

# Храносмилателната ти система е с нарушена работоспособност – Ти също!

Попълни този лесен тест, създаден от СГО (Световната гастроентерологична организация), за да научиш повече за твоето стомашно-чревно здраве...

Този лесен въпросник цели да ти даде обща представа за състоянието на твоето стомашно-чревно здраве. Въпреки че не може да замени мнението на твоя лекар и диетолога, които могат да ти поставят, въз основа на твоя ориентир как можеш да повлияеш на твоето стомашно-чревно здраве с лесни ежедневни стъпки. Отбележи отговорите, които отговарят на твоето състояние и след това сумирай своя резултат, за да провериш профила на твоето стомашно-чревно здраве. В случаи, че той се нуждае от подобрения, можеш да обмислиш съветите, отбелязани срещу съответния профил.

<b>1. Изпитваш ли стомашно-чревен дискомфорт, например усещане за тежест след или ранно (усещане за пунгт корем), стомашен блок, затрутен храносмилане, газове, диария, запек или друг коремен дискомфорт?</b>	На всеки 1-2 дни	3
	Всички дни	4
Никога	2 пъти (около 9 часа)	2
От време на време – не всяка седмица	Между 0.5 и 2 литра (около 3-8 чаши)	1
Понякога ме притесняват и излизам в лошо настроение	Почти от 0.5 литра (почти от 2 чаши)	0
Всички дни		
<b>2. Как ти влияят тези симптоми?</b>	<b>4. А. Жена: Колко течности (вода, плодови сокове или други безалкохолни напитки) пиеш дневно? Изпиши...</b>	
Отразяват се на ежедневието и работата ми	<b>4. Б. Маже: Колко течности (вода, плодови сокове или други безалкохолни напитки) пиеш дневно? Изпиши...</b>	
Понякога ме притесняват и излизам в лошо настроение	Повече от 3 литра (около 13 чаши)	2
Понякога ми влияят, но успявам да ги подтисна	Между 1 и 3 литра (около 5-12 чаши)	1
Не ми влияят изобщо	Почти от 1 литър (почти от 4 чаши)	0
<b>3. Колко често ядеш плодове и зеленчуци в препоръчителните количества?</b>	<b>5. Колко често правих физически упражнения (например: бягане, колоездене, гмуркане, разходка и т.н.)?</b>	
По-рядко от веднъж седмично	По-рядко от веднъж седмично	0
Веднъж седмично	Веднъж седмично	1
На всеки 3-4 дни	На всеки 3-4 дни	2
	На всеки 1-2 дни	3
	Всички дни	4

## 6. Средно колко тежко ти е?

Не, имам нормално телесно тегло до нормалното или по-голямо нормално тегло	3
Да, тежкото ми е 6-15 kg над нормалата	2
Да, тежкото ми е с 15-30 kg над нормалата	1
Да, тежкото ми е с 30 kg над нормалата	0

## 7. Приемаш ли някакви специални хранителни добавки за да подобриш своя стомашно-чревен комфорт?

Не	0
Ако да, колко често си приемаш	
Всички дни	4
На всеки 1-2 дни	3
На всеки 3-4 дни	2
Веднъж седмично	1
Рядко	0

## Профилът на твоето стомашно-чревно здраве!

**Резултат > 15**  
ПОЗДРАВЕНИЕ! ТВОЯТА ХРАНОСМИЛАТЕЛНА СИСТЕМА Е В ДОБРО ЗДРАВЕ!  
Та вече правих 10-те препоръки на СГО без да поощавам! Поддръжката ти е здравословен начин на хранене и физическа активност и върви по едно око на 10-те препоръки на СГО, за да поддръжиш добро стомашно-чревно здраве. И не пази в тайна от своите колеги и приятели здравословния си начин на живот!

**Резултат между: 5 - 15**  
ВЪТРЕШНИ ИЗГРАДНИ ЗДРАВΟΣЛОВНИ НАВИЦИ. ВЪТРЕШНИ ТОВА СЛАДА ДА ОБРЪЩАШ ПОВЕЧЕ ВНИМАНИЕ НА СВОЕТО СТОМАШНО-ЧРЕВНО ЗДРАВЕ!

Можеш да подобриш своето стомашно-чревно здраве като следваш 10-те препоръки на СГО, за да промениш начина си на живот.

**Резултат < 5**  
ПОМИСЛИ ЗА ТВОЕТО СТОМАШНО-ЧРЕВНО ЗДРАВЕ!  
Вече е да планираш сериозно за твоето стомашно-чревно здраве и да се опиташ да го подобриш – колкото храносмилателната ти система е с висока работоспособност и твоето е такава! Освен това ще се почувстваш по-добре! Ако си задържа за своето стомашно-чревно здраве, е препоръчително да отидеш на лекар, който да направи пълна оценка на твоето стомашно-чревно здраве и да ти предложи експертен съвет и препоръки.

Много хора, най-вече жени, изпитват стомашно-чревен дискомфорт, а това понякога е свързано с някои състояния, които променят начина на живот, например:

- небалансирано хранене
- стрес
- патурване
- недозволен начин на живот

(например: претовануване или прекомерна употреба на алкохол) недостатъчна физическа активност

За да постигнеш и поддръжиш по-добри резултати функциите на своята храносмилателна система следвай 10-те препоръки на СГО и прецени как можеш да подобриш своето стомашно-чревно здраве:

1. Приемай по-малки количества храна по-често
2. Бей да направиш пълноценен избор при приемане на храна
3. Избягвай в храната си фибри от хранителни отпадъци, като например 5 пръвета на плодове и зеленчуци дневно и увеличи ежедневната консумация на пшеничните зърна и/или бобови растения.
4. Избягвай прекомерно мазно и пържено хране.
5. Консумирай мазно-кисели продукти, особено такива, съдържащи пробиотици с клинично доказано действие.
6. Избягвай с високо съдържание на мазнини като месо, прещо, запекоти... или овъжени, свински или агнешки филети без тлъстини.
7. Увеличи приемане на вода – 2 литра пителна вода/дневно и направи приемане на кофеинови, алкохолни и бисфенолни напитки.
8. Отдели достатъчно време за хранене и дъвчи храната бавно.
9. Следвай здравословен начин на живот с често физически упражнения и се въздържай от тютюнопушене.
10. Поддръжай своя индекс на телесна маса в препоръчителните стойности; хората със затлъстяване страдат повече от храносмилателни проблеми.

\*Световната гастроентерологична организация (WGO) е федерация от 107 национални дружества и 4 регионални асоциации по гастроентерология. Във Франция над 50 000 членове в Световен Мащаб. За повече информация посетете: [www.wgofoundation.org](http://www.wgofoundation.org)

