**Poškodenia a ochorenia tráviacej sústavy**

* **spôsobuje**: stres, vnútorné parazity, zlé stravovacie návyky, pokazené a nezdravé potraviny

**Civilizačné ochorenia**: sú zapríčinené najmä zlozvykmi v stravovaní

* **tučnota ( obezita)**: vzniká prejedaním sa, tuční ľudia trpia na choroby srdca, ciev, kĺbov, majú cukrovku
* **anorexia**:psychické ochorenie, cieľom je dosiahnuť „ideálnu“ postavu, znižovanie príjmu tekutín a potravy, nadmerné cvičenie, používanie preháňadiel
* **bulímia**: záchvaty prejedania, ktoré chorý človek rieši vyvolaním zvracania, aby si udržal štíhlosť
* **vredové ochorenie žalúdka:**je vyvolané strachom, stresom vplyvom čoho sa vylučuje zvýšené množstvo žalúdočnej šťavy
* **alkoholizmus:**alkohol poškodzuje tráviacu sústavu (pečeň – cirhóza, žalúdok – vredy, zápal podžalúdkovej žľazy) poškodzuje obličky, nervovú sústavu
* **hladovanie:** je nedostatočný príjem živín. Príčinou je snaha o zníženie tel.hmotnosti.

**Časté ochorenia:**

* **zápcha:**zapríčiňuje ju málo pohybu, strava chudobná na vlákninu, odďaľovanie stolice – rakovina hrubého čreva; predchádzame jej jedením ovocím a zeleniny
* **hnačka:**mastné jedlo, pokazené potraviny, nejedlé huby; infekčná hnačka - spôsobujú ju baktérie a vírusy
* **žltačka typu A:**choroba špinavých rúk, poškodzuje pečeň. Je to vírusové ochorenie. Proti ochoreniu existuje očkovanie.