

na zdravje

Raziskave so pokazale, da imajo ljudje z višjo vsebnostjo vitamina K v prehrani manjše tveganje za zlome in osteoporozo. FOTO: GETTY IMAGES



K za kri in kosti

Za dobro absorpcijo vitamina K živila uživamo z maščobo; redko nam ga primanjkuje, saj potrebe pokrijemo s pestro in uravnoteženo prehrano



Z njim je bogata predvsem zelena listnata zelenjava. FOTO: LEGIC/GETTY IMAGES

Vitamin K sodeluje pri procesu strjevanja krvi, kar pomaga preprečevati čezmerne krvavitve po poškodbi ali operaciji. Študije so pokazale, da lahko pomaga ohranjati zdrave kosti, preprečuje bolezn srca in celo ščiti pred nekaterimi vrstami raka. Vitamin K je topen v maščobi in ima ključno vlogo pri strjevanju krvi, zdravju kosti in zdravju srca in ožilja. Obstajata dve glavni obliki vitamina K: K1 (filokinon) in K2 (menakinon). K1 je primarna oblika, ki jo najdemo v rastlinah in je v glavnem odgovoren za strjevanje krvi; najdemo ga v zeleni listnati zelenjavi, kot so špinac, ohrovt in brokoli, in rastlinskih oljih (sojino in repično). Vitamin K2 najdemo v živilih živalskega izvora in fermentirani hrani. Ta oblika je v glavnem odgovorna za ohranjanje zdravih kosti in zob ter preprečevanje bolezn srca. V splošnem velja, da je njegova absorpcija boljša, če obrok vsebuje tudi nekaj maščob, seveda zdravih, kot je oljčno olje, pravijo strokovnjaki z nacionalnega portala o hrani in prehrani prehrana.si. Kot rečeno, igra pomembno vlogo pri strjevanju krvi, pomaga tudi pri preprečevanju čezmernih krvavitev, sodeluje pri proizvodnji beljakovin, ki pomagajo pri razgradnji

strdkov. Če ne bi zaužili dovolj tega vitamina, te beljakovine ne bi nastale in telo bi imelo težave pri razgradnji strdkov, zaradi česar bi bilo višje tveganje za motnje strjevanja krvi. Pomembno je vedeti, da morajo biti tisti, ki jemljejo zdravila za redčenje krvi, previdni pri njegovem uživanju. V sodelovanju s kalcijem pomaga graditi in ohranjati močne kosti. Raziskave so pokazale, da imajo ljudje z višjo vsebnostjo vitamina K v prehrani manjše tveganje za zlome in osteoporozo pa tudi manjše tveganje za smrt zaradi bolezn srca. Poleg tega lahko vitamin K pomaga zavirati rast rakavih celic in zmanjša tveganje za nekatere vrste raka, denimo prostate.

Pomanjkanje vitamina K podaljšuje čas strjevanja krvi.

Ljudem ga le redko primanjkuje, saj ga proizvajajo bakterije v črevesju, poleg tega lahko priporočeni dnevni vnos pokrijemo s pestro in uravnoteženo prehrano, pravijo strokovnjaki z Inštituta za nutricionistiko. Pomanjkanje lahko najbolj prizadene novorojenčke, kar preprečujemo s preventivnim dodatkom vitamina K po porodu. Prenizek vnos se pri odraslih lahko kaže v kalcifikaciji arterij, osteoporozi in poslabšanih kognitivnih funkcijah. Pomanjkanje vitamina K podaljšuje tudi čas strjevanja krvi. N. Z.

Preveč soli

Pretirana uporaba soli je škodljiva za zdravje, pogosto pa se sploh ne zavedamo, da pretiravamo z vnosom. Na to nas lahko opozorijo glavoboli, ki se pojavijo uro do dve po obroku zaradi širjenja žil. Značilni so tudi otekanje rok in nog, povišan krvni tlak, ki je zelo resno stanje, in pogosto odvajanje vode, saj ob slani prehrani pijemo več tekočine.



Težave povz

Kronična vnetna črevesna bolezen je pogostejša v razvitejših državah; vse več je bolnikov med starejšimi, ki imajo pogosto pridružene bolezni in so občutljivejši za okužbe

Pojavljajo se zagoni vnetja s hudimi bolečinami in krči v trebuhu. FOTO: SAMAEI334/GETTY IMAGES



S kronično vnetno črevesno boleznijo (KVČB) živi okoli 10 milijonov ljudi po svetu, v Evropi 3,4 milijona, v Sloveniji okoli 8000. Najpogosteje se pojavlja med 15. in 35. letom starosti, zadnja leta pa je vse več obolelih tudi med starejšo populacijo; ti zahtevajo posebno pozornost, saj imajo običajno poleg KVČB tudi druge zdravstvene težave in so dovzetnejši za okužbe. S KVČB pojmuje dve bolezni, ulcerozni kolitis in crohnovo bolezen, ki sta imunsko pogojeni, neozdravljivi, povzročata pa vnetje črevesja ali pa celotne prebavne cevi, od ust do zadnjice odprtine. Za obolele so značilni zagoni vnetja s hudimi bolečinami in krči v trebuhu, drisko, izčrpanostjo in utrujenostjo ter različno dolgi obdobji remisije, ko so nekateri lahko tudi brez težav. Pomembno je predvsem pravočasno in ustrezno zdravljenje, saj

lahko bolezen vodi v hude zaplete ali telesne okvare. Pojavnost bolezn se povečuje iz leta v leto, pogostejša je v razvitejših državah. Vzroka zanjo še niso odkrili, v ozadju pa je čezmeren odziv imunskega sistema na antigen v črevesju. Najverjetneje nekateri dejavniki iz okolja povzročijo dolo-

Dragocena podpora

Društvo za KVČB, ki ima status invalidske organizacije, deluje od leta 2004 in ima že 2034 članov, ki so organizirani v 11 sekcijah po vsej Sloveniji. Svoje člane izobražujejo, zanje organizirajo srečanja, delavnice, tabore, predavanja, jim svetujejo, podpirajo pri zagotavljanju socialne varnosti in vključevanju v okolje, ozaveščajo o aktualni problematiki.

čene spremembe, pomembno vlogo pa imajo tudi genetske predispozicije, zaradi katerih so nekateri dovzetnejši za bolezen.

Sodobna zdravila

Nezdravljena bolezen vodi v hude zaplete, ki povzročajo invalidnost, zdravljenje pa je zadnja leta občutno napredovalo, saj so bolniki deležni temeljite obravnave in podrobnih preiskav. Bolezen se včasih kaže samo z rahlo povišano temperaturo in utrujenostjo, med neznaki so še nočno znojenje, slabokrvnost, slabša telesna zmogljivost in znižana kostna gostota, ki jih nekateri pometejo pod preprogo ali pa pripisajo drugemu stanju. Značilni znaki so sicer bolečine v trebuhu, mehkejša, vodena ali krvavo blato, hujšanje ali nenapredovanje v teži, zaostanek v rasti in pubertetnem razvoju. V Sloveniji so bolnikom dostopna vsa najsodobnejša zdravila, med drugim korti-

Hemoroidi, razjede, razpoke, vnetja v predelu zadnjika in danke ...

Proktis-M[®]

rektalno mazilo in svečke

Učinkovita pomoč pri obnavljanju sluznice zadnjika in danke



tudi po proktoloških operacijah

Medicinska pripomočka izpolnjujeta zahteve za oznako CE.

Na voljo v lekarnah, specializiranih prodajalnah in po spletu na www.dr-gorkic.si

www.proktis-m.si Dr. Gorkič

na^zdravje

Nečistoča za odpornost!

Nekdanje generacije so bile pogosto v stiku z umazanijo in številnimi mikroorganizmi, zato je bil njihov imunski sistem močnejši, pojasnjujejo strokovnjaki in svetujejo izogibanje pretirani čistoči doma, ki naj bi povzročila pretirano občutljivost – tako za okužbe kakor tudi alergije. Kriva sta tudi prepogosto zdravljenje z antibiotiki in pretirana higiena.



roči nezdrava prehrana

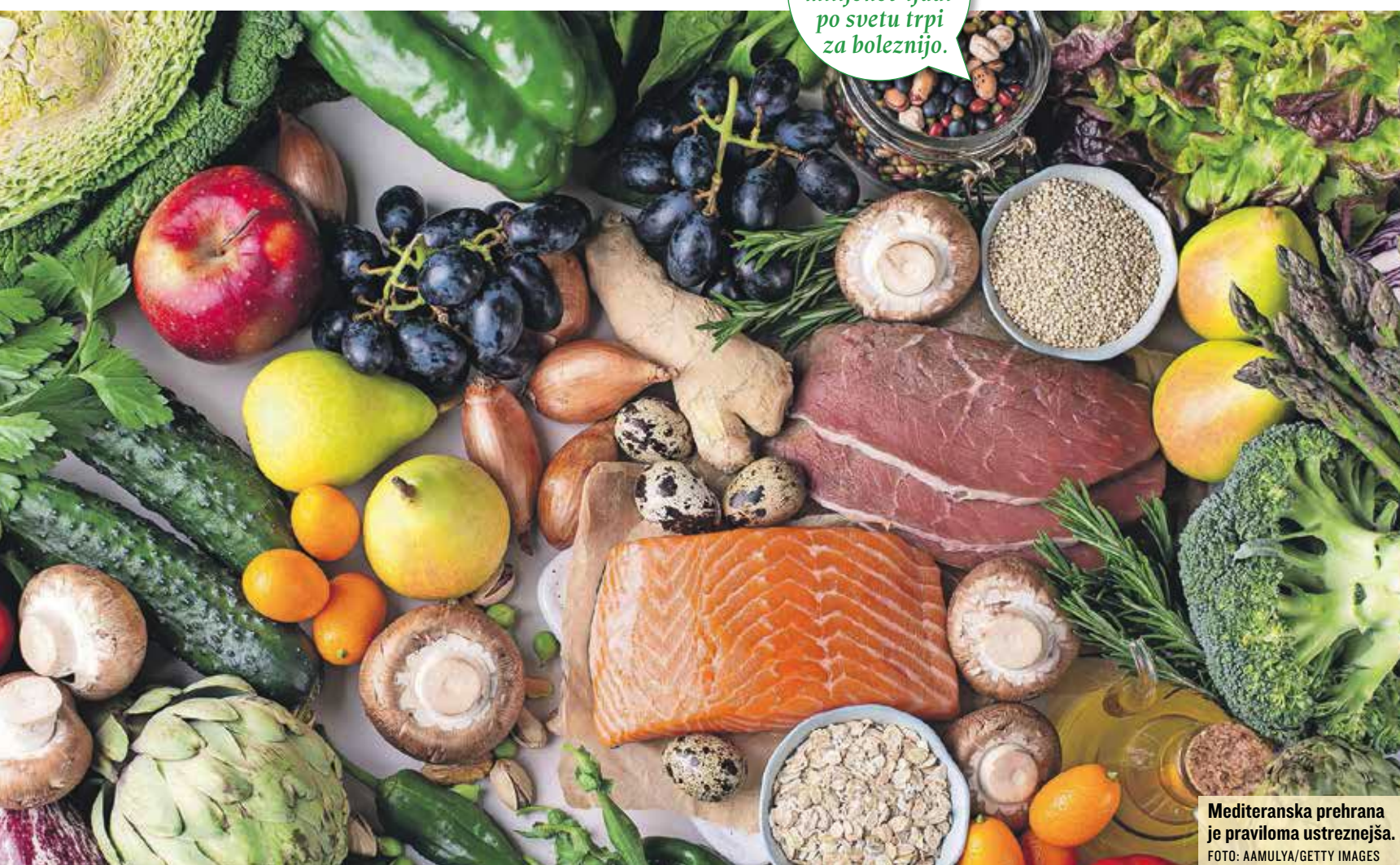


Slabokrvnost in utrujenost sta med neznaki. FOTO: NICOLETAIONESCU/GETTY IMAGES



Bolniki imajo mehkejšo, vodeno ali krvavo blato. FOTO: RATTANKUN THONGBUN/GETTY IMAGES

10 milijonov ljudi po svetu trpi za boleznijo.



Mediterranska prehrana je praviloma ustrežnejša. FOTO: AAMULYA/GETTY IMAGES

kosteroidi, aminosalicilati in imunosupresivi ter biološka zdravila, pomembna je tudi enteralna prehrana. Zdravljenje vključuje ustrezen življenjski slog, gibanje po priporočilih in počutju, obvladovanje stresa, izogibanje živilih, ki bolniku ne ustrezajo, praviloma je najprimernejša mediteranska prehrana. Kot rečeno, je KVČB pogostejša v razvitih državah, kar lahko povežemo tudi s sodobno, nezdravo, hitro pripravljeno in predelano hrano, ki vsebuje preveč živalskih maščob in rafiniranih sladkorjev ter premalo prehranskih vlaknin.

V vijolični

Letošnji svetovni dan, ki mu je posvečen 19. maj, nosi geslo KVČB ne pozna meja, slovensko društvo, ki podpira obolele in njihove svojce, pa tudi letos pripravlja številne dogodke. Danes bosta v Celju in Velenju strokovni srečanja, v ponedeljek bodo člani društva o bolezni ozaveščali v Mariboru, v sredo pa z okroglo mizo v prestolnici, kjer bodo v ospredju celostna obravnava bolnikov, življenje s KVČB, vpliv bolezni na posameznika in njegovo družino. Dogodke bo spremljala značilna vijolična barva. **Ema Bubanj**

VITA BIOSA

Poskrbi za svojo prebavo. Vsak dan!

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



V vseh bio-trgovinah in lekarnah!

INSTITUT. 
www.institut-o.com

IMATE PREBAVNE TEŽAVE? UČINKOVITO OD ŽELODCA DO KONCA ČREVESJA

Ste zaprti, vas napenja, vas tišči? Vam hrana po zaužitju kar noče iz želodca? Vas peče zgaga, se vam spahuje?

Rešitev je **Caricol**, edinstven, 100-odstotno naraven pripravek s papajo, ki se preprosto zaužije po obroku. S svojimi encimi in prebavnimi lastnostmi poskrbi za učinkovito in urejeno prebavo.

Bio izdelek **Caricol** je primeren za odrasle, otroke, nosečnice in doječe matere. Tudi za vegane in vegetarijance ter diabetike.

100 % naravno – 100 % bio



SI-EKO-002
Kmetijstvo v ne-EU



Na voljo je v lekarnah, spec. prod. in na www.naturamedica.si, tel.: 03/56 300 22, 040/214 620.

NaturaMedica
z vami že 20 let