



choroby
układu
pokarmowego

By odpowiednio zadbać o nasz układ pokarmowy zasadniczym elementem będzie ciągłe utrzymywanie diety. Zdrowej diety. Takiej, która będzie zapewniać naszemu organizmowi odpowiednią ilość każdego składnika pokarmowego.

Podczas przyrządzania posiłków powinniśmy zwracać uwagę na wartość energetyczną, która:

- ➔ znajduje się na opakowaniach produktów
- ➔ podana jest w kaloriach (cal) i określa ilość energii jaką pozyskamy z pokarmu
- ➔ powinna odpowiadać ilości energii, którą zużywamy w ciągu dnia



Grupy osób	kcal/osobę/dobę
dzieci (1–9 lat)	1300–2100
chłopcy (powyżej 12 lat)	3000–3700
dziewczęta (powyżej 12 lat)	2600–2800
mężczyźni (lekka praca)	2400–2600
mężczyźni (ciężka praca)	3500–4000
kobiety (lekka praca)	2100–2300
kobiety (ciężka praca)	2900–3200

Piramida zdrowego żywienia

Czyliienne proporcje w jakich należy spożywać pokarmy, aby być zdrowym



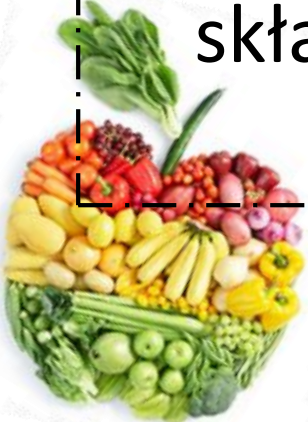
WZ 2016, oprac. pod kier. prof. M. Jarosza



Dieta wegetariańska jest to popularny sposób odżywiania się polegający na wyłączeniu z codziennej diety posiłków mięsnych.

Tak zwani weganie rezygnują również z innych produktów pochodzenia zwierzęcego takich jak np.:
jaja, przetwory mleczne, miód.

Ze względu na braki w diecie niezbędnych niektórych aminokwasów wegetarianie i weganie muszą starannie dobierać składniki posiłków tak by dostarczyć organizmowi wszystkie potrzebne związki.



Gdy zamierzamy „wrzucić coś na ruszt” dobrze byłoby pamiętać o tym by:

- ➔ dokładnie myć ręce! – zarówno przed przygotowaniem posiłków i po zjedzeniu pożywienia, ale także po wyjściu z toalety
- ➔ myć dokładnie warzywa, owoce i jajka przed spożyciem – mogą się na nich znajdować zanieczyszczenia i jaja pasożytów
- ➔ trzymać żywność w lodówce lub zamrażalniku jeśli ma być przechowywana dłuższy czas, produkty nie psują się i nie tracą cennych witamin
- ➔ nie zamrażać ponownie rozmrożonego wcześniej pożywienia – mogą się w nim rozmnożyć chorobotwórcze bakterie
- ➔ zawsze sprawdzać termin przydatności do spożycia
- ➔ spożywać 5 posiłków dziennie. Powinny być spożywane regularnie, bez pośpiechu



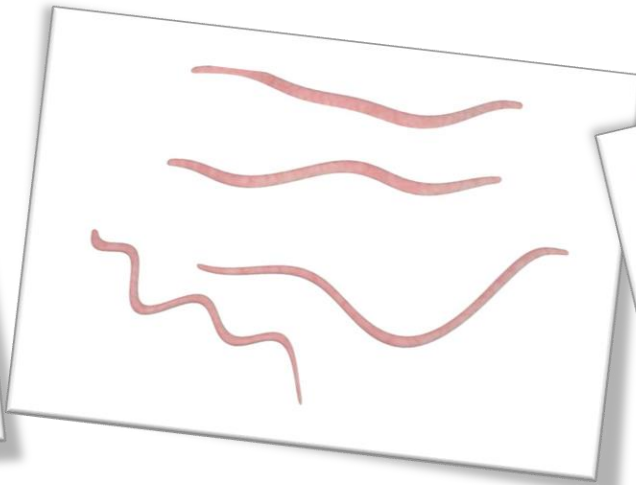
Choroby układu pokarmowego



Choroby powodowane przez pasożyty



Włośnica – choroba wywoływana przez włośnia krętego. Zараżenie następuje po zjedzeniu surowego mięsa wieprzowego, w którym znajdują się larwy pasożyta.



Owsica – choroba wywoływana przez owsiki, które przedostają się do organizmu poprzez połknięcie jaj, które znajdują się w wodzie, pokarmie, na dłoniach lub innych przedmiotach



Glistnica – wywoływana przez glistnicę. Jej jaja znajdują się w pokarmie (np.: na owocach, warzywach) i w wodzie



Tasiemczyca – do zarażenia dochodzi po zjedzeniu niedogotowanego mięsa lub nieumytych owoców leśnych.



Choroby układu pokarmowego



Próchnica zębów –
to również choroba
układu pokarmowego



opracowała: Katarzyna Szymańska



Choroby układu pokarmowego



Zatrucie pokarmowe wywołane bakteriami Salmonelli

Bakterie Salmonelli znajdują się głównie w jajach oraz w mięsie i jego przetworach. Rozwijają się na żywności zanieczyszczonej lub przechowywanej w zbyt wysokiej temperaturze.

Objawy zatrucia to: wymioty,
biegunka, bóle brzucha i
podwyższona temperatura ciała





Choroby układu pokarmowego



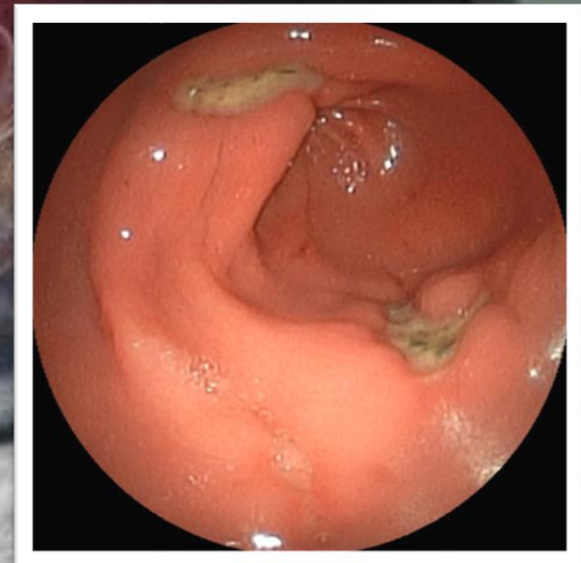
Choroba wrzodowa żołądka i dwunastnicy

Przyczyna: zakażenie bakterią *Helicobacter pylori*, która wytwarza na powierzchni żołądka stan zapalny, który z enzymami i toksycznymi substancjami tworzy owrzodzenie.

Objawy: silny ból żołądka i uczucie pieczenia w przewodzie pokarmowym

Leczenie: stosowanie odpowiedniej diety oraz podawanie antybiotyków

Profilaktyka: unikanie stresu, unikanie częstego przyjmowania leków przeciwbólowych, przeciwzapalnych oraz palenia papierosów





Choroby układu pokarmowego



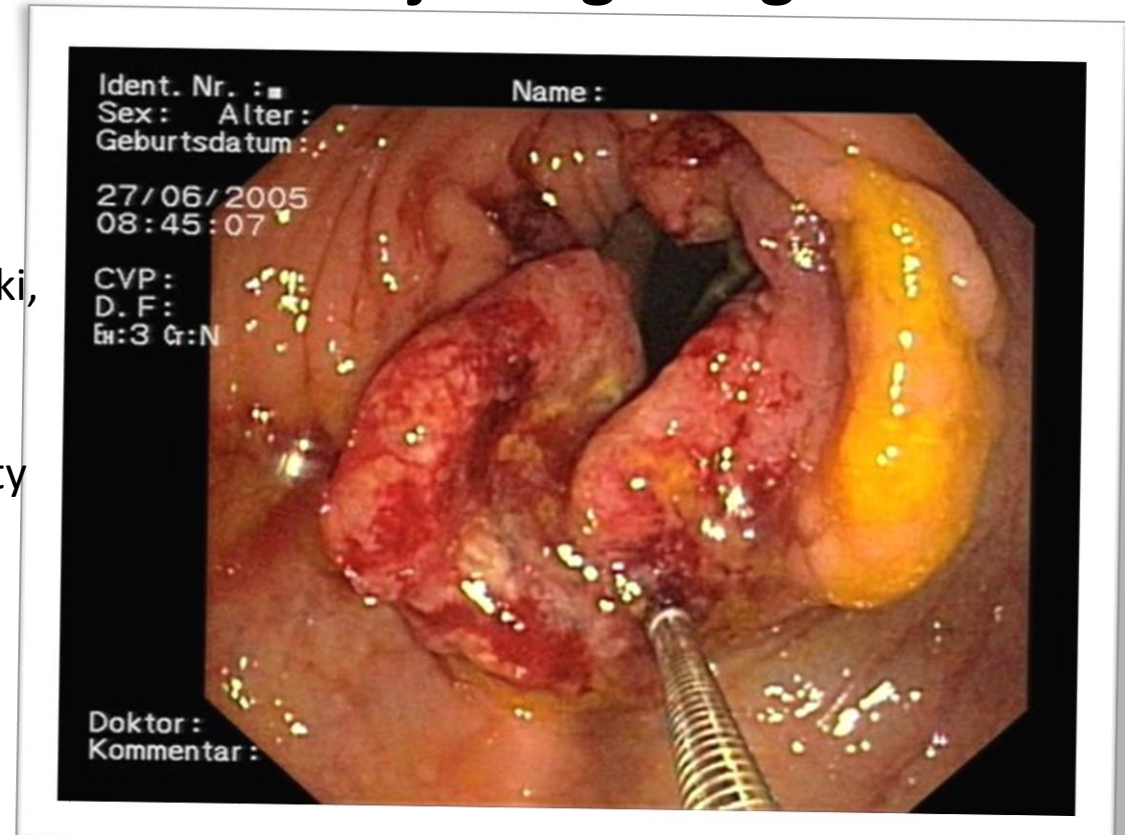
Rak jelita grubego

Przyczyna: zmiany w materiale genetycznym, które powodują niekontrolowane dzielenie się komórek błony śluzowej jelita grubego. Duże znaczenie w powstawaniu nowotworu ma nieprawidłowa dieta oraz palenie papierosów.

Objawy: krwawienie z przewodu pokarmowego, bóle brzucha, biegunki, zaparcia, anemia. Rak jelita grubego może doprowadzić do śmierci.

Leczenie: chirurgiczne wycięcie chorych tkanek, jeśli wystąpią przerzuty stosuje się też chemioterapię.

Profilaktyka: nie palenie papierosów, jedzenie pokarmów z dużą zawartością błonnika, utrzymywanie prawidłowej wagi ciała, zdrowy tryb życia.





Choroby układu pokarmowego



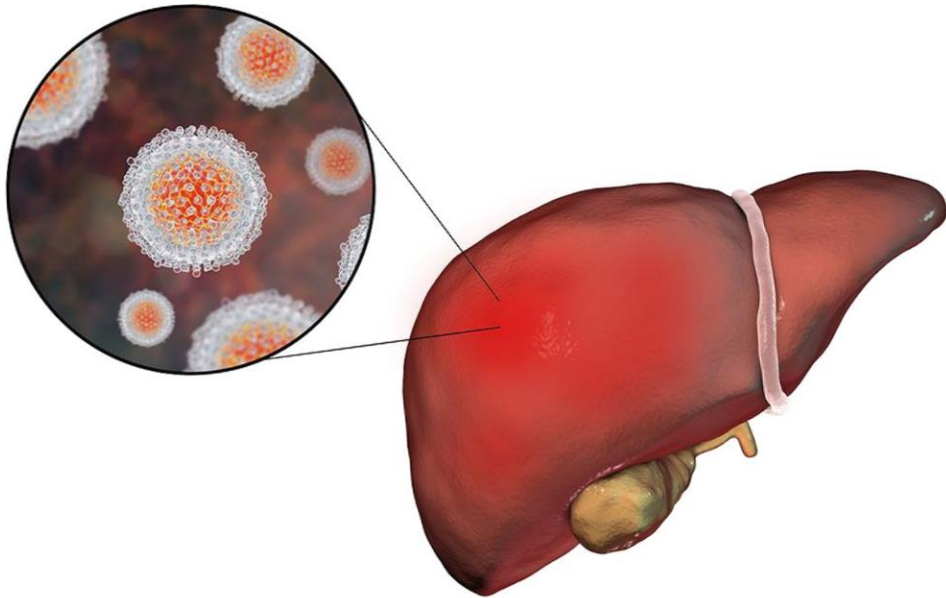
Wirusowe zapalenie wątroby typu A, B lub C

Przyczyna: zakażenie wirusami zapalenia wątroby typu A (HAV) lub B (HBV) lub C (HCV), HBV i HCV mogą doprowadzić do rozwoju marskości wątroby (zwłóknienie – zastępowanie komórek włóknami tkanki łącznej) i raka wątroby.

Objawy: we wszystkich trzech typach są zbliżone: zmniejszony apetyt, bóle głowy, żółtaczka, gorączka, utrata masy ciała (w typie B najczęściej występuje brak objawów)

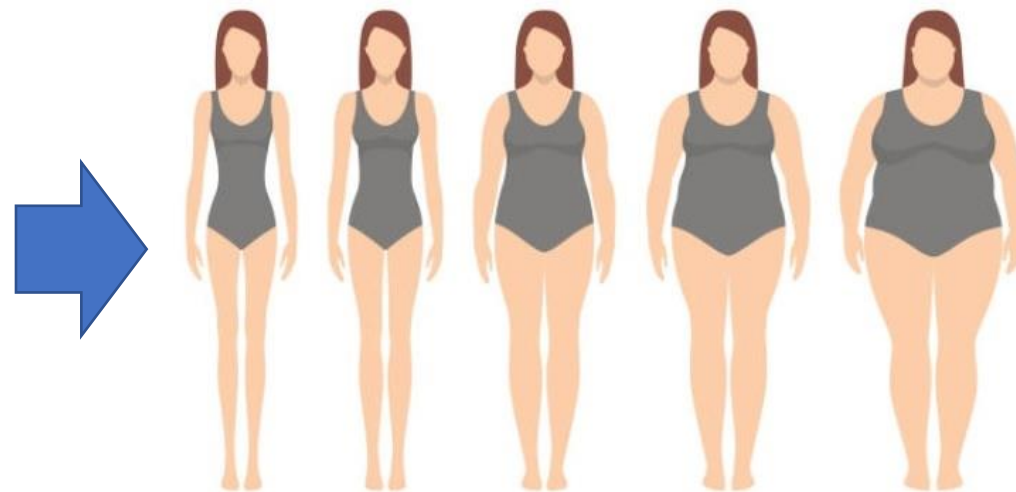
Leczenie: typ WZW A – objawowe, właściwe żywienie i nawadnianie organizmu. WZW B i C – podawanie leków przeciwwirusowych i stosowanie diety nieobciążającej wątroby.

Profilaktyka: przestrzeganie podstawowych zasad higieny, gotowanie wody przed wypiciem, mycie owoców i warzyw, szczepionka przeciw HAV i HBV, unikanie kontaktu z krwią osoby zakażonej

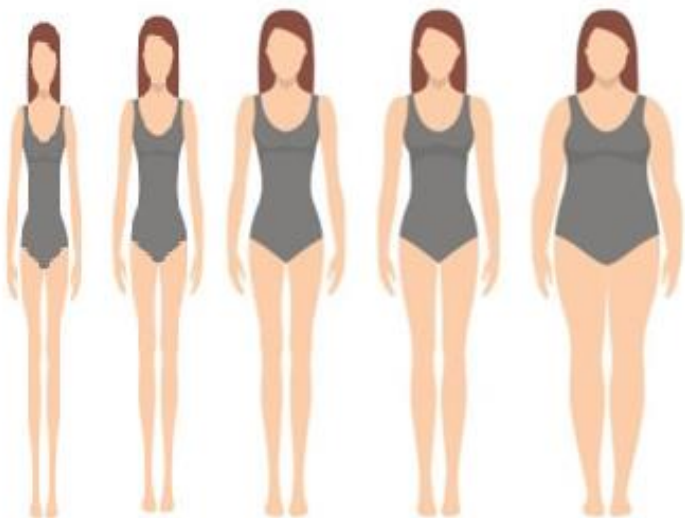


Zaburzenia odżywiania

Jeśli ilość dostarczonych w ciągu dnia kalorii przekroczy nasze dzienne zapotrzebowanie, nadmiar zgromadzi się w postaci tłuszczu, może to doprowadzić do nadwagi, a następnie do otyłości.



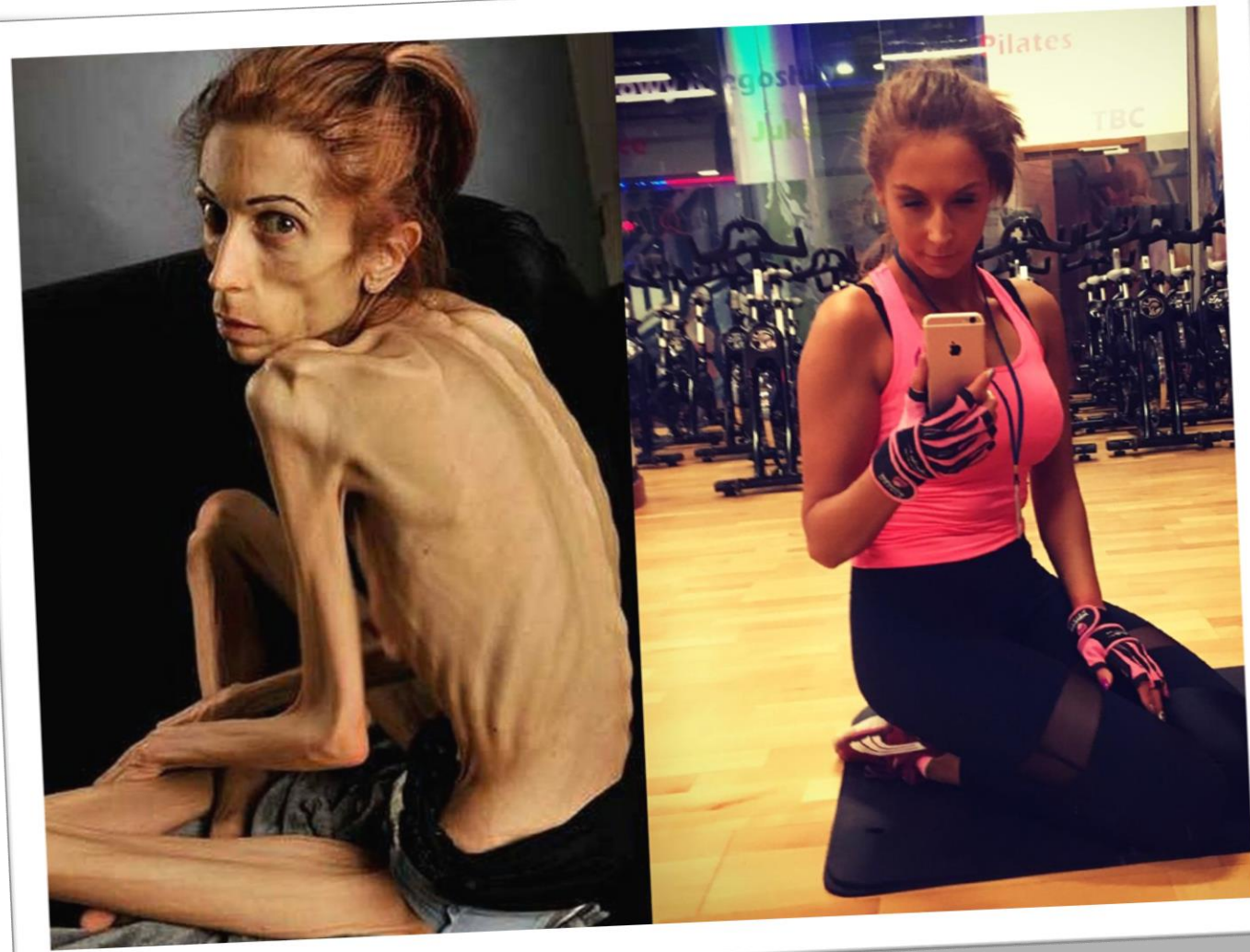
Gdy nasze posiłki nie zaspokajają w pełni zapotrzebowania organizmu na składniki odżywcze, zużywa on tłuszcz nagromadzony w tkance tłuszczowej. Kiedy skończy się nam ten zapas, zaczyna człowiekowi brakować substancji odżywczych, zaczyna wtedy cierpieć na niedowagę i jest mocno osłabiony.



Zaburzenia odżywiania

ANOREKSJA

Anoreksja jest wynikiem niedowagi, jest to tak zwany jadłowstręt psychiczny. Chorzy mają bardzo niską samoocenę, uważają, że są zbyt grubi i z tego powodu jedzą znacznie mniej niż powinni. Prowadzi to do osłabienia i odwodnienia, ale również do śmierci.



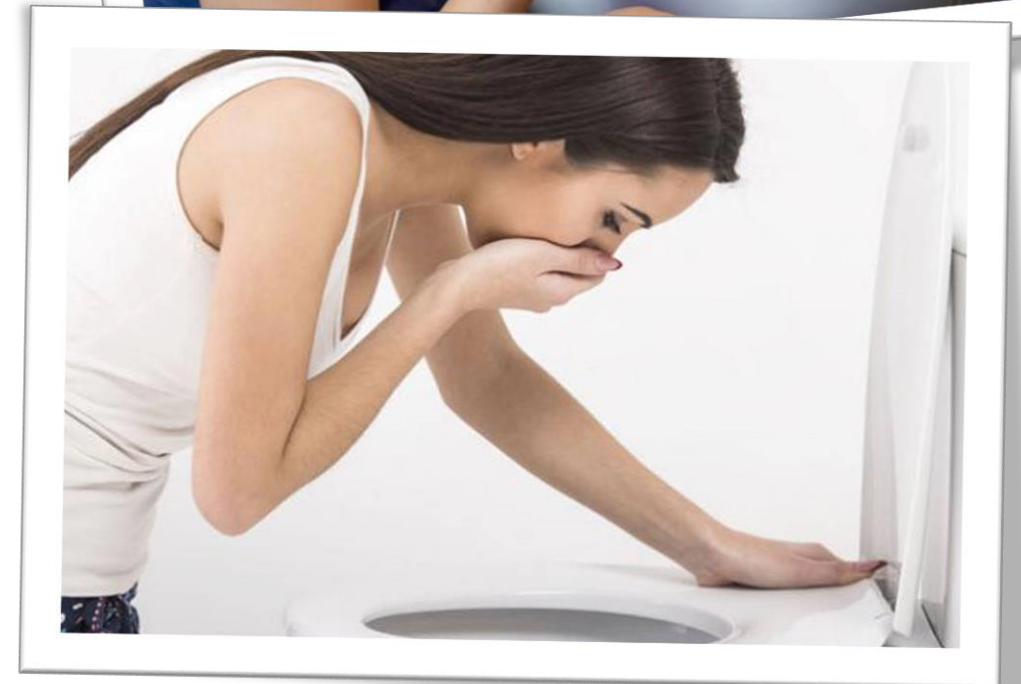
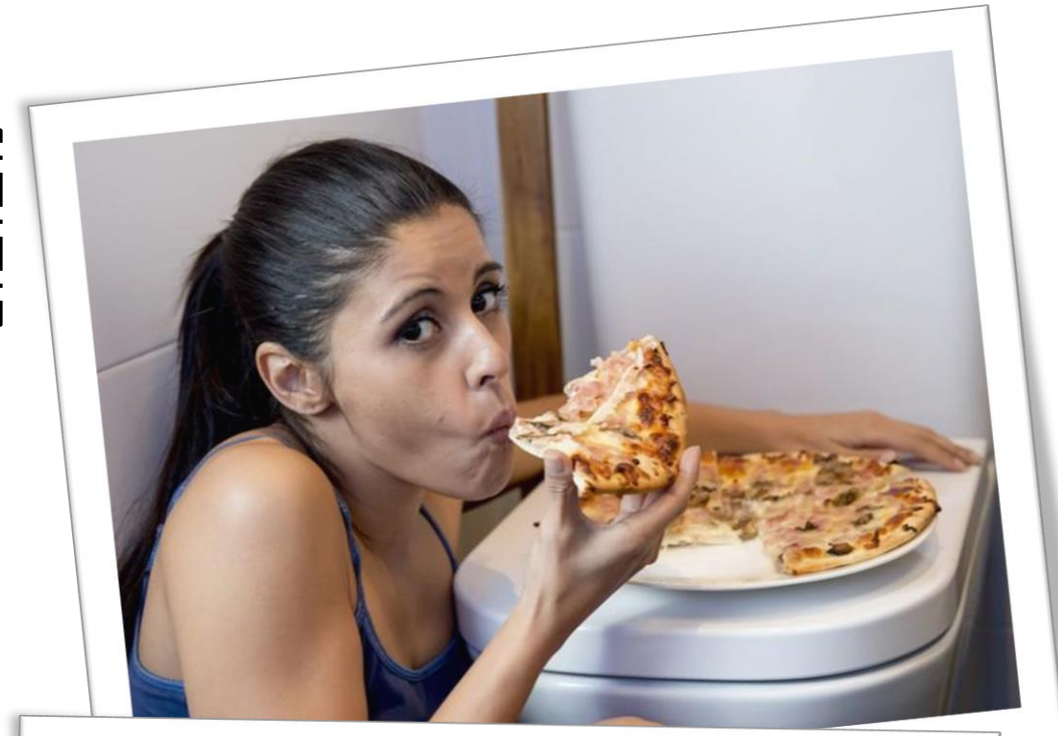
Zaburzenia odżywiania

BULIMIA

Objawia się napadami żarłoczności, osoby chore jedzą ogromną ilość pożywienia.

Boją się jednocześnie przytyć, więc po objadaniu się stosują głodówkę lub wywołują wymioty.

Prowadzi to do wyniszczenia organizmu.



Pierwsza pomoc przy zaksztuszeniach

