만성변비에 대한 오해

-변비 치료를 위해서는 무조건 운동량을 늘려라?

운동 부족만으로 변비가 생기는 것은 아니다. 적당한 운동은 젊은 층에서 발생한 가벼운 변비에는 도움이 되지만 심한 만성 변비에는 별 도움이 되지 못하는 경우가 많다. 따라서 운동량을 늘리는 것으로 해결이 안 되는 심한 만성 변비의 경우에는 약물 등 더 효과적인 치료법을 찾아야 한다.

-식이섬유, 만성변비를 치료한다?

식이섬유는 건강한 사람의 대변 양과 빈도를 늘리고 변을 연하게 하는 효과가 있다. 일부 변비 환자들의 경우는 식이섬유의 섭취 부족이 변비의 원인이 될 수도 있기 때문에 식이섬유 섭취를 늘리는 게 도움이 될 수 있다. 하지만 심한 만성 변비 환자는 식이섬유의 과다 섭취가 오히려 증상을 악화시킬 수 있다.

-숙변이 생기면 독소가 체내에 흡수돼 몸에 해롭다?

흔히들 변이 장에 오랫동안 머물러 있으면 세균이 번식하고 독소가 생겨 각종 질병을 일으킨다고 생각하지만 현재까지 이런 주장이 과학적으로 입증된 적은 없다.

〈출처 : 연합뉴스〉