



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O zdraví](#) 14. 7. 2018 | Mgr. Martina Karasová

Pečujte o játra. Zajišťují metabolismus a očistu organismu

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Pecujte-o-jatra.-Zajistuji-metabolismus-a-ocistu-organismu__s10012x11065.html

Játra jsou jedním z největších a také nejdůležitějších orgánů lidského těla. Plní řadu nezbytných funkcí, na kterých je bezprostředně závislý celý organismus. Jsou uloženy v pravém podžebří a před mechanickým poškozením je chrání žebra. Zodpovídají téměř za všechny chemické procesy a metabolické funkce.



Co játrům prospívá?

Pohyb! Jejich funkci totiž nejlépe podpoříme pravidelným okysličováním. **Co se**

stravy týče, dbejte především na dostatečný příjem zeleniny, vhodná je především mrkev, celer, pórek, ředkvičky, řepa, veškerá listová zelenina, ale také česnek, cibule nebo brokolice. Dobrý vliv na jaterní činnost mají i citrony a hroznové víno. I některé bylinky blahodárně působí na funkce jater. Je to zejména rozmarýn, tymián nebo estragon.. Důležitý je rovněž pitný režim. Přínosná pro naše játra jsou také rozemletá lněná semínka a olej z nich nebo olej olivový. Naopak se pokuste vyhnout různým ochucovadlům, barvivům a konzervantům, které játra zbytečně zatěžují. Játrům rovněž neprospívá cukr a umělá sladidla, ztužené tuky a smažené pokrmy. Nevhodné je také přejídání a samozřejmě alkohol a stres.

Vhodné potraviny, vitamíny, minerální látky

- modré hrozny, borůvky, ostružiny
- červená řepa
- zelené fazole, artyčok, ředkvička, salátová čekanka
- kopřiva, řeřicha setá, medvědí česnek
- celozrnné obiloviny
- ostropestřec mariánský, kurkuma, vápník, hořčík, komplex vitamínů B, vitamin E a selen

Jak nám v těle slouží - funkce jater

Játra jsou vlastně taková malá laboratoř. Můžete si je představit jako filtr a továrnu, kde se zpracovávají všechny látky zachycené z krve. **Jsou místem, kam směřuje převážná většina toho, co se do našeho organismu dostane zvenčí.** Vše, co přijmeme ústy, po polknutí prochází jícnem, poté se zpracuje v žaludku a dále pokračuje do tenkého a tlustého střeva. Tam se ze střevního obsahu vstřebávají do krve všechny potřebné, ale i škodlivé látky. Tato krev pak putuje vratnicovou žílou do jater. Některé látky se zde ukládají do zásoby, ostatní jsou vysílány dále do krevního oběhu a tak do celého vašeho těla.

Krom toho také hospodaří s energií, protože přeměňují vstřebané živiny a připravují je pro další použití v našem těle. Játra také tvoří žluč, která pak, vylučovaná do střeva, ovlivňuje vstřebávání tuků a některých vitaminů. Žlučí játra vylučují také nadbytečné látky. **Játra zkrátka fungují jako hlavní detoxikační orgán těla** a kromě toho zastávají i spoustu dalších nezbytných činností.

- rozmanité funkce zajišťující rovnováhu vnitřního prostředí
- metabolismus (cukrů, bílkovin, tuků, aminokyselin)
- termoregulační činnost (produkce tepla)
- detoxikační - očištná funkce

Onemocnění jater

Právě 28. červenec je Světovým dnem boje proti hepatitidě a je věnován boji proti infekčním žloutenkám. Zaměřuje se na pacienty, kteří s touto nemocí musejí žít. Zároveň se snaží zvýšit povědomí lidí o virových hepatitidách a udělat podpořit tak jejich prevenci, diagnostiku a léčbu.

Projevy potíží

- únava, rozostřené vidění
- zvýšená teplota, horečka
- křeče v břiše, bolesti v podžebří, bolesti kolen, kyčlí, palců u nohou, tuhnutí, třes
- změna barvy pleti
- lámavé v vroubkaté nehty

Hepatitida, hovorově žloutenka, je označení pro zánětlivé onemocnění jater, které může způsobit celá řada mikroorganismů nebo může být součástí jiných onemocnění. Zánět jater může vyvolat užívání alkoholu, drog nebo některých léků. Žloutenka může probíhat akutně, kdy nemoc náhle propukne s poměrně výraznými obtížemi a obvykle do dvou měsíců ustává nebo přecházejí do chronicity, což významně poškozuje jaterní funkce.

Známe mnoho virů napadajících játra, nejdůležitější z této početné skupiny jsou viry vyvolávající virové záněty jater. Jsou označovány písmeny A, B, C, D a E a vyvolávají stejnojmenné hepatitidy.

Ze stravy je nutné vyloučit

- alkohol
- nasycené tuky
- bílkoviny, cukry, sůl
- uzeniny, slaninu

Žloutenka (hepatitida)

- **typu A**

Bývá označována také jako nemoc špinavých rukou. Virus vniká do těla nejčastěji ústy a nakažená osoba pak vylučuje viry stolicí. K šíření této žloutenky přispívá nedostatečná osobní hygiena. Infekce často potrápí i cestovatele do teplých krajů, kde k nákaze nejčastěji dochází infikovanými potravinami. **Její průběh je obvykle akutní a její příznaky bývají podobné chřipce.** První příznaky onemocnění se objevují obvykle po 15 až 50 dnech od průniku viru do organismu. U některých nemocných se objeví charakteristické žluté zbarvení kůže a očního bělma. Diagnózu stanoví lékař na základě

celkového vyšetření a krevních testů. Její léčba je pouze podpůrná - doporučuje se klid na lůžku a mírnění obtíží. Obvykle nepřechází do chronické formy a onemocnění mívá mírnější průběh. Hepatitidě typu A můžete účinně předejít očkováním.

- **typu B**

Nejčastěji se přenáší přímým kontaktem s nakaženou krví, slinami nebo pohlavním stykem. Možný je také přenos z nemocné matky na novorozené dítě. Doba od nákazy do propuknutí prvních příznaků je až 6 měsíců. Po jejím uplynutí má mnoho lidí pouze mírné příznaky podobné chřipce. Někdy onemocnění proběhne zcela bez příznaků. Většina nakažených se infekce zbaví a získá celoživotní imunitu. Jindy onemocnění přejde do chronické formy. Lidé často o své nemoci nevědí, protože nemají žádné příznaky, jsou však zdrojem nákazy pro okolí a sami jsou ohroženi rozvojem jaterní cirhózy a rakoviny jater. Léčba hepatitidy typu B je také spíše podpůrná. Chronické formy onemocnění lze léčit injekčním podáváním látek ovlivňujících imunitu a antivirotik. Nejúčinnější ochranu proti hepatitidě typu B poskytuje očkování.

- **typu C**

Přenáší se krví a u přibližně 90% nakažených se jedná o chronickou infekci.

Během 20 let se u třetiny pacientů vyvíjí cirhóza. Každý dvacátý z nich má rakovinu jater.

- **typu D**

Přenáší se krví. Tento virus k přenosu potřebuje přítomnost viru hepatitidy B. Lidé nakažení virem hepatitidy B, u nichž se rozvine hepatitida D, jsou více ohroženi chronickou infekcí a jejich nemoc je obvykle závažnější. Až u tří čtvrtin nakažených osob s chronickou infekcí se rozvine jaterní cirhóza.

Copyright © 2024

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