



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



[O zdraví](#) 15. 11. 2021 | PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.

# Co (ne)víme o slezině a jak ji podpořit stravou?

URL článku: [magazin/clanky/o-zdravi/Co-\(ne\)vime-o-slezine-a-jak-ji-podporit-stravou\\_\\_s10012x20107.html](http://magazin/clanky/o-zdravi/Co-(ne)vime-o-slezine-a-jak-ji-podporit-stravou__s10012x20107.html)

O slezině se mluví jen zřídka a málokdo ví, jaké vlastně plní v organismu funkce. Najdeme ji v břišní dutině vlevo, hluboko při páteři. Tvarem připomíná kávové zrno o délce 12 cm a šířce 7-8 cm. Můžeme ji přirovnat k velké mízní uzlině, což ji staví do pozice největšího lymfatického orgánu v těle.

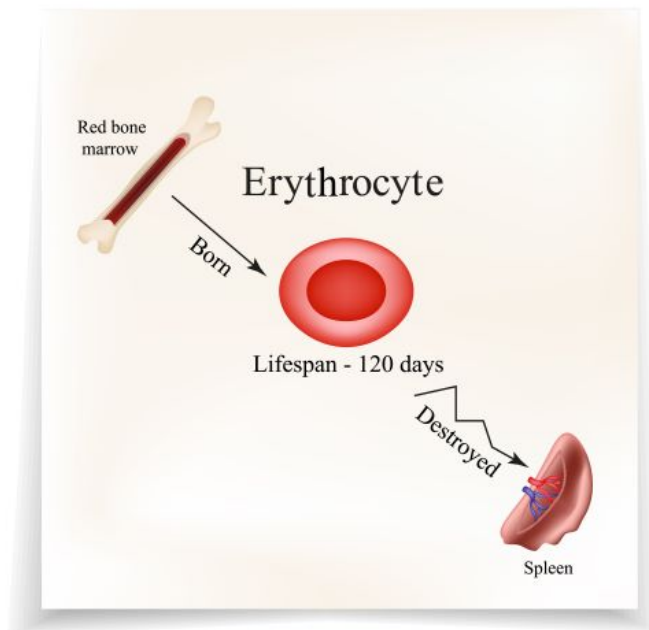


## Jaké úlohy plní slezina v organismu?

- Během nitroděložního vývoje funguje jako orgán, ve kterém dochází k **tvorbě krevních buněk**. Postupně tuto funkci přebírá kostní dřeň.

Nicméně, slezina může např. při leukémii tuto funkci opět nastartovat. V rámci toho se slezina zpravidla zvětšuje, což může být jeden z hlavních projevů onemocnění.

- Funguje **jako velký filtr**, který vycytává staré nebo poškozené erythrocyty (červené krvinky). Po zachycení a pohlcení makrofágy jsou následně rozloženy za vzniku bilirubinu a feritinu (zásobní forma železa). Feritin je využit v kostní dřeni pro tvorbu nových červenýchrvinek, bilirubin je zpracován v játrech.



**Zachycuje** nejen poškozené erythrocyty, ale také **antigeny**, což mohou být např. např. mikrobi cirkulující v krvi a jiné cizorodé částice, které jsou schopny vyvolat imunitní odpověď, tedy obrannou reakci organismu.

To vede **k aktivaci B-lymfocytů** (typ bílých krvinek), které začnou tvořit ve zvýšené míře protilátky. Po odeznění infekce zůstává část B-lymfocytů v klidovém stavu a mění se na paměťové buňky.

- Při dalším setkání se stejným antigenem je tvorba protilátek, a tím odpověď na infekci rychlejší.
- Tato imunitní odpověď je důležitá [zejména při infekci](#), která je vyvolána tzv. opouzdřenými bakteriemi (meningokoky, pneumokoky).

## **Co se stane, když slezina nefunguje dobře nebo když chybí?**

Slezina je velmi křehký orgán a **k jejímu poškození nejčastěji dochází v důsledku úrazu**. Příčinou nedostatečné funkce nebo dokonce jejího odstranění jsou kromě úrazů onemocnění jater nebo autoimunitní onemocnění.

- **OPSI syndrom** (z anglického názvu Overwhelming PostSplenectomy Infection)

Po odstranění sleziny (splenektomie) není zahájena v časných fázích infekce efektivní imunitní obrana organismu a hrozí rozvoj těžké infekce se zaplavením celého organismu bakteriemi (dochází k tzv. sepsi). Riziko závažného průběhu

infekce je u osob s odstraněnou slezinou celoživotně vysoké a **je ovlivněno celkově zdravotním stavem**, stavem výživy, negativně působí nadměrná konzumace alkoholu a agresivní léčba (např. v podobě ozařování). Lidé musí být důkladně poučeni o možném riziku, měli by **podstoupit doporučená očkování**, zejména proti pneumokokům. Důležité je chránit se před poraněním, třeba při práci na zahradě a vyvarovat se poškrábání nebo pokousání zvířaty.

- **Anémie** v důsledku sníženého počtu červených krvinek
- Zvýšené riziko krvácení z nedostatečného množství krevních destiček

Krevní destičky (trombocyty) se tvoří v kostní dřeni, přičemž přibližně 2/3 se nachází v krevní cirkulaci a 1/3 ve slezině. Ke zvýšené destrukci destiček, a tedy i riziku krvácení dochází za situace, kdy je slezina zvětšená.

## **Jak slezinu podpořit stravou?**



Běžná doporučení v podstatě nejsou k dispozici. O podpoře funkce sleziny stravou se však obšírně zmiňuje **čínská medicína**, která považuje slezinu společně se žaludkem a [slinivkou břišní](#) za velmi důležitý orgán napomáhající trávení.

Slezina je též spojována s emocemi. Negativní smýšlení o sobě a druhých, spěch, malování černých scénářů - to vše oslabuje energii slinivky.

**Oslabená funkce sleziny se podle čínské medicíny projevuje poruchami trávení, hormonálními poruchami, bušením srdce, poruchami imunity, únavou, zvýšenou chutí na sladké atd.**

- **Slezině neprospívají** studené pokrmy, čerstvé ovoce, listová zelenina, vysoce zpracované potraviny, alkohol, slazené nápoje, přemíra mléčných výrobků a výrobky z bílé mouky.
- **Slezině dělá dobře** pravidelný režim, jak stravovací, tak v rámci běžného

denního rytmu. Doporučováno je **preferovat teplé pokrmy**, jako jsou polévky, rizoto, jídla z jednoho hrnce, pečená a vařená zelenina, koření, teplé nápoje, luštěniny, ořechy a celozrnné obiloviny. Z bylin je doporučována kopřiva, puškovec, sléz a čekanka. Důležitý je i duševní klid, pravidelné a přiměřené cvičení a láskyplný vztah k sobě samému i svým bližním.

Zdroj obrázků v textu: [shutterstock.com](https://www.shutterstock.com)

[čínská medicína](#) [funkce sleziny v těle](#) [imunita](#) [krvetvorba](#) [léčitelství](#) [lymfatický systém](#) [slezina](#)

---

Copyright © 2023

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)