

Obsah

8 Životopis žaludku

1



Jak trávení funguje

- 16 Obdivuhodný žaludek a zažívací soustava
- 18 Ústa
- 20 Hltan a jícen
- 22 Žaludek
- 24 Tenké střevo
- 26 Střevní výstelka
- 28 Játra, žlučník a slinivka břišní
- 30 Biochemie trávení
- 32 Tlusté střevo
- 34 Jeden den v životě trávicího systému

2



Zdravé trávení po celý život

PÉČE O TRÁVICÍ SOUSTAVU

- 39 Uvědomte si, co je normální
- 42 Rizika pod kontrolou
- 48 Zapojte se do péče o své zdraví

ZDRAVÝ ŽIVOT PRO TRÁVICÍ SYSTÉM

- 52 Boj se stresem
- 54 Alkohol: spojenec, nebo nepřítel?
- 58 Tabák a žaludeční potíže
- 60 Kofein, dvojsečná zbraň

STRAVA PRO ZDRAVÉ TRÁVENÍ

- 62 Živiny pro trávicí systém
- 66 Celý život se zdravým zažívacím ústrojím
- 73 Zdravý přístup ke kilům
- 76 Jídlem proti zažívacím potížím
- 78 Potravinová alergie a intolerance

TĚLESNÝ POHYB A TRÁVENÍ

- 84 Cvičení a zdraví zažívací soustavy
- 85 Cvičení a jídlo

3



Když se něco pokazí

92	Co všechno může přestat fungovat	132	Rejstřík
95	Kdo je kdo – odborníci na žaludek a na trávicí systém	136	Poděkování

JAK ZJISTIT, CO NEFUNGUJE

96	Anamnéza a vyšetření
99	Testy a vyšetření
103	Zobrazování trávicí soustavy
106	Baryové testy
109	Pohled do nitra trávicího traktu
112	Gastroskopie – pohled do žaludku

SOUČASNÉ MOŽNOSTI LÉČBY

116	Léky pro trávicí systém
124	Endoskopická léčba
126	Chirurgická řešení
130	Laparoskopická náprava kýly