

1 Μαΐου 2016

Πώς θα αποφύγετε τις καούρες στο πασχαλινό τραπέζι

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)





two pieces of meat on spit

Από διατροφικής άποψης, ολόκληρη η Σαρακοστή σε συνδυασμό με το οικογενειακό τραπέζι που παρδοσιακά καθόμαστε μετά την Ανάσταση το Μ. Σάββατο και εκείνο του μεσημεριού της Κυριακής του Πάσχα, με αρνί και κοκορέτσι σε πρώτο πλάνο, είναι ακραίες καταστάσεις για το στομάχι μας.

Ειδικά αν έχετε τηρήσει κάποιες μέρες νηστείας, τότε η υπερβολή στην μαγειρίτσα τα αυγά, το τσουρέκι, το αρνί και το κοκορέτσι, μπορεί να σας προκαλέσει **καούρες**.

Τι προκαλεί αυτά τα δυσάρεστα συμπτώματα; Πως μπορεί κάποιος να τα αποφύγει; Ποιοί είναι οι τρόποι αντιμετώπισης;

Αίτια

Το στομάχι μας στο γιορτινό τραπέζι, δέχεται παραπάνω τροφή από την συνηθισμένη ποσότητα που έχουμε στο καθημερινό μας διαιτολόγιο. Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα να παράγει μεγαλύτερες ποσότητες γαστρικών οξέων για να χωνέψει την τροφή, τα οποία όταν βρίσκουν διέξοδο προς τα πάνω, προκαλούν καούρες.

Μερικές συμβουλές για να αποφύγετε τις καούρες το Πάσχα:

- Αν νηστεύετε, φροντίστε το μεσημέρι του Μ.Σαββάτου να φάτε μια μερίδα λαδερό φαγητό
- Προτιμήστε να καταναλώσετε μαγειρίτσα αντί για κάτι τηγανητό. Η

μαγειρίτσα θα βοηθήσει το στομάχι να «δεχτεί» πιο εύκολα το κρέας μετά τη νηστεία. *Προσοχή όμως: Μην υπερβάλλετε και μην την φάτε πολύ γρήγορα*

- Γενικά, αποφύγετε τις μεγάλες ποσότητες και μασάτε αργά.
- Πίνετε άφθονο νερό.
- Αποφύγετε την υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ και την υπερκατανάλωση ροφημάτων με ανθρακικό
- Μην καπνίσετε αμέσως μετά το φαγητό
- Συμπεριλάβετε στα γεύματά σας πράσινες σαλάτες. Προτιμήστε να τις καταναλώνετε πριν από τα άλλα φαγητά, ώστε να περιορίζετε το αίσθημα της πείνας και η ποσότητα τους κυρίως γεύματος που θα καταναλώσετε.
- Αποφύγετε να ξαπλώνετε ή να ασχολείστε με κοπιώδεις δραστηριότητες για περίπου 2 ώρες μετά το φαγητό.
- Περιορίστε την κατανάλωση λιπαρών ή αν δεν μπορείτε να την αποφύγετε αφαιρέστε το ορατό λίπος από το κρέας
- Αν πάσχετε συχνά από καούρες, καλό θα ήταν να αποφύγετε φαγητά με πολλά καρυκεύματα και πιπέρι

Αν οι παραπάνω συμβουλές δεν έχουν κάποιο αποτέλεσμα, τότε θα πρέπει να κάνετε χρήση σκευασμάτων που αντιμετωπίζουν αποτελεσματικά τις καούρες. Τα συγκεκριμένα σκευάσματα χορηγούνται χωρίς ιατρική συνταγή και το βασικό πλεονέκτημά τους είναι η ταχύτητα της ανακούφισης που προσφέρουν. Σε αυτή την κατηγορία ανήκουν τα αλγινικά φάρμακα.

Τα σκευάσματα αυτά έχουν αποδεδειγμένη αποτελεσματικότητα καθώς δρουν σχηματίζοντας ένα στρώμα που «επιπλέει» πάνω από το περιεχόμενο του στομάχου, δημιουργώντας έτσι ένα φυσικό φραγμό (τείχος) μεταξύ των στομαχικών υγρών (οξέων) και του οισοφάγου, καταστέλλοντας με αυτό τον τρόπο την παλινδρόμηση.

Ο τρόπος δράσης τους, τους επιτρέπει να επιφέρουν αποτέλεσμα μέσα σε 3 λεπτά από τη λήψη και η διάρκεια δράσης τους είναι έως και 4 ώρες ενώ σημαντικό πλεονέκτημά τους είναι ότι μπορούν να χορηγούνται παράλληλα με κάθε άλλη θεραπευτική αγωγή, ώστε να επιτυγχάνεται μια συνολική αντιμετώπιση των συμπτωμάτων και ο ασθενής να ανακουφίζεται άμεσα.

Τα αλγινικά συνιστώνται στη θεραπεία της Γαστροοισοφαγικής Παλινδρόμησης για την αντιμετώπιση ήπιων συμπτωμάτων, είναι κατάλληλα για την αντιμετώπιση των επίμονων μεταγευματικών και νυκτερινών συμπτωμάτων, μπορούν να συγχορηγηθούν με άλλα φάρμακα ενώ μπορούν να ληφθούν άφοβα και από εγκύους

και ηλικιωμένους.

Τα αλγινικά μπορείτε να τα βρείτε σε μπουκάλι των 500 ml και σε εύχρηστη και πρακτική συσκευασία μονοδόσεων (μασώμενα δισκία και φακελίσκοι με υγρό περιεχόμενο), που μπορείτε να τα έχετε μαζί σας όλες τις ώρες.

Αν τα συμπτώματα επιμένουν είναι απαραίτητο να επισκεφθείτε το γαστρεντερολόγο.

Από Μιχάλης Θερμόπουλος

Πηγή: iatropedia.gr