



**TRÁVICÍ TRAKT
A NESNÁŠENLIVOST
POTRAVIN**

Podle představ tradiční čínské medicíny má energie neboli čchi, potřebná k životu, několik zdrojů. Na prvním místě je to prenatální zdroj, kdy se zárodek rodí ze spojení esencí muže a ženy, kromě toho neustále přijímá prenatální esenciální čchi i z těla matky. Na druhém místě se jedná o zdroj postnatální, kdy si nový jedinec musí sám začít vytvářet svou vlastní esenci, což se děje trávením a rozkladem potravy a mícháním takto vytvořené esence s vdechovaným vzduchem. Nová substance jednak organismus vyživuje, čili poskytuje mu jin, jednak se proměňuje v energii čchi, čili jang. (Vladimír Ando: *Klasická čínská medicína, základy teorie*, 2. díl, 2. vydání 2000.)

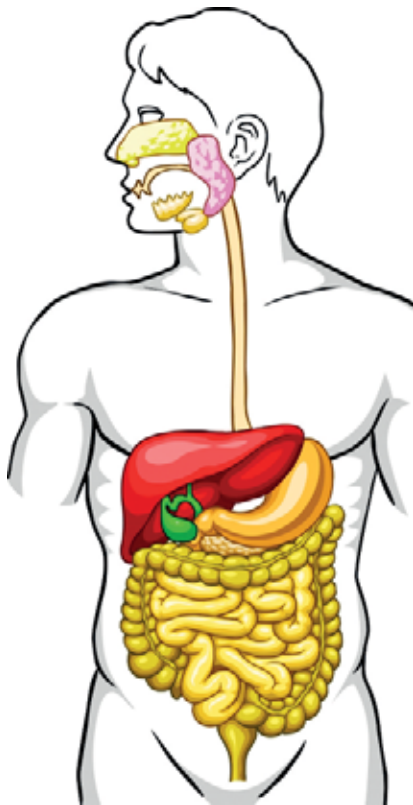
PROCES TRÁVENÍ

Z pohledu klasické západní medicíny je energie prenatální totožná s vlastní genetickou informací, kterou nám předávají naši rodiče ve formě deoxyribonukleové kyseliny – DNA. Z potravin v rámci procesu trávení získáváme cukry, tuky a mastné kyseliny, bílkoviny, vitaminy a minerály. Bílkoviny, mastné kyseliny, minerály jsou převážně stavebními kameny organismu, které jsou základem struktury buněk. Cukry a tuky a výjimečně také bílkoviny jsou zdrojem energie potřebné pro život organismu.

Proces trávení potravy je zahájen v dutině ústní, kde dochází k jejímu mechanickému rozmělnění pomocí zubů a prvotnímu natrávení slinami. Z dutiny ústní je dále transportována jícnem do žaludku, kde je zahájen vlastní proces trávení. Potrava je zde mechanicky promíchávána a chemicky štěpena pomocí kyseliny solné a trávících působků, jejichž zdrojem jsou buňky žaludeční sliznice. V žaludku se tvoří kyselina solná a zásaditý hlen. Z trávících působků je to zejména gastrin, pepsin a vnitřní faktor, který má zásadní roli při vstřebávání vitamínu B12, důležitého pro krvetvorbu. Ze žaludku potrava prochází do tenkého střeva, které se rozděluje na dvanácterník – latinsky duodenum, tračník – jejunum a kyčelník – ileum. Tenké střevo je obvykle asi pět metrů dlouhé a sliznice je uspořádána do cirkulárních řas. Na ní se nacházejí výběžky – klky, které zvětšují plochu, v níž probíhá trávení. Sliznice tenkého střeva představuje díky svému uspořádání plochu asi 250 metrů čtverečních. Jeho funkcí je vstřebávání živin. Velká absorpční povrchová plocha je tedy základním předpokladem správné funkce tenkého střeva.

Z tenkého střeva se potrava dále posouvá do střeva tlustého, jež je v průměru 1 až 1,5 m dlouhé. Anatomicky je tvořeno slepým střevem (caecum), vzestupným, příčným a sestupným tračníkem, esovitou kličkou tračníku. Dalším oddílem je konečník (rectum), jeho konečná část se nazývá řitní kanál (canalis analis).

Nedílnou součástí trávicího systému jsou játra, slinivka, a žlučník. V těchto orgánech jsou produkovány zejména trávící působky



a další látky podílející se na trávení. V játrech také dochází k likvidaci vedlejších produktů procesu trávení, které jsou pro organismus toxické.

ŽALUDEK – ZRCADLO ZDRAVÍ

Z trávicího traktu je nejčastějším zdrojem potíží žaludek. Problémy vznikají nejenom při onemocnění orgánu samotného, ale také reflexně při onemocněních jiných orgánů. Podle významného českého gastroenterologa, profesora Zdeňka Mařátky, je žaludek „zrcadlem zdraví“, protože není prakticky nemocí, která by se nemohla projevit žaludeční poruchou.

Nejčastějšími příčinami trávících potíží jsou změny správného pohybu trávicího traktu (motility), poruchy vyprazdňování jednotlivých částí a potom také poruchy tvorby a vylučování kyseliny solné a trávících enzymů v žaludku a poruchy vstřebávání živin ve střevě. Pokud nedochází ke strukturálnímu poškození

trávících orgánů, hovoříme o funkčních poruchách, které jsou většinou dobře ovlivnitelné a léčitelné. Pokud však příčina potíží přetrvává delší dobu, dojde již ke strukturálním poškozením trávících orgánů. Léčba a možnost vyléčení je potom závislá na míře poškození samotné struktury a funkce. Nejčastějšími projevy postižení trávicího traktu jsou bolest různého charakteru, nadýmání, průjem, nechutenství až zvracení přijaté stravy nebo žaludečních tekutin.

Za velmi závažné považujeme nádorové onemocnění trávicího traktu. Nádorové nemoci tlustého střeva patří mezi nejčastější onkologické nemoci vůbec. Obecně zde platí, že čím dříve je známá diagnóza, tím vyšší je naděje na úplné vyléčení. Jícen, žaludek a dvanácterník jsou často postiženy vředovou chorobou, která má příčinou ve zvýšené kyselosti žaludečního obsahu. Hlavním projevem nemoci je bolest, která se objevuje buď bezprostředně po jídle, nebo může být spojená s pocitem hladu. Při vředové chorobě je časté také nadýmání. Nejčastější nemocí slinivky je zánět – pankreatitida, která představuje přímé ohrožení na životě. Příčina bývá v dietních chybách a pravidelném požívání alkoholu. Poškození jater a žlučníku způsobuje nejčastěji rovněž alkohol, ale také viry a bakterie.

POTRAVINOVÁ INTOLERANCE

Je jednou z nejčastějších a také nejméně prozkoumaných příčin trávících potíží. Můžeme ji rozdělit na **potravinové alergie**, kdy dochází k reakci imunitního systému na potraviny, a **vlastní potravinovou nesnášenlivost**, jejíž příčina je neimunologická – například chybějící některý z trávících enzymů. Potravinové alergie se projevují spíše mimo trávicí ústrojí. Typický příklad je kopřivka, alergická rýma, astma a atopický ekzém, kloubové nemoci a podobně. Na trávicím traktu se projevují spíše jako funkční poruchy: pocíty na zvracení (nausea), zvracení, průjem, nadýmání, bolesti typu koliky, zácpy až zauzlení střev. Potravinovou alergii mohou způsobit živočišné, ale také rostlinné bílkoviny, ovoce i zelenina.



Odhaduje se, že prokázaná potravinová alergie postihuje asi dvě procenta dospělých a osm procent dětí do tří let věku. Vzhledem k četným projevům mimo trávicí trakt lze však předpokládat, že její výskyt je mnohem vyšší. Příznaky mohou být obrazem akutní alergické reakce, včetně život ohrožujícího šokového stavu, nebo se potravinová přecitlivělost projeví chronickým onemocněním, jako je atopický ekzém, nebo chronickými zažívacími potížemi.

Bílkoviny, zejména živočišného původu, bývají velmi silnými alergeny. Nejčastěji, asi v 80–90 procentech případů, pozorujeme alergie na slepičí vejce, kravské mléko, pšeničnou mouku, sóju, arašídý, stromové ořechy, ryby, korýše. Menší počet reakcí se může vyskytnout po celé řadě dalších potravin. Patří mezi ně semena (hořčičná, sezamová, slunečnicová), celer, exotické ovoce (kiwi, mango, papája), koření (fenykl, koriandr, kmín). Dalšími látkami, které často vyvolávají potravinové intolerance, jsou konzervační látky, známá „éčka“. Nejčastější jsou: oxid siřičitý a jeho deriváty (E 220–228), kyselina benzoová a její soli (E 210–213), parabeny (E 214–219), kyselina sorbová a její soli (E 200–203), dusitaný a dusičnany (E 249–252), syntetická barviva tartrazin (E 102), antioxidanty – butylhydroxyanizol (BHA), butylhydroxytoluen (BHT) (E 320, E 321), náhradní sladidla – aspartam, sacharin (E 951, E 954), látky zvýrazňující chuť – kyselina glutamová a její soli (E 620–625).

● Nejznámější a nejčastější je **alergie na mléčné bílkoviny**. Typicky se projevuje již v raném dětském věku. U dětí do tří let je prevalence výskytu alergie na mléko asi 2,5 procenta. Projevy mohou být typicky alergické od alergické vyrážky až po akutní, život ohrožující anafylaktickou reakci. Z netypických projevů je to astma, atopický ekzém a podobně.

● **Alergie na arašídý** bývají velmi časté. Vznikají převážně po nevědomé konzumaci, kdy jsou arašídý součástí potravin jako přísad. Je také častá také u pylových alergií v rámci zkřížené imunitní reakce.



● **Alergie na vejce**, zejména na vaječný bílek, bývá podobně jako alergie na mléko velmi častým nálezem u lidí s atopickým ekzémem.

● Také **sója**, dnes moderní potravina, bývá častou příčinou alergických reakcí. Je známá skutečnost, kdy po jejím požití dochází ke zhoršení projevů atopického ekzému.

● Mezi hojně se vyskytující potravinové intolerance, kde imunita hraje významnou roli, patří **celiakie**. Toto onemocnění je charakterizované poruchou trávení, typickými, ale

ne zcela specifickými změnami na sliznici tenkého střeva (atrofie klků) a klinickým zlepšením stavu většiny pacientů při bezlepkové dietě (eliminaci glutenu). Gluten je bílkovina obsažená v zrnech pšenice, ječmene, žita a ovsa (naopak bez glutenu jsou rýže a kukuřice). Toxickou složkou je gliadin.

● Nejznámější potravinová intolerance neimunitního charakteru je **nesnášenlivost mléka** na podkladě laktóзовé intolerance – nesnášenlivosti mléčného cukru. U savců je mléko výlučnou potravou v kojeneckém období, později se nahrazuje jinými potravinami. V dospělosti savci s výjimkou člověka a některých domácích zvířat mléko nepijí. Za normálních okolností je laktóza štěpena enzymem laktázou na glukózu a galaktózu, které se rychle vstřebávají. Při nedostatku laktázy se nerozštěpená laktóza nevstřebává a způsobuje osmotický průjem.

Počet potravinových intolerancí neustále narůstá. Příčinou je na jedné straně zvyšující se životní úroveň a životní styl, kdy moderní společnost netrpí nedostatkem potravin, ba naopak lidský organismus je potravinami přetěžován. Na druhé straně je to dostupnost atypických cizokrajních potravin a ovoce na trhu.

Většinou bývá problém poznat příčinu – zjistit druh potravin, která vyvolává potíže. Jednoduchá a velmi efektivní léčba pak spočívá v jejím vysazení. Podle našich zkušeností by měl být každý nemocný s atopickým ekzémem, průduškovým astmatem, ale i nemocní s různými funkčními poruchami, bolestmi a potížemi, které zdánlivě nemají žádnou příčinu, otestován na potravinové intolerance. Doporučujeme dietní režimy, které vyřazují z jídelníčku nejčastější alergeny.

MUDr. Boris HYNEK