



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)

[O zdraví](#) 28. 5. 2021 |  PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.

# Zdraví tenkého střeva - Crohnova choroba a dráždivý tračník

URL článku:

[magazin/clanky/o-zdravi/Zdravi-tenkeho-streva---Crohnova-choroba-a-drazdivy-tracnik\\_\\_s10012x19418.html](http://magazin/clanky/o-zdravi/Zdravi-tenkeho-streva---Crohnova-choroba-a-drazdivy-tracnik__s10012x19418.html)

Tenké střevo sehrává klíčovou úlohu v procesu trávení a vstřebávání živin. Je také důležitým imunitním orgánem. Poškození kterékoli jeho části může vést k závažným poruchám výživy. Jedním z takových onemocnění je Crohnova choroba nebo celiakie. Jednou z nejčastějších příčin návštěv u lékaře gastroenterologa je však syndrom dráždivého tračníku.



## Co je to syndrom dráždivého tračníku?

Syndrom dráždivého tračníku je řazen mezi funkční poruchy trávicího traktu s poměrně hojným výskytem. Udává se, že postihuje kolem **15 % žen a 10 % mužů**. Příčina vzniku není přesně známá, Iví podíl má však **stres, nedostatek nebo nepravidelnost ve spánkovém režimu a nevhodné výživové zvyklosti**.

Projevy syndromu mohou být velmi pestré, v podstatě se však rozlišují podle převládajících příznaků 3 základní formy.

### ◦ **Průjmovitá forma:**

Průjmy bývají často bolestivé, mnohdy se objevují krátce po jídle a má po vyprázdnění dochází k úlevě a utišení bolesti.

### ◦ **Zácповitá forma:**

Projevem je obtížné a nepravidelné vyprazdňování. Častá bývá bolest břicha, pocit nadmutí, plynatost a nutkání na stolicí bez úlevy. Pravidlem je příměs hlenu ve stolici, která bývá tuhá a bobkovitá.

### ◦ **Smíšená forma:**

Je charakterizována především břišním diskomfortem, nadýmáním a plynatostí. Stolice sice bývá denně, ale střídá se období průjmů a období zácpy.

## Léčba je zdlouhavá - jaké jsou možnosti?



Léčba bývá zdlouhavá a obtížná, základem je **vždy úprava životního stylu** zahrnující pravidelné cvičení, změnu stravovacích zvyklostí, péči o [psychickou pohodu a relaxaci](#). Značná pozornost se zaměřuje na úpravu mikrobioty za využití probiotik a prebiotik.

Nezastupitelné místo v léčbě má psychoterapie.

- Z pohledu výživy je kladen důraz na **pravidelnost, snížený příjem tuků,**

**dostatečný příjem vlákniny a omezení nebo dočasné vyřazení potravin s nadýmavým účinkem** nebo obecně potravin, které individuálně zhoršují potíže.

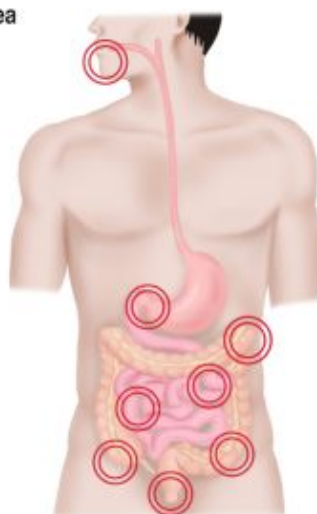
- Doporučováno je omezení potravin obsahujících fermentovatelné oligo-, di- a monosacharidy a polyoly (FODMAPs). Patří sem potraviny bohaté na fruktózu, laktózu, oligosacharidy a polyoly.
- Důraz je kladen na šetrnou tepelnou úpravu **s vyloučením smažení a grilování**, pravidelný a dostačující pitný režim s omezením alkoholu, sycených nápojů a nápojů obsahujících kofein.

## Co je Crohnova choroba

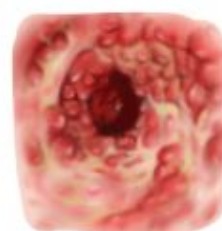
Crohnova choroba patří do skupiny idiopatických střevních zánětů vznikajících na autoimunitním podkladě. Podstatou onemocnění je **chybné nasměrování imunity namířené proti fyziologické mikrobiotě**. To vede ke zvýšenému uvolňování látek poškozujících tkáň, takže se ve výsledku rozvíjí chronický zánět.

### Crohn's disease

Crohn's disease area



Normal



Crohn's disease

- Příčina vzniku Crohnovy choroby není přesně známá, vedle jiného se předpokládá i vliv nadměrného příjmu jednoduchých cukrů, výrobků z bílé mouky a celkově nízký příjem potravin bohatých na vlákninu.
- Dalším „podezřelým“ nutričním faktorem je **vyšší spotřeba ztužených tuků**, které bývají i zdrojem trans nenasycených mastných kyselin. Trans

mastné kyseliny kromě jiného totiž zvyšují i riziko autoimunitních onemocnění.

Pro Crohnovu chorobu je typické střídání období klidu a období relapsu, tedy situace, kdy o sobě nemoc dává nepříjemně vědět. Ve fázi klidu není vyloženě nutné vyloučit ze stravy některou ze skupin potravin, zejména pokud nevyvolávají potíže.

- Přesto u pacientů s chronickými střevními záněty bývá častá nesnášenlivost některých potravin, **především pšenice, mléka a mléčných výrobků, droždí, kukuřice, rajčat, banánů a vajec.**

## Výživa může výrazně pomoci

Výživa obecně má však v léčbě velký vliv už z toho důvodu, že pacienti s Crohnovou chorobou trpívají řadou nutričních deficitů, což negativně ovlivňuje jak průběh nemoci, tak **psychický stav nemocného.**

### Mezi obecná nutriční opatření při Crohnově chorobě patří:

- zajištění dostatečného příjmu plnohodnotných bílkovin
- [suplementace vitamínem D](#), zejména v zimních měsících
- dostatečný příjem kyseliny  $\gamma$ -linolenové (obsažená v pupalkovém oleji), nižší nabídka kyseliny linolové ze skupiny n-6 mastných kyselin
- dostatečný příjem kyseliny eikosapentaenové ze skupiny n-3 mastných kyselin (zdrojem jsou **především ryby**)
- určitý terapeutický efekt ukazuje **strava chudá na cukry a bohatá na vlákninu**