



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



[O zdraví](#) 28. 2. 2022 | PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.

# Jak se stravovat při onemocnění jater?

URL článku: [magazin/clanky/o-zdravi/jak-se-stravovat-pri-onemocneni-jater\\_\\_s10012x20169.html](http://magazin/clanky/o-zdravi/jak-se-stravovat-pri-onemocneni-jater__s10012x20169.html)

Játra plní v těle celou řadu důležitých funkcí, což z nich činí velmi důležitý orgán. Udává se, že nejméně 22 jejich funkcí je pro náš život zcela nezbytných. Zdaleka se tedy nejedná pouze o jejich detoxikační úlohu, jak se mnozí domnívají.



Játra mohou být poškozena infekcí (hepatitidy, mononukleóza), nádory (nejčastěji se jedná o tzv. hepatocelulární karcinom), chemickými látkami či plísněmi, léky (např. paracetamolem), alkoholem a také nesprávným životním stylem.

# Co víme o játrech?

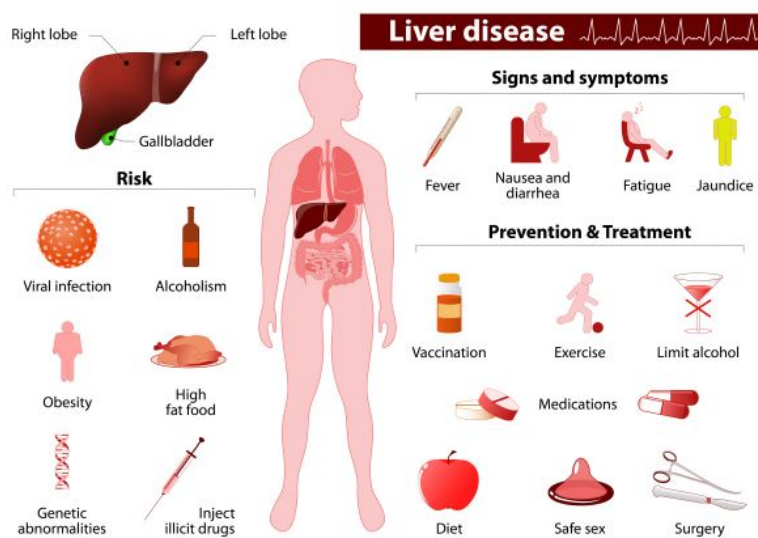
Játra jsou **metabolicky nejaktivnějším orgánem**, který se nachází v pravé horní části dutiny břišní. V dospělosti váží okolo 1,5 kg a každou minutu jimi proteče 1,5 litru krve.

## Jaké jsou funkce jater?

- udržování hladiny krevního cukru (glykémie)
- tvorba [cholesterolu](#)
- $\beta$ -oxidace mastných kyselin (to je proces, při kterém jsou mastné kyseliny štěpeny za tvorby energie)
- přeměna glukózy a aminokyselin na tuk
- přeměna aminokyselin na bílkoviny
- detoxikace látek, které jsou již pro tělo nepotřebné a/nebo škodlivé či dokonce jedovaté
- tvorba žluči
- **rezervoár krve** a zásobárna železa
- [sklad vitaminů A, D](#) a B12
- termoregulační funkce - díky vysoké aktivitě jater je v nich teplota 41 °C a teplo je odtud pomocí krve rozváděno do ostatních částí těla.

# Kdo je nejvíce ohrožen onemocněním jater?

Jako nejčastější příčina poškození jater byla dlouho udávána **hepatitida C**. Vzhledem ke stoupajícímu výskytu obezity se však do popředí dostává nealkoholová jaterní choroba. Teď však zpátky ke žloutence typu C.



Hepatitida C se přenáší **krví, pohlavním stykem a z matky na dítě při porodu**. Dříve byli nejvíce ohroženou skupinou lidé potřebující transfúzi, nemocní odkázaní na dialýzu, rizikové byly i tetovací salóny. Dlouhá léta se však již testuje krev všech dárců krve, existují

bezchybné sterilizační technologie a tetování je díky vysokým hygienickým podmínkám také bezpečné. Z pohledu získání hepatitidy C jsou v současnosti **nejvíce ohroženi narkomané**, kteří si aplikují drogy nitrožilně. Rizikovitost hepatitidy C spočívá především v její nenápadnosti. Nemá žádné závažné projevy, které by přinutily nakaženého vyhledat lékařskou pomoc. Naopak,

chronická infekce může po dlouhou dobu probíhat skrytě a dá o sobě vědět až v okamžiku, kdy jsou játra již značně poškozena cirhózou. U nemocných s chronickou hepatitidou také vzniká mnohem častěji diabetes. Proti hepatitidě typu C a E není možnost očkování, lze se ale **nechat očkovat proti hepatitidě A a B.**

Když pomineme narkomany a alkoholiky, jsou jaterními onemocněními **nejvíce ohroženi obézní diabetici.** U nich je často diagnostikována **tzv. nealkoholová jaterní steatóza** (v literatuře pod názvem NAFL – nonalcoholic fatty liver). Nealkoholová proto, že nemocný buď nepije alkohol vůbec, nebo jen relativně málo (u mužů to znamená maximálně 40 g alkoholu denně, pro představu to jsou 2 velká 10° piva nebo necelé 3,5 dcl vína).

- Jaterní steatóza znamená lidově řečeno **ztučnění jater**, odborněji podáno se jedná o ukládání tuku v jaterních buňkách.

Jaterní steatóza je prvním stupněm NAFLD (nonalcoholic fatty liver disease – nealkoholové jaterní choroby). Funkce jater je v této fázi normální, pouze je snížena odolnost jater proti jinému poškození. Dalším stupněm postižení je přechod z poměrně nezávažné nealkoholové steatózy do stadia nealkoholové steatohepatitidy (NASH – nonalcoholic steatohepatitis), která může dále přejít **do závažné steatofibrózy** (to již dochází k přeměně tkáně ve vazivo a je přítomen i zánět). Od steatofibrózy je pak jen krůček k jaterní cirhóze, popř.

hepatocelulárního karcinomu.

## **Jaké jsou příznaky jaterní cirhózy?**

Vzhledem k mnoha funkcím jater je i **klinický obraz velmi pestrý.**

- Úbytek hmotnosti, zejména svalstva
- Nechutenství
- Únava a malátnost
- Prořídnutí ochlupení
- Žloutenka
- Caput medusae (viditelné namodralé rozšíření podkožních žil v oblasti pupku)
- Tvorba modřin
- Jícnové varixy (rozšířené žilní pleteně ve stěně jícnu) a riziko krvácení do zažívacího traktu
- Zvětšená a pohmatově tuhá játra
- Ascites (zvýšené množství tekutiny v dutině břišní)
- Jaterní encefalopatie (narušení mozkových funkcí v důsledku selhání jater)

# Jak vypadá léčba jaterní steatózy?

Mezi hlavní rizikové faktory nealkoholové jaterní choroby patří inzulinová rezistence, obezita a diabetes mellitus 2. typu. Proto se také nealkoholová jaterní choroba považuje za **jeden z projevů metabolického syndromu**. Důvody, proč u některých osob dojde k přesmyku z poměrně nezávažného ztučnění jater do zánětlivé fibrózy, nejsou zcela jasné. V posledních letech je však považována za významný rizikový faktor narušená mikrobiota.



Léčba nealkoholové jaterní choroby spočívá v podstatě v opatřeních, která jsou shodná s léčbou metabolického syndromu - vyvážená strava zpravidla **spojená s nižším energetickým příjmem** zajišťujícím redukci hmotnosti:

- [dostatečný příjem vlákniny](#) ze zeleniny, celozrnných obilovin a luštěnin
- důraz na adekvátní příjem bílkovin z libového masa, ryb, rostlinných zdrojů a méně tučných, přednostně zakysaných mléčných výrobků
- důležité je věnovat pozornost skladbě tuků (přednost mají rostlinné oleje před nasycenými a ztuženými tuky, doporučován je zvýšený příjem tuků s vysokým zastoupením n-3 mastných kyselin, což jsou v praxi především tučné mořské ryby a olej z lněných semen)
- vynechání alkoholu a pravidelný pohyb
- důraz by měl být kladen i **na čerstvost a pestrost potravin** a šetrnou tepelnou úpravu bez smažení nebo pečení za vysokých teplot

O játrech je známo, že mají vysokou regenerační schopnost, takže kupříkladu poškození po akutním zánětu se může zcela zhojit. K tomu je ale potřeba dostatečný příjem energie, bílkovin a vitaminů, především vitaminu B1, kyseliny listové, vitaminu B12 a vitaminu K a C. Při stavech, kdy je přítomen ascites, je doporučováno omezit příjem soli.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com

Zdroj informací: <https://www.nature.com/articles/550S102a.pdf>

[cirhóza jater](#) [detoxikace jaterní steatóza](#) [kvalitní maso](#) [očista jater](#) [omega 3](#)  
[mastné kyseliny](#) [onemocnění jater](#) [vláknina](#) [výživa při onemocnění jater](#)  
[ztučněná játra](#)



---

Copyright © 2025

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