



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O zdraví](#) 15. 2. 2021 | PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.

Slinivka je pro život nutná. Její zánět srazí člověka na kolena

URL článku: [magazin/clanky/o-zdravi/Slinivka-je-pro-zivot-nutna.-Jeji-zanet-srazi-cloveka-na-kolena__s10012x19915.html](https://magazin.clanky/o-zdravi/Slinivka-je-pro-zivot-nutna.-Jeji-zanet-srazi-cloveka-na-kolena__s10012x19915.html)

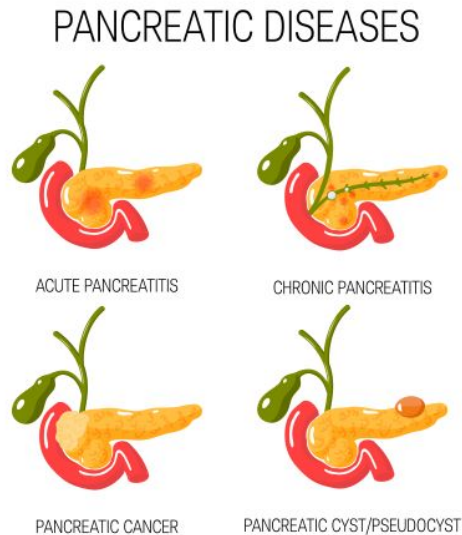
Pankreas je životně důležitý orgán, který v organismu plní řadu funkcí. Štáva slinivky má rozhodující význam pro trávení. Obsahuje enzymy štěpící hlavní živiny na jednotky schopné vstřebávání. Při akutním či chronickém zánětu je nutné dodržovat přísnou dietu a abstinenci.



- **Škroby** jsou enzymem amylázou štěpeny na glukózu.
- **Tuky** účinkem lipázy na glycerol a mastné kyseliny.
- **Bílkoviny** jsou účinkem trypsinu rozkládány na aminokyseliny.
- Ve slinivce, konkrétně v tzv. Langerhansových ostrůvcích, se také tvoří hormony - **inzulín, glukagon a somatostatin**. Inzulín má za úkol

snižovat hladinu krevního cukru (glykémii), glukagon naopak hladinu krevního cukru zvyšuje.

Akutní pankreatitida



I z plného zdraví se může rozvinout akutní pankreatitida. Vytvářecí příčinou bývá nejčastěji **alkohol nebo uzávěr žlučových cest kamínkem.**

V důsledku toho dochází k celé kaskádě patofyziologických jevů, které způsobí samonatravení slinivky vlastními aktivovanými enzymy. Většina případů akutní pankreatitidy proběhne bez závažnějších následků, u části nemocných má však velmi dramatický průběh.

Hlavním **projevem je krutá bolest**, která nemocného doslova srazí na kolena. Časté je zvracení, nevolnost, horečka, až selhání organismu a rozvoj šokového stavu. Vzácně mohou akutní pankreatitidu zapříčinit i léky nebo vysoká hladina krevních tuků. Léčba probíhá na jednotce intenzivní péče.

Dieta: Při lehkém průběhu choroby je možné začít během několika dnů zařazovat **jednoduchou sacharidovou stravu, ovšem zcela bez tuku** (vodová bramborová nebo rýžová kaše, suché brambory) a postupně přidávat i bílkoviny.

Doporučení: Samozřejmostí by měla být dlouhodobá abstinence a stop kouření. Prospěšné je zvýšit příjem antioxidantů, nezapomínat ani na vápník a [hořčík](#), z vitamínů „céčko“ a B komplex.

Chronický zánět

Závažným onemocněním je i chronický zánět slinivky břišní. Jedná se o progresivní proces, v jehož průběhu je pankreatická tkáň nahrazena vazivem. V **75 %-90 % onemocnění je příčinou alkohol**, často však příčina zůstane nezjištěna. Ke vzniku chronického zánětu slinivky stačí poměrně málo, například u žen je rizikové pravidelné vypití **40 g alkoholu denně po dobu 5 let**. Pro představu 40 g alkoholu je ve 4 dcl vína.

Příznaky mohou být poměrně nenápadné a objevují se až při postižení značné části pankreatu. Mezi ty časté patří **hubnutí, poruchy trávení, pocity na zvracení nebo bolest**. Při zničení více než 90 % tkáně se objevuje i diabetes mellitus. Cílem léčby je zmírnění bolestí a prevence podvýživy. Více než 80 % pacientů je léčeno v podstatě normální stravou doplněnou o pankreatické enzymy.

Dieta při chronické pankreatitidě

- [Absolutní abstinence](#)
- Vyloučit přepalované tuky, tučná masa, majonézu, velmi kořeněná jídla a nadýmavou stravu
- Při přítomné cukrovce je třeba omezit cukry, které mohou vyvolávat průjem
- Omezit silnou kávu a silný čaj
- Nutné jíst často **malé porce, potravu řádně rozžvýkat**
- Dieta má být bohatá na sacharidy a bílkoviny (1-1,5 g bílkovin/kg tělesné hmotnosti/den)
- Přednost mají potraviny bohaté na bílkoviny, ale zároveň nízkotučné, jako jsou méně tučné mléčné výrobky, bílek, libové maso, drůbež, ryby
- Příjem tuku je třeba omezit a upřednostňovat hlavně rostlinné oleje

Rakovina slinivky



Slinivka břišní může být samozřejmě postižena i nádorovými onemocněními.

Karcinom slinivky břišní patří mezi jedny z nejzákladnějších. Karcinomem pankreatu jsou ve zvýšené míře ohroženi diabetici a osoby s již přítomným chronickým zánětem slinivky.

- Rizikovým faktorem je také **nadměrný příjem nasycených tuků** (zdrojem jsou uzeniny, tučné maso, výrobky s obsahem palmového a kokosového tuku, smetanové mléčné výrobky atp.).
- Ale abychom nekončili takto smutně - onemocnění slinivky břišní jsou **poměrně dobře preventabilní**.
- V tomto případě to znamená hlavně umírněně konzumovat alkohol a

soustředit se na vyvážený jídelníček s dostatkem zeleniny, kvalitních bílkovin a přiměřeným příjmem nasycených tuků.

Copyright © 2024

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