



Text: Jülia Böhmová
Foto: Shutterstock, snímka vytvořená pomocí AI

Keď sa z potravín stanú strašiaci

Za čo môže zlé trávenie

...ZNÍŽENÁ VÝKONNOSŤ, CHRONICKÁ ÚNAVA, PORUCHY PLODNOSTI, VYPADÁVANIE VLASOV, ZLÁ KVALITA POKOŽKY, ZMENY TELESNEJ HMOTNOSTI ČI PSYCHICKÉ PROBLÉMY. AJ TIETO PRÍZNAKY MÔŽE MAŤ NA SVEDOMÍ NARUŠENÉ TRÁVENIE. GASTROENTEROLÓGOVIA A NUTRIČNÍ ODBORNÍCI VYSVETĽUJÚ, PREČO ZA TRÁVIACIMI PROBLÉMAMI ČASTO NESTOJÍ JEDNA KONKRÉTNÁ POTRAVINA A PREČO MÔŽE BYŤ SAMOLIEČBA VEĽKÝM PROBLÉMOM.

Ak by sme sa časostrojom na chvíľu vrátili do praveku, zažili by sme pravdepodobne kultúrny šok, no náš tráviaci systém by sa (možno) vcelku potešil.

Lovci a zberači jedli výlučne to, čo si ulovili alebo odtrhli. V korenkoch, orechoch a bobuliach konzumovali závideniahodné množstvo vlákniny (predpokladá sa, že denne prijali 80 – 150 g vlákniny na rozdiel od dnešných 15 – 25 g denne, pozn. red.). Mäsa toľko, koľko sa podarilo uloviť, k tomu nulové množstvo rafinovaného cukru a ultraspracovaných potravín. Ich črevný mikrobióm bol pestrejší ako dnes. Ak završili úspešný lov, zo zvierata sa spotrebovalo všetko – žalúdok, srdce, pečeň, obličky, vnútornosti bohaté na živiny.

S revolúciou poľnohospodárstva pribudli obilniny, mlieko, kaše, chlieb a náš organizmus sa začal učiť aj v dospelosti tráviť laktózu. Cukor bol až do polovice devätnásteho storočia vysloveným luxusom. Väčšia dostupnosť prichádza až spolu s devätnástym storočím, keď viac cukru, biela múka a príchod priemyselne spracovaných potravín začínajú meniť aj mikrobióm človeka.

Hoci sa naše stravovanie za posledných približne sto rokov dramaticky zmenilo, náš tráviaci systém zostáva podobný ako u našich predkov v praveku. Mnohé dnešné tráviace ťažkosti môžu súvisieť s tým, že naše črevá sú evolučne prispôbené na celkom iný spôsob života a stravovania, než aký v skutočnosti vedieme.

Keď trávenie ovplyvňuje deň

Výživová špecialistka Denisa Džuganová upozorňuje, že približne 40 % ľudí trpí problémovým trávením. „Zdravé trávenie pre mňa znamená, že človek dokáže tolerovať široké spektrum bežných potravín bez akýchkoľvek nepríjemných

“Človek premýšľa nad tým, čo si môže dovoliť zjesť a vyhýba sa pracovným obedom. Stretnutia si plánuje často na dopoludnie, pretože po obede býva nafúknutý, unavený...”

príznakov. Ak je trávenie bezproblémové iba vďaka tomu, že držíme prísnu eliminačnú diétu, nepovažujem to za zdravý

stav. Človek so zdravým trávením môže jesť čokoľvek. A vôbec nemusí premýšľať nad tým, ako na to zareaguje jeho trávenie.“

Aké sú najčastejšie signály, že naše trávenie nefunguje tak, ako je potrebné? Podľa Denisy Džuganovej by sme mali spozorovať, keď svoj život začíname podvedome prispôbovať tráviacim ťažkostiam. „Človek začína premýšľať nad tým, čo si môže dovoliť zjesť, vyhýba sa dlhším cestám a pracovným obedom. Dôležité stretnutia a pracovné povinnosti si plánuje často na dopoludnie, pretože po obede býva nafúknutý, una-

Nebezpečné riziko vyraďovania potravín

Denisa Džuganová,
výživová špecialistka



Aké tráviace ťažkosti najčastejšie riešite?

Syndróm dráždivého čreva (IBS), SIBO, podozrenia na potravinové intolerancie, reflux, funkčné poruchy trávenia a zápalové ochorenia tráviaceho traktu. Často pracujem aj s ľuďmi s metabolickými ochoreniami, ako sú inzulínová rezistencia alebo syndróm polycystických ovárií (PCOS). Z hľadiska symptómov

najčastejšie riešime nadúvanie, plynatosť, bolesti brucha, hnačky, zápchy, reflux, pálenie záhy, pocit plnosti po jedle, únavu.

Ak má človek podozrenie, že mu niektoré potraviny robia zle, aký by mal byť správny postup?

Prvým krokom by mala byť vždy návšteva lekára, ktorý vylúči alebo potvrdí závažnejšie ochorenia, ako sú celiakia, Crohnova choroba, ulcerózna kolitída a ďalšie stavy, ktoré si vyžadujú špecifickú liečbu, aj nutričnú intervenciu. Tá sa môže výrazne líšiť od všeobecných odporúčaní, ktoré bežne poznáme. Napríklad odporú-

čanie zvýšiť príjem vlákniny môže byť v niektorých situáciách skôr kontraproduktívne. V praxi sa však veľmi často stretávam s tým, že všetky vyšetrenia vyjdú v norme a jednoznačná príčina sa neodhalí. Práve vtedy sa často dostávame do oblasti funkčných porúch trávenia, pri ktorých je potrebné pozeráť sa na problém komplexnejšie.

môže byť stres
zodpovedný až za 50
% všetkých tráviacich
ťažkostí, ktoré
pacientov privádzajú
do ambulancií.



vený, nedokáže sa dostatočne sústrediť. Trávenie by nemalo ovplyvňovať naše pracovné výkony, sociálny život ani to, ako plánujeme svoj deň.“

Nadúvanie, imunita, hormóny

Medzi typické prvotné príznaky patria podľa nutričnej špecialistky mierne nadúvanie, pálenie záhy či občasná redšia stolica. „Neskôr sa to zvykne stupňovať, no často sú to práve obmedzenia v bežnom fungovaní, ktoré človeka začnú trápiť najvýraznejšie.“ Narušené trávenie sa však nemusí prejavovať iba bolesťami žalúdka, ale tiež problémami s imunitou, pokožkou či hormónmi. „V niektorých prípadoch môžu byť v popredí skôr nešpecifické príznaky, ako sú únava, migrény,

akné, ekzémy alebo iné kožné prejavy, búšenie srdca alebo opakované nedostatky niektorých vitamínov a minerálnych látok,“ upozorňuje Denisa Džuganová.

To však neznamená, že každý ekzém a každú migrénu má na rováši trávenie. „Zriedkavo existuje jedna univerzálna príčina. Ak sa však niektoré ťažkosti opakovane objavujú v súvislosti s jedlom alebo sú prítomné aj ďalšie príznaky, môže mať zmysel pozrieť sa na stav tráviaceho traktu komplexnejšie,“ radí expertka.

Ktoré príznaky by sme nemali ignorovať, ale riešiť s lekárom? „Krv v stolici, nevysvetliteľné chudnutie, pretrvávajúce bolesti brucha, dlhodobé hnačky či zápchy, opakované vracanie či problémy s prehĺtaním. Nemali by sme však podceňovať ani zdanlivo miernejšie ťažkosti, ak pretrvávajú dlhodobo. Ak človek musí premýšľať nad tým, čo môže zjesť a plánuje si deň na základe svojho trávenia, je to dostatočný dôvod na to, aby sa obrátil na odborníka.“

Trávenie a stres

Aj gastroenterológovia potvrdzujú významný nárast tráviacich ťažkostí. „Najmä tých funkčných, ku ktorým zaraďujeme syndróm dráždivého čreva, funkčnú dyspepsiou či chronické zápchy. Najčastejšie ide o poruchy komunikácie medzi mozgom a črevom, u dospelaj populácie tvoria až okolo 50 % všetkých tráviacich ťažkostí,“ hovorí v rozhovore pre HN magazín gastroenterologička z Gastroenterologického centra Bezručova Anna Gojdičová.

V preklade to znamená, že polovica pacientov, ktorí prekróčia prah gastroenterologických pracovísk, nemá žiadnu organickú príčinu bolestí. Ich ťažkosti súvisia so stresom.

Ten vplýva na motilitu (pohybovú aktivitu tráviaceho traktu, teda na to, ako sa črevá, žalúdok, pažerák či ďalšie časti tráviacej trubice sťahujú, posúvajú potravu a regulujú jej priechod, pozn. red.), zvyšuje a mení sekréciu žalúdočnej kyseliny a tráviacich štiav. „Zvyšuje tiež priepustnosť čriev, mení zloženie črevnej mikrobioty, môže zhoršiť imunitu aj celkovú » regeneráciu sliznice,“ vymenúva lekárka kolotoč ťažkostí trá-

Ak sa vylúčia závažné ochorenia, ďalší postup by mal byť individuálny, systematický a ideálne pod vedením nutričného špecialistu. Veľmi dôležité je nesnažiť sa vyradiť čo najviac potravín, ale naopak identifikovať skutočný problém a zachovať čo najširšie spektrum potravín, ktoré človek dokáže tolerovať.

Mali by sme sa o trávenie špeciálne preventívne starať, aj keď nás netrápia konkrétne problémy?

Áno, ale prevencia nespočíva v detoxoch, očišťavách či pravidelnom užívaní doplnkov výživy. Pre optimálne fungovanie trávenia potrebujeme telu zabezpečiť dostatok energie a potrebných živín, ktoré potrebuje napríklad na tvorbu tráviacich enzýmov.

Ludia často podceňujú svoj príjem potravy. Sú presvedčení, že jedia dostatočne, pretože nepociťujú hlad. Pociť hladu však nemusí byť vždy spoľahlivým ukazovateľom dostatočného príjmu energie. U ľudí s dlhodobými tráviacimi ťažkosťami, chronickým stresom alebo po dlhodobých reštrikčných diétach môže byť regulácia hladu a sytosti narušená.

Čím si svoj tráviaci systém kazíme?

Hlavnou príčinou problémov nie je jedna problémová potravina, ale skôr informačný chaos. Väčšina ľudí si nemyslí, že robí niečo zle. Naopak, často sa o svoje zdravie starajú až príliš. Denne sú vystavení obrovskému množstvu často protichodných informácií o zdraví a výžive. Nie všetky sú založené na vedeckých dôkazoch, ale skôr na osobných skúsenostiach, marketingu alebo aktuálnych trendoch.

V dôsledku nepresných informácií začnú dodržiavať zbytočne reštriktívne diéty, dlhodobo prijímajú nedostatočné množstvo energie alebo si bez odbornej indikácie vyradujú celé skupiny potravín. Často chcú dosiahnuť výsledky čo najrýchlejšie – rýchlo schudnúť, rýchlo odstrániť symptómy alebo rýchlo zlepšiť stav trávenia.

Dlhodobé energetické a nutričné deficity však môžu mať negatívny vplyv nielen na trávenie, ale aj na hormonálny systém, zdravie kostí, svalovú hmotu, imunitu a iné.

Ako vplýva zlé trávenie na naše celkové zdravie?

Ak organizmus dlhodobo neprijíma alebo nedokáže efektívne využiť dostatok energie a živín, môže to ovplyvniť fungovanie »

- » viacero traktu, ktorý sa vplyvom stresu roztočí. Hoci môže mať gastroenterológ podozrenie, že pacientove ťažkosti pramenia zo stresu, vždy je dôležité v prvom rade vylúčiť organické príčiny.

Lepok a laktóza

Keď lekár vylúči organické príčiny, no bolesť či nekomfort pretrváva, prichádza na rad možnosť funkčných porúch trávenia. Medicína ich označuje pojmom funkčné poruchy trávenia – funkčná dyspepsia, bolesti v hornej časti brucha, nafukovanie či pocit plnosti. Tie sa môžu prejavovať pocitom plnosti žalúdka, nafukovaním, refluxom, bolesťami v hornej časti brucha, pocitom na zvracanie či najrôznejšími zmenami charakteru stolice.

Za veľkou časťou funkčných dyspepsií sa podľa Anny Gojdičovej ukrýva laktózová intolerancia. „Trpí ňou približne tretina populácie. Ide o geneticky podmienenú neschopnosť stráviť mliečny cukor. Jedinou účinnou liečbou je dodržiavať bezlaktózovú diétu. Ľudia často spozorujú pri mlieku, myslia si však, že majú problém s pankreasom alebo im nerobí dobre tuk,“ dodáva lekárka.

Aj lepok patrí k častým narušiteľom dobrého trávenia. Podľa lekárky býva až 80 % všetkých celiatikov nediagnostikovaných. „Len 20 % z nich má skutočné prejavy celiakie, ako sú hnačky, bolesti brucha, nafukovanie a podobne.“

Denisa Džuganová upozorňuje, že celiakia a citlivosť na lepok nie sú to isté. „Celiakia je autoimunitné ochorenie, pri ktorom konzumácia lepku vedie k poškodeniu sliznice tenkého čreva. Ide o diagnózu, ktorú je možné potvrdiť pomocou odborných vyšetrení u lekára. Naopak, pri neceliakálnej citlivosti na lepok sa môžu po konzumácii lepku objavovať rôzne ťažkosti, napríklad nadúvanie, bolesti brucha alebo

únava, avšak bez prítomnosti typických zmien, ktoré pozorujeme pri celiakii.“ V praxi je podľa nej kľúčové najskôr vylúčiť celiakiu a ďalšie možné príčiny ťažkostí. „Až následne má zmysel uvažovať o tom, či môže byť lepok jedným z faktorov, ktoré pacientovi spôsobujú problémy.“

Lepok býva pri zhoršenom trávení totiž obviňovaný často ako prvý. „Po vyradení obilnín ľudia niekedy cítia zlepšenie, a preto automaticky usúdia, že vinníkom bol lepok. V skutočnosti však môže byť príčinou napríklad skupina fermentovateľných sacharidov označovaných ako FODMAP, konkrétne fruktány, ktoré sa v obilninách prirodzene nachádzajú.

V takýchto prípadoch je v tom lepok úplne nevinne a nie je potrebná eliminácia všetkých potravín, ktoré obsahujú obilniny,“ vysvetľuje Denisa Džuganová a upozorňuje, že by sme ho svojvoľne nemali nikdy vysadiť ešte pred vyšetrením.

„Mohlo by to výrazne skomplikovať či dokonca znemožniť stanovenie správnej diagnózy. Diagnostické testy totiž predpokladajú, že človek lepok bežne konzumuje, a tak môžu vyjsť výsledky falošne negatívne.“

Testy na 200 potravín

Podľa nutričnej expertky sme sa v súčasnosti dostali do extrému, keď v potravinách

doslova hľadáme skrytú príčinu problémov. „Vo väčšine prípadov nie je problémom jedna konkrétna potravina, ale skôr celkový stav organizmu a tráviaceho systému. Cieľom by preto nemalo byť postupne zo stravy vyradiť čo najviac potravín, ale naopak, snažiť sa dosiahnuť čo najväčšiu pestrosť stravy a čo najširšiu toleranciu bežných potravín.“

Problém nastáva neraz aj vtedy, keď človek berie otázku potravinových intolerancií do vlastných rúk a v súkromných laboratóriách, na súkromných klinikách či v lekárni si kúpi IgG testy potravinových intolerancií.

“ Po vyradení obilnín ľudia niekedy cítia zlepšenie, a preto usúdia, že vinníkom bol lepok. Príčinou však môže byť skupina fermentovateľných sacharidov.

- » imunitného systému, hormonálnu rovnováhu, plodnosť, pracovnú výkonnosť a kvalitu života.

Dlhodobé narušené trávenie sa môže prejavovať aj zhoršenou kvalitou pokožky, zvýšeným vypadávaním vlasov či poruchami plodnosti. Z biologického hľadiska je to logické, pretože organizmus pri nedostatku energie a živín uprednostňuje funkcie nevyhnutné na prežitie (dýchanie, činnosť srdca, mozgu atď.) a obmedzuje tie, ktoré nie sú bezprostredne životne dôležité (menštruácia, tvorba tráviacich enzýmov a podobne).

Ako narušené trávenie ovplyvňuje hormóny?

Nejde o jednosmerný vzťah. Niektoré hormóny síce ovplyvňujú trávenie, ale platí to aj naopak – stav tráviaceho systému môže spätne ovplyvňovať aj stav hormonálnej sústavy.

Napríklad poruchy funkcie štítnej žľazy môžu ovplyvňovať motilitu tráviaceho traktu, no zároveň vieme, že nedostatok príjmu alebo zhoršené vstrebávanie niektorých živín, napríklad železa, môže negatívne ovplyvniť metabolizmus hormónov štítnej žľazy. Podobne je to aj pri strese.

Ktoré zdravotné problémy na prvý pohľad s trávením nespájame, no môžu s ním súvisieť?

...znížená pracovná výkonnosť a kreativita, chronická únava, poruchy plodnosti, zvýšené vypadávanie vlasov, zhoršená kvalita pokožky, opakované nedostatky vitamínov a minerálov, zmeny telesnej hmotnosti či niektoré psychické problémy.

Ako vplývajú tráviace ťažkosti na stav pokožky?

Jedným z mechanizmov, ktoré môžu tieto dva systémy prepojať, sú chronické nízkostupňové zápalové procesy. Nejde o „zápal“ v populárnom zmysle slova, ale o komplexné zmeny v imunitnom a metabolickom fungovaní organizmu.

Ľudí s dlhodobými tráviacimi ťažkosťami trápia často akné, atopický ekzém či rosacea. Svoju úlohu môže okrem chronického zápalu v tele zohrávať aj nedostatočný príjem alebo zhoršené vstrebávanie niektorých živín, ktoré sú nevyhnutné na obnovu a správne fungovanie kože.

Môžu tráviace problémy vplývať na schopnosť vstrebávať vitamíny a minerály?

„Sľubujú, že identifikujú potraviny, ktoré údajne spôsobujú problémy. Nielenže postrádajú oporu vo vedeckých dôkazoch, sú zavádzajúce a môžu byť aj nebezpečné, keďže na základe ich výsledkov ľudia vyradujú množstvo potravín, čo často vedie k nutričným deficitom a prehlbovaniu zdravotných problémov.“

IgG protilátky hrajú dôležitú úlohu v našom imunitnom systéme. „Tvoria sa v našom tele ako reakcia na prítomnosť cudzích látok vrátane potravín, ktoré konzumujeme. Je to úplne prirodzený proces, ktorý umožňuje telu efektívne reagovať na opakovanú expozíciu konkrétnych potravín. To znamená, že keď bežne konzumujeme vajcia, môžeme očakávať aj zvýšené hodnoty IgG protilátok. Je to úplne normálne a v žiadnom prípade to neznamená, že nám vajcia škodia a mali by sme sa im vyhýbať,“ vysvetľuje Denisa Džuganová.

Vysoké hodnoty IgG pri určitej potravine sú často mylne interpretované tak, že daná potravina nám robí problémy. „V skutočnosti je to skôr znak dobrej tolerancie ako intolerancie. Dnes si už vieme spraviť testy potravinových intolerancií proti viac ako 200 rôznym druhom potravín. Ako „problémové“ väčšinou vychádzajú mlieko, vajcia, pšenica, orechy a sója. To všetko sú zväčša iba falošne pozitívne výsledky vedúce k zbytočnému vylučovaniu zdravých potravín.“

Nebezpečné vyradovanie potravín

Ľudia podľa expertky neraz bežne svojvoľne vylúčia desiatky potravín. „Nevedia si sami odsledovať, čo im spôsobuje ťažkosti. Absolvujú lekárske vyšetrenia, ktoré neodhalia jednoznačnú príčinu, a preto sa snažia pomôcť si svojimi silami. Postupne vyradujú jednu potravinu za druhou. A po čase už neriešime len pôvodný problém, ale aj dôsledky dlhodobého obmedzovania. Práve preto neustále zdôrazňujem, že spolupráca lekára a nutričného špecialistu je pri riešení tráviacich ťažkostí mimoriadne dôležitá.“ Mnohých vraj prekvapí, že pri podozrení na potravinové intolerancie sa za najspoľahlivejší postup nepovažuje laboratórny test, ale správne vedený eliminačno-expozičný test. „To znamená, že sa pod odborným

Áno. Ľudia sa často sústreďujú na to, čo zjedia, a nie na to, čo z prijatých živín dokáže ich telo skutočne využiť. To, že človek prijíma dostatok železa, vitamínu B12, horčíka, omega-3 mastných kyselín alebo iných živín, ešte automaticky neznamená, že organizmus ich aj efektívne vstrebáva a využíva.

Všetko závisí od stavu tráviacej sústavy a črevného mikrobiómu. Práve preto sa niekedy stretávame s paradoxnou situáciou, že človek sa stravuje relatívne dobre, no napriek tomu má nedostatky niektorých živín.

Ako sa môžu prejaviť dôsledky dlhodobého narušeného trávenia?

Jedným z najväčších problémov je, že si ľudia na zhoršené fungovanie postupne zvyknú. Dlhodobé narušené trávenie sa totiž nemusí prejavovať len bolesťami brucha alebo nadúvaním. Človek môže mať pocit, že je úplne normálne byť unavený, že sa po obede nedokáže sústrediť, že mu rednú vlasy, zhoršuje sa kvalita pokožky alebo že už jednoducho nemá takú energiu a výkonnosť ako kedysi.



UŽ V STAROVEKU A STREDOVEKU používali na liečbu tráviacich ťažkostí silu bylín: najmä mäta, harmanček, fenikel, aníz, šalviu.

vedením na určitý čas cielene vyradí podozrivá potravina alebo skupina potravín. Následne sa opätovne zavádza do stravy, pričom sledujeme, či sa príznaky zmenia a ak áno, aké množstvo a typ konkrétnej zložky spôsobuje problémy.“

Moderné vyšetrenia

Pri pretrvávajúcich problémoch je správnym postupom vyhľadať v prvom rade špecializovaného lekára. Kľúčovým vyšetrením v ambulancii gastroenterológa je pri každom type tráviacich problémov dôkladná anamnéza, teda rozhovor. Nasledujú laboratórne odbery vrátane hormónov štítnej žľazy, testy na funkciu pankreasu, zisťujú sa zápalové parametre. Základným vyšetrením je však stále gastroskopia. „Ide o krátky, niekoľkokminútový výkon s obrovským významom. Vidíme, v akom stave je sliznica žalúdka, sledujeme prítomnosť vredov či polypov a zo vzoriek vieme vylúčiť alebo potvrdiť mnoho ochorení, ktoré vedú veľmi neprijemný život pacientom,“ vysvetľuje lekárka.

Aj pri gastrofibroskopii, rovnako ako pri kolonoskopii, majú dnes lekári k dispozícii ultrarýchle analgosedácie, vďaka ktorým si pacient z vyšetrenia nič nepamätá a do 10 – 15 minút po vyšetrení je opäť fit.

„Navyše používame už ultratenké gastrofibroskopy, ktoré sú pohodlnejšie a také tenučké, že by vedeli prejsť aj nosovou dierkou,“ rehabilituje lekárka vyšetrenie, z ktorého má rešpekt veľká časť pacientov. ■