magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O zdraví 24. 10. 2017 | Mgr. Jitka Laštovičková

Malý, ale důležitý. Trávení se bez žlučníku neobejde

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Maly,-ale-dulezity.-Traveni-se-bez-zlucniku-neobejde__s10012x10664.html

Žlučník je sice malý, ale významně nám pomáhá při zpracování potravy s trávením tuků. Známé onemocnění - žlučníkové kameny se objevují u 20-30 % populace, častěji trápí ženy než muže. Bolest žlučníku je častá. Obvykle stačí nasadit tzv. žlučníkovou dietu a potíže odezní.

Žlučník (latinsky nazývaný vesica fellea nebo také vesica biliaris) je vakovitý útvar tvarem podobný hrušce a dlouhý 7-10 cm. Najdeme jej na spodní straně jater (v pravém podžebří). J**eho hlavním účelem je skladování a**

uvolňování žluči - **potřebné pro trávení potravy.** Žluč je tekutina žlutohnědé barvy, obsahuje žlučové soli a barviva (bilirubin - produkt z rozpadu červených krvinek po skončení jejich života, biliverdin), mastné kyseliny, tuky, cholesterol, lecitin a další látky. **Denně jí vzniká 0,5-0,7 litru, do žlučníku se jí vejde cca 50 ml.** Žluč se ve žlučníku netvoří, vzniká v játrech (v jaterních lalůčcích) a žlučovými cestami (žlučovody) pak putuje do žlučníku, kde se skladuje, zahušťuje a **“čeká” na své využití při trávení potravy** - koncentruje se až dvanáctkrát a její pH se může změnit z mírně zásaditého na mírně kyselé (z 8,2 na 6,5).

Žluč - pomocník pro efektivní trávení tuků

Hlavní žlučovod společně s vývodem slinivky břišní ústí do tenkého střeva - do oblasti dvanáctníku (duodena), oba vývody mají každý svůj vlastní sval - svěrač. Žluč se uvolňuje působením hormonu trávicí soustavy cholecystokininu - ten se tvoří ve výstelce dvanáctníku (duodena) při kontaktu s produkty trávení potravy - s peptidy a aminokyselinami (trávení bílkovin), mastnými kyselinami (trávení tuků). Cholecystokinin vyvolá kontrakce žlučníku a uvolnění svěrače vývodu hlavního žlučovodu - dojde tak k vyloučení žluči do střeva. Svěrač u pankreatického vývodu při vylučování žluči zůstává stažený, vývod se neotevírá - je to prevence poškození buněk slinivky žlučí.

Po vyloučení do dvanáctníku se žluč setkává s tráveninou a způsobí, že se kapky tuku rozdělí na mikroskopické kapičky - toto zvětšení jejich celkového povrchu usnadní enzymu ze slinivky břišní (pankreatické lipáze) jejich štěpení a následné vstřebání. Žluč je jednou z možností, jak z organismu vyloučit určité množství cholesterolu. Ale žlučové kyseliny se ve střevě zpětně vstřebávají a putují do jater, kde jsou opět využity při tvorbě žluči. Tělo tak s nimi "šetří" a nepotřebuje jich vyrábět tak velké množství.

Žlučníkové kameny - častý problém nejen obézních pacientů

Když lékař potřebuje vyšetřit žlučník, může to provést pohmatem (palpačně), ultrazvukem nebo CT vyšetřením - dno žlučníku (fundus) částečně vyčnívá přes okraj jater, a tak jej může lékař nahmatat. Ultrazvukové (sonografické) nebo CT vyšetření pak může odhalit i přítomnost kamenů nebo sedimentů, písku ve žlučníku (je možné posoudit i velikost útvarů). **Kameny jsou nejčastějším onemocněním žlučových cest - vyskytují se u 20-30 % populace, častěji se objevují u žen, více jsou ohroženi také pacienti obézní a diabetici, těhotné ženy.** Riziková je také strava s vysokým obsahem tuků.

Kameny mohou vznikat jak v samotném žlučníku, tak i ve žlučovodech, příčinou

je nepoměr mezi koncentracemi základních složek žluči - mohou být různého složení (cholesterolové, smíšené nebo pigmentové) i velikosti - od drobných (tzv. písek) až po větší kameny jednotlivé nebo mnohačetné. **Žlučníkové kameny mohou přispět i ke vzniku zánětu žlučníku - ať už akutního, nebo chronického (opakovaného).** Někdo ani při výskytu kamenů nemusí pozorovat žádné potíže, jiný cítí nespecifické zažívací problémy - nevolnost, říhání a zvýšené nadýmání, pocit napětí po konzumaci tučnějšího pokrmu nebo dokonce i zvracení. Když kámen uvízne ve žlučovodu, vzniká kolika - často se objevuje po konzumaci pokrmu s vyšším obsahem tuku, ale třeba i po silném rozčilení (záchvaty většinou začínají v noci, kdy člověk leží). Koliku provází silná křečovitá bolest v pravém podžebří, může vystřelovat do oblasti pod pravou lopatkou a do pravého ramene, může se svými projevy podobat třeba i ischemické srdeční chorobě. Kolika trvá několik hodin, bývá nutná návštěva lékaře - některé případy je třeba řešit operací, jindy postačí konzervativní léčba léky a dietou. Než záchvat odezní, přijímá pacient jen tekutiny, poté přechází na "žlučníkovou dietu". Mezi záchvaty může uplynout jen krátký časový interval, jindy však uplynou i léta, aniž by se záchvat opakoval.

Žlučníková dieta

Žlučníková dieta je vlastně šetřící dieta s omezením tuků.

- **Nevhodné jsou:**

smažené potraviny a pokrmy, tučné maso a uzeniny či vnitřnosti, potraviny a pokrmy s vysokým podílem tuku (např. ořechy, semena, oleje, máslo, majonéza, apod.). Vyhnout se člověk musí i dráždivým kořením jako je např. pepř, pálivá paprika, česnek, cibule, zázvor, kari, aj., ale i luštěninám, nadýmavým druhům zeleniny. Není vhodné ani čerstvé a kynuté či celozrnné pečivo a některé typy ovoce (není vhodné např. hroznové víno, maliny, ostružiny, brusinky).

- **Doporučení:**

Naopak se běžně do stravy při této dietě zařazuje starší, den odleželé pečivo, libová masa a ryby, libová šunka, nízkotučné a polotučné mléčné výrobky. Dobře tolerovaná je i kořenová zelenina a menší množství ledového salátu, ovocná pyré. Pro dochucení pokrmů je dobré zařadit zelené bylinky, kmín a malé množství soli.

Pokud se potíže zklidní, vymizí, po určitém období je možné po dohodě s ošetřujícím lékařem postupně dietu uvolňovat. Opatrně se zkouší zařazovat nové potraviny v malém množství - ale dlouhodobě je třeba se vyhýbat dráždivým kořením, potravinám s vysokým podílem tuku a smaženým potravinám a pokrmům.

Copyright © 2026
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz