



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



[O zdraví](#) 12. 1. 2023 | redakce Vím, co jím

# Co může způsobit špatný jídelníček? Oteklé nohy i zvětšené hemoroidy

URL článku: [magazin/clanky/o-zdravi/Co-muze-zpusobit-spatny-jidelnicek-Otekle-nohy-i-zvetsene-hemoroidy\\_\\_s10012x20474.html](http://magazin/clanky/o-zdravi/Co-muze-zpusobit-spatny-jidelnicek-Otekle-nohy-i-zvetsene-hemoroidy__s10012x20474.html)

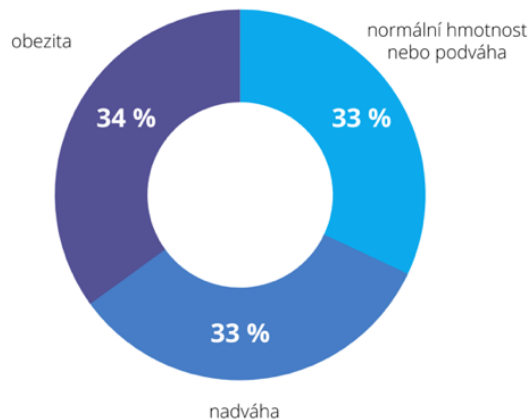
Pro mnoho lidí je těžké plně si uvědomit důsledek špatně nastavených stravovacích návyků a nedostatku pohybu na svém těle. Jedním z nich je nadváha až obezita, která zcela prokazatelně zhoršuje průběh mnoha nemocí. Jaké to mohou být?



Nadměrná tělesná hmotnost se může odrazit na vzniku nebo zhoršování vývoje **chronického žilního onemocnění**, které se nejčastěji vyznačuje bolestmi a otoky nohou, metličkami a křečovými žilami. Ovlivňuje také vznik **hemoroidálního onemocnění**.

Podle průzkumu má 33 % pacientů s hemoroidálním onemocněním [nadváhu](#) a 34 % je dokonce obézní. Přitom se to netýká jen starších lidí. Každý třetí, kterého trápí hemoroidy, je mladší 40 let. Nevhodně nastavený jídelníček souvisí i s **problémy s klouby** nebo **kardiovaskulárním onemocněním**. Nezdravá strava může také vyvolat **cukrovku 2. typu**.

Dvě třetiny pacientů s hemoroidálním onemocněním mají nadváhu nebo jsou obézní



zdroj: Harris interactive 2018, n=428

www.konectabu.cz

## Potíže s vyprazdňováním

Jednou z chyb je nedostatek vlákniny a také málo tekutin. **Vláknina** dokáže zasytit a přirozeně zmenšit množství snědeného jídla za den. Při optimálním **příjmu vody** nemusí mít organismus zase takovou tendenci vodu v těle zbytečně zadržovat. Obojí má také vliv na hemoroidální pleteně, které uzavírají řitní otvor a zabraňují nechtěnému úniku stolice. Typické projevy rozšířených hemoroidálních pletení jsou otoky, svědění, řezání a pálení. Velký podíl na vzniku hemoroidálního onemocnění má i **nedostatek pohybu a zmíněná nadváha až obezita**. Podle průzkumu mají dva ze tří pacientů nadváhu či

rovnou obezitu. Jídelníček, který není dostatečně odlehčený vlákninou, způsobuje tuhou stolicí, tudíž komplikované vyprazdňování.

*„Pokud je stolice tuhá, je tlak při vyprazdňování větší a hemoroidální pleteně se rozšiřují a vytlačují se ven. V tom spatřuji největší problém,“* vysvětluje proktolog MUDr. Martin Kouda.

## Kde vlákninu najít?



Dle současných výživových doporučení by **denní příjem vlákniny měl činit 30 g**. [Vláknina](#) se přirozeně vyskytuje **v obilovinách, luštěninách, ovoci, zelenině, ořechích i semínkách**. Obsah v jednotlivých zdrojích se ale pochopitelně liší. Obecně nejbohatšími zdroji jsou

celozrnné výrobky. Pro lepší představu, 30 g vlákniny obsahuje dohromady 100

g ovesných vloček, 150 g vařených brambor, 100 g celozrnného chleba (2 tenké krajíce), 400 g zeleniny (větší miska zeleninového salátu) a 100 g ovoce (1 menší jablko).

## Oteklé a bolavé nohy plné metliček

Chronické žilní onemocnění, které se vyznačuje pocity těžkých nohou, bolestmi nohou, otoky kolem kotníků nebo lýtek i nočními křečemi, trápí 36 % Čechů mezi 18 a 40 lety. Při této nemoci se všechna krev nevrací od nohou zpět k srdci, ale část se hromadí v žilách dolních končetin a roztahuje žilní stěny. Časem mohou být viditelné jako metličky nebo křečové žíly. Nadměrná tělesná hmotnost vyvíjí na žilní systém obrovský tlak seshora. Cílem léčby žilní nedostatečnosti je podpořit tok krve odspodu nahoru – od nohou k srdci.

- **Úprava stravovacích návyků a připojení pravidelného fyzického pohybu** mohou tedy výrazně mírnit projevy žilní nedostatečnosti.

Při léčbě je také nezbytné užívat léky na zpevnění žilní stěny (venofarmaka) a podpořit ji také nošením vhodných kompresních punčoch, které doporučí lékař.

# Nemoci patří do rukou lékařů

Pokud pociťujete některé z příznaků hemoroidálního onemocnění, žilní nedostatečnosti nebo na sobě vnímáte projevy, které by mohly značit jinou nemoc, neotálejte a navštivte lékaře. Jedině on může stanovit diagnózu a pomoci s léčbou. Včasnou návštěvou také můžete podchytit mnoho onemocnění ještě v rané fázi.

**Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com**

**Zdroj informací: [www.konectabu.cz](http://www.konectabu.cz)**

**<https://zilniporadna.cz/aktualita/vlaknina-je-skvela-prevence-zacpy-tipy-jak-ji-ziskat-v-zime-1647>**

**[https://www.vupp.cz/wp-content/uploads/2019/12/VI%C3%A1knina\\_2019.pdf](https://www.vupp.cz/wp-content/uploads/2019/12/VI%C3%A1knina_2019.pdf)**

[chronické žilní onemocnění](#) [dostatek pohybu](#) [hemoroidy](#) [křečové žíly](#) [a metličky](#)  
[nadváha](#) [obezita](#) [pitný režim](#) [potravin](#) [bohaté na vlákninu](#) [venofarmaka](#)  
[vláknina](#) [zdroje vlákniny](#)

---

Copyright © 2024

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