-flaking cleansing  
čistilni gel



Izdelek vsebuje še:

- Tokoferol – ščiti kožo pred oksidativnimi poškodbami.

SEBOFID | Treatment cream  
negovalna krema za obraz



Izdelek vsebuje še:

- Sebestop – uravnava sebum, protiglivično delovanje.
- Tapioka – matira kožo.

SEBOFID | Anti-dandruff shampoo  
šampon proti prhljaju



Izdelek vsebuje še:

- Cosphaderm – encimska in katalitsko metabolna regulacija bakterij, kvasovk in plesni.
- Euperlan – spodbuja odstranjevanje prhljaja.

SEBOFID | Treatment spray  
negovalno razpršilo za kožo in lasišče



Izdelek vsebuje še:

- NIO-SENSYL (s cinkom obogaten izvleček kvasa, magnostin in magnolol/honokiol) – antioksidativno delovanje, nadzoruje rdečico.
- Sebestop – uravnava sebum, protiglivično delovanje.

Negovalne linije FIDERMA: **VIT-GO** (vitiligo), **UREAFID** (luskavica, ihtioza, pilarna keratoza), **ONIFID** (krhki, lomljivi nohti in luskavica nohtov), **HYDRAFID** (suha in občutljiva koža), **ACNEFID** (akne, akneiformni izpuščaji), **HAIRFID** (izpadanje las), **CLARIFID** (hiperpigmentacija), **SUNFID** (zaščita pred soncem), **VITAFID C** (35% vitamina C v serumu) - **NOVOST!**

[www.fiderma.si](http://www.fiderma.si)

Izdelki so v lekarnah in spletnih lekarnah.

Msl Pharma, d. o. o., T 05 99 47 501, info@msl-pharma.si, https://msl-pharma.si

Datum priprave: november 2023. FIDERMA 83/23

## Vsebina

- 4 Kjer ni prave bližine, se naseli osamljenost
- 6 Majhna, a še kako pomembna
- 8 Težave z grlom
- 11 Vitamin, ki ga »pridelamo« s sončenjem
- 14 Pomen gibanja, prehrane in uporabe vdihovalnikov
- 16 O čem govorijo temni kolobarji?
- 18 Ribe v Sloveniji še vedno veljajo za zdravo živilo
- 20 Nosite obrabljene čevlje?
- 22 Zakaj je zjutraj priporočljivo jesti zajtrk
- 24 Kako ugnati nadležnega alkoholnega mačka?
- 26 Ko nas stiska tesnoba – kako si pomagamo?
- 29 Prezračujete?
- 31 PRILOGA: PREBAVILA
- 31 Prebavni trakt: od ustne votline do anusa
- 34 Najpogostejši znaki resnega obolenja prebavil?
- 37 Kako poskrbeti za zdravje želodca?
- 40 Redek rak s slabo prognozo
- 42 Praznično prenažanje: jejte z glavo!
- 44 Prehranske alergije so redke

