



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O zdraví](#) 27. 2. 2018 | PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.

Kortikoidy a jejich vliv na zdraví. Jak zmírnit vedlejší účinky?

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Kortikoidy-a-jejich-vliv-na-zdravi.-Jak-zmirnit-vedlejsi-ucinky__s10012x10841.html

Kortikoidy předepisují lékaři především při stavech, kdy je potřeba tlumit nežádoucí aktivitu vlastního imunitního systému. Mají výrazný protizánětlivý a antialergický účinek. Patří mezi léky s prokazatelnými vedlejšími účinky, ale dobrá zpráva je, že i tyto se dají zmírnit.



Protizánětlivé a antialergické účinky

kortikoidů

Kortikosteroidy jsou steroidní hormony vytvářené kůrou nadledvin. Jejich syntetická forma, kortikoidy, jsou v medicíně využívány především pro svůj protizánětlivý, imunosupresivní a protialergický účinek. **Jsou tedy používány především při stavech, kdy je potřeba tlumit nežádoucí aktivitu vlastního imunitního systému** (autoimunitní onemocnění nebo chronické záněty). Kortikoidy se podávají například v léčbě:

- revmatoidní artritidy
- nefrotického syndromu
- astmatu
- atopické dermatitidy
- po transplantacích

Obavy z nárůstu hmotnosti

Laickou veřejností bývají velmi negativně vnímány, všeobecně rozšířená je obava z nárůstu hmotnosti. Vedlejší účinky užívání kortikoidů nejsou však omezeny jen na přírůstek hmotnosti. Samozřejmě záleží na dávce a délce podávání kortikoidů. **Čím delší užívání a vyšší dávky, tím je riziko vyšší.** Aby byly vedlejší účinky co nejvíce minimalizovány, je potřeba při léčba

kortikoidy respektovat některá pravidla.

Vedlejší účinky léčby lze zmírnit

- **Zvýšená chuť k jídlu, přerozdělení tuku**

Typickým projevem déletrvající léčby kortikoidy je měsíkový obličej, kdy se tuk ve zvýšené míře ukládá tuk v oblasti hlavy. Dalším místem zvýšeného ukládání tuku je oblast břicha. Ruce a nohy bývají naproti tomu nápadně štíhlé.

Rada: základem je vyvážená strava s dostatečným příjmem bílkovin a zeleniny. Jako prevence hladu se osvědčuje pravidelný jídelní režim rozdělený do více denních porcí a upřednostňování „hutných“ potravin bohatých na vlákninu. Vlákna jednak sytí, jednak konzumace potravin s vyšším obsahem vlákniny „zabere“ více času. Je rozdíl, zda si dáte k večeři hamburger z fast foodu, který sníte na 3 kousnutí, nebo si vezmete krajíc žitného chleba, misku tvarohové pomazánky a velkou kedlubnu. K dojídaní skvěle slouží zelenina, tu je vhodné mít stále při ruce.

- **Úbytek svalové hmoty**

Rada: základem je dostatečný příjem bílkovin a přiměřená fyzická aktivita.
Příjem bílkovin by měl činit minimálně 1 g/kg tělesné hmotnosti/den.

Vzhledem k tomu, že řada potravin bohatých na bílkoviny je zároveň zdrojem nasyceného tuku (jeho nadbytek zvyšuje hladinu cholesterolu a přispívá k onemocnění srdce a cév), je důležité si vybírat méně tučné mléčné výrobky (vysoký obsah bílkovin a minimální obsah tuku mají skyr nebo řecký jogurt), maso jíst pouze libové a často zařazovat ryby.

- **Zadržování vody a sodíku, sklon k otokům, hypokalémie**

Rada: současně s vyššími dávkami kortikoidů má být podáváno kalium (draslík) ve formě tablet. Nízká hladina draslíku je spojena s rizikem vzniku srdečních arytmií. **Z potravin se zvláště vysokým obsahem draslíku se vyznačují banány, meruňky, sušené ovoce, luštěniny, sušené houby, špenát, rajčata, rajský protlak a kečup, mák.**

- **Zvýšený krevní tlak**

Vzestup krevního tlaku je následkem zvýšeného **zadržování sodíku a vody** v organismu.

Rada: klíčové je proto především omezení příjmu soli. V praxi to znamená omezení solení při tepelné úpravě pokrmů a **nahrazení soli kořením, bylinkami, zelenými natěmi**, okyselením (jogurtem, citrónovou nebo limetkovou šťávou) nebo použitím **chilli**. Zdrojem sodíku bývají i minerální

vody (Poděbradka, Hanácká), je proto výhodnější pít obyčejnou vodu z kohoutku, kojeneckou vodu nebo minerální vody o nízkém stupni mineralizace.

- **Poruchy lipidového spektra**

Léčba kortikoidy vede často k **vzestupu cholesterolu**, a tedy i zvýšenému riziku kardiovaskulárních komplikací, zejména u pacientů, kteří se s nemocemi srdce a cév již léčí. Zvyšuje se riziko aterosklerózy a jejích komplikací.

Rada: Ve stravě je třeba **omezit zejména nasycené mastné kyseliny** (máslo, sádlo, kokosový, palmový olej; potraviny obsahující tyto mastné kyseliny – tučné maso, tučné sýry, smetanové mléčné výrobky, plněné oplatky, sušenky, trvanlivé pečivo) a trans mastné kyseliny (potraviny obsahující částečně ztužené tuky – oplatky, sušenky, instantní nápoje, polevy, náhražky čokolády).

Oproti tomu na lipidové spektrum dobře působí převaha mono a vícenenasycených mastných kyselin (rostlinné tuky a oleje, ryby). **Pro rostlinné tuky a oleje hovoří i to, že na rozdíl od živočišných tuků neobsahují cholesterol.** Na tepelnou úpravu se nejlépe hodí rafinovaný olivový, řepkový nebo rýžový olej. Slunečnicový olej pro vysoký obsah prozánětlivě působících n-6 mastných kyselin není nejvhodnější. Na studenou kuchyni lze využít i méně obvyklé oleje, jako ořechový, lněný, konopný,

dýňový, se zajímavým zastoupením příznivě působících n-3 mastných kyselin. Na mazání na pečivo jsou nejvhodnější kvalitní margaríny, v případě hypercholesterolemie i s obohacením o rostlinné steroly a stanoly (př. Flora pro activ).

- **Poruchy imunity**

Zvýšený sklon k bakteriálním a virovým onemocněním, zvýšený sklon k mykózám.

Rada: důležité je chránit se před prochlazením, omezit kontakt s lidmi s akutním respiračním onemocněním, každou infekci důkladně doléčit. V prevenci mykotických onemocnění může napomoci užívání probiotik.

- **Zpomalené hojení ran, vznik strií**

Kortikoidy ztenčují kůži a vedou ke vzniku strií. Jako nejúčinnější v prevenci strií je pokusit se nepřibrat a po vysazení kortikoidů hubnout pomalu.

- **Osteoporóza**

I relativně krátkodobé užívání kortikoidů (v řádu tří měsíců) snižuje tvorbu a mineralizaci kostí. [O osteoporóze, jejím vzniku a léčbě jsme psali již dříve.](#)

Rada: současně s kortikoidy musí být užíván vitamin D a vápník. Příznivě působí přiměřená fyzická aktivita.

- **Poškození zažívacího ústrojí, vznik vředové choroby žaludku**

Rada: Při léčba kortikoidy mají být zároveň užívány i léky snižující kyselost tím, že snižuje tvorbu žaludečních kyselin (př. Helicid).

Copyright © 2024

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