



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



[O zdraví](#) 10. 5. 2024 | Mgr. Jitka Tomešová, DiS.

# Při chronickém únavovém syndromu hraje strava jednu z nejdůležitějších rolí

URL článku: [magazin/clanky/o-zdravi/Pri-chronickem-unavovem-syndromu-hraje-strava-jednu-z-nejdulezitejsich-rolu\\_\\_s10012x20801.html](https://magazin/clanky/o-zdravi/Pri-chronickem-unavovem-syndromu-hraje-strava-jednu-z-nejdulezitejsich-rolu__s10012x20801.html)

Na neděli 12. května připadá Mezinárodní den na podporu nemocných s chronickým únavovým syndromem. Unavený bývá každý, někdo častěji, někdo méně. Někteří z nás ale setrvale, a to i přesto, že se v noci dobře vyspali. Ovšem únava není zdaleka jediným problémem, s nímž se nemocní potýkají. Jak se CFS dále projevuje a jak se při něm stravovat?



Lékařská vyšetření nenacházejí pro takovou únavu žádné vysvětlení ani v podobě anémie, snížené funkce štítné žlázy, adrenální nedostatečnosti, roztroušené sklerózy, neprobíhá žádné akutní onemocnění. V úvahu pak může připadat chronický únavový syndrom (CFS) nebo také myalgická

encefalomyelitida (ME), společně s používanou zkratkou ME/CFS.

## **Kdy o chronickém únavovém syndromu (Chronic Fatigue Syndrome) uvažovat?**

Především tehdy, pokud vám podle všech možných vyšetření „nic není“. Ale vy víte, že je něco špatně.

- Máte časté projevy chřipky nebo nachlazení, často bez teploty a nikdy vám nic nenašli?
- Měli jste v minulosti mononukleózu, boreliózu, nebo v poslední době aktuální covid?
- Trápí vás bolesti celého těla, kloubů a svalů, které se několikrát denně přesunou z místa na místo?
- Jste vyčerpaní i po dobrém celonočním spánku, nebo vás naopak trápí nespavost?
- Neudržíte pozornost a často zapomínáte?
- Máte citlivé trávení a pomáhá vám bezlepková, bezmléčná nebo nízkohistaminová strava?
- Bolí vás ruce i z mytí vlasů?
- A co třeba neustálá zimnice a pocit horečky?

- Zvracení po delší procházce?

Zdánlivě zcela nesouvisející potíže, ale právě tak se totiž může chronický únavový syndrom projevovat.

## Jak si při CFS pomoci?

Účinná léčba v současné době k dispozici není, ale naštěstí **máme doporučení, jak si alespoň částečně pomoci stravou**. Je ale dobré nespolehat na veškeré, na internetu volně dostupné informace, protože jak už to u takových „informací“ bývá, jejich nosné myšlenky jsou takřikajíc od zdi ke zdi a vzájemně si často odporují.

Ta opravdu přínosná doporučení můžeme rozdělit na **symptomatická a podpůrná**. Tedy na taková, která je dobré dodržovat kvůli citlivějšímu trávení, jenž nemocné s CFS často trápí, a potom na ta, která **mohou nějakým způsobem pomoci zlepšit kvalitu života, snížit míru vyčerpání a zlepšit náladu**, jež je mnohdy také ve velmi špatném stavu.

Hned v začátku je také dobré upozornit na fakt, že zatím není jednoznačnost v přístupu k onemocnění a co pacient, to jiné potřeby, a proto také pomáhá každému něco jiného. Pokud tedy sami zkoušíte třeba bezmléčnou stravu, ale není vám po několika týdnech ani trochu lépe, zřejmě to není to, co by mohlo

pomoci právě vám a mléčné výrobky do svého jídelníčku zase postupně vraťte.

## **Doporučení pro řešení trávicích problémů**

Chronický únavový syndrom často následuje mononukleózu. Při její léčbě byla doporučována jaterní dieta s nízkým obsahem tuku a bílkovin a vysokým obsahem sacharidů. Přesto, že se o její neúčinnosti můžeme v odborné literatuře dočíst už několik desetiletí, stále ji někteří lékaři svým pacientům předávají v jejím původním znění a pacienty motivují k jejímu trvalému dodržování. Žel, není takový postup nijak přínosný ani pro vyčerpaného pacienta, ani pro nemocná játra, pro která je hlavním metabolickým substrátem mastná kyselina - tedy základní stavební složka tuků. Vysoký podíl sacharidů ve stravě navíc vede k [jaterní steatóze](#) (ztučnění jater), a to je jen mezikrok k dalším jaterním nemocím včetně cirhózy a karcinomu.

- V rámci akutního onemocnění jater má tedy smysl především nepít alkoholické nápoje a nejíst velké množství tuku najednou, především ne přepáleného a smaženého.

**Lidé trpící CFS mají často neustálé trávicí problémy.**

Je jim těžko, trápí je nafouknuté břicho či problémy s vyprazdňováním. Někdy, ovšem také ne vždy, jim může být zjištěna některá z forem nesnášenlivosti lepku (celiakie, neceliakální glutenová senzitivita) nebo



alergie na lepkové obiloviny, [nesnášenlivost laktózy](#) nebo histaminová intolerance. A ano - někteří mají tuto kombinaci kompletní. Pokud se pro dodržování diet (s vyloučením lepku, mléka apod.) rozhodnete sami, pak sledujte, zda je vám po dvou až třech týdnech lépe a zda je vám lépe dlouhodobě. V opačném případě totiž není tato dieta cestou pro vás a raději se k vyloučené skupině potravin zase vraťte. Problém totiž nastává ve chvíli, kdy diety pouze zpřísňujete a vlastně už nevíte, co byste měli jíst. Při snaze o dodržování některé léčebné diety, především při jejich kombinacích, je proto **vhodné najít nutričního terapeuta nebo specialistu**, který má s takovými dietami profesní nebo i osobní zkušenost. Vyhněte se tak dalším komplikacím z velmi chudého a nedostatečného jídelníčku.

# Úpravou stravy ke snížení únavy

Jednou z cest, jak si při chronickém únavovém syndromu pomoci, je důslednost a eliminace všech možných kroků, které vedou ke zvýšené únavě i jinak zdravé lidi bez CFS.

- Na prvním místě musíme zmínit přiměřený **pitný režim**. Všem je asi jasné, že nedostatek tekutin k únavě přispívá, nemocní s CFS se ale shodují, že mají mnohem vyšší potřebu pít, tedy ne doporučené 1,5-2 litry za den, ale klidně i více než 3 litry. Pozor také na výběr nápojů – velké množství kávy, černého čaje, maté atd. vás sice povzbudí, ale následující pocit vyčerpání může být ještě mnohem silnější. Stejně tak nápoje s cukrem, které vedou ke kolísavé hladině krevního cukru a její propad směrem dolů se opět projevuje jako nepřekonatelné vyčerpání i u jinak zdravých lidí. I tady platí, že **nejlepší je čistá voda, případně ochucená čerstvými bylinkami, ovocem, trochou sirupu, nebo třeba čaj roiboos či nejrůznější bylinkové čaje**.
- Předcházet zbytečné únavě pomáhá také **pravidelnost v jídle**. A je jen na vás, jak si ji nastavíte. Nejlepší je podle vašeho chronotypu – tedy zda jste skřivan nebo sova a zda vám vyhovuje najíst se hned ráno, nebo raději až před obědem. Stejně tak řadě lidí pomáhá jíst třeba jen 2x nebo 3x denně velké porce, kdežto někdo jiný potřebuje jíst každé 2-3 hodiny. I

to je dobré si vyzkoušet na sobě a zvolit tu cestu, která vám pomáhá únavu omezit.

Rozkolísaná hladina krevního cukru není vhodná pro nikoho, dokonce ani pro malé zdravé akční děti. Ano, pocit energie po sladkosti nebo sladkém pití vám prudce stoupne, ale nejdéle do hodiny zase prudce klesne. Této vlastnosti potravin se říká **glykemický index** a pro tělo je dobré, aby byl co nejnižší. Cukr z potravin s nízkým glykemickým indexem se totiž uvolňuje velmi pomalu, hladina cukru v krvi nestoupá a neklesá prudce a energie nám vydrží na delší dobu. A nehrozí ony propady až do vyčerpání. Tedy v návaznosti na jídlo, nikdo v celkovém kontextu CFS. A které potraviny mají nízký glykemický index? Především ty s vlákninou, tj. **luštěniny, celozrnné pečivo, obiloviny, celozrnné neslazené cereálie, zelenina a některé druhy ovoce**. Nicméně ovoce nevynechávejte ani to s vyšším glykemickým indexem. Jeho přínos do zdravého jídelníčku je v tomto případě vysoký.

## **S protizánětlivou stravou nesáhnete vedle**



V zahraničních doporučeních je kromě výše uvedených diet při trávicích potížích často uváděná také protizánětlivá strava. I když se může podle názvu zdát, že je to opět nový výplod foodblogerek, není tomu tak. Protizánětlivá strava má své opodstatnění, protože vede prokazatelně mimo jiné k prodloužení délky a zlepšení kvality života. Znáť ji můžete třeba jako **mediteránní (středomořskou) nebo nordickou dietu**, nebo jako dietu obyvatel ostrova Okinawa. Co obnáší?



- **čerstvé, vařené, pečené nebo restované jídlo na malém množství tuku**
- **ovoce** (ideálně jednou denně jablko a pokud to vyjde, tak jednou denně nějaké bobule. Pokud vás jablka nadýmají, což je časté, zkuste je tepelně upravit třeba jako rychlokompot: jablka oloupejte, nakrájejte na plátky a duste v malém množství vody s hřebíčkem)
- **zelenina** (ideálně jednou denně porce listové zeleniny a jednou nebo

dvakrát denně nějakou další, klidně i dušenou, restovanou, grilovanou. Nemusíte se bát, že tepelnou úpravou přijdete o cenné látky, naopak – řada látek ze zeleniny a ovoce je po krátké tepelné úpravě lépe dostupná, než ze syrových)

- **rostlinné oleje**, především řepkový a olivový, ořechy, semínka, avokádo, na pečivo máslo (nezpracovávejte ho nikdy tepelně) nebo margarín bez ztužených trans tuků (což jsou v EU všechny)
- **celozrnné obiloviny** a pečivo, snídaňové kaše, müsli
- **nenízkotučné mléčné výrobky, vejce, tučné ryby**, občas drůbeží, občas hovězí, telecí nebo vepřové maso
- pokud vás honí mlsná, dejte si kostičku **vysoceprocentní čokolády**. Obsahuje málo cukru, ale za to hodně polyfenolických látek, které na naše tělo působí blahodárně.

V rámci protizánětlivé diety je také dobré se vyhýbat fast foodu a celkově smaženým pokrmům, uzeninám, alkoholickým nápojům a ultrazpracovaným potravinám (mražené polotovary, instantní pokrmy a dochucující směsi, průmyslové sladkosti, solené pochutiny atd.), jejichž negativní zdravotní dopad je stále patrnější a stále více zkoumaný.

## Pomáhat může sůl

Jedním z doporučení, které se tak úplně nepotkává se zdravou výživou, ale lidem s CFS může pomoci, je víc solit. CFS je často spojený nejen s celkovou slabostí, ale také neustálým motáním hlavy, a to i vleže. **Začít nepatrně víc solit a občas si dát skleničku minerálky tak může paradoxně pomoci motání hlavy omezit a život vyčerpaného člověka zase o něco zlepšit.** Jen pozor – kontrolujte si alespoň 1x za měsíc krevní tlak, a pokud již o vlastních zdravotních potížích se srdcem nebo ledvinami víte, raději toto doporučení nezkoušejte.

## Pomoci si můžete i některými doplňky stravy

CFS je spojený se špatnou imunitou, resp. s nesprávnými, mnohdy přehnanými reakcemi imunitního systému, a nějakým způsobem také tělo špatně pracuje s celkovou energií. Abyste tělu alespoň trochu pomohli, můžete vyzkoušet některé doplňky stravy. Opět platí, že pokud vám není ani trochu lépe po využití prvního balení, není tato cesta pro vás a příště zkuste zainvestovat do něčeho jiného.

- Na podporu imunity můžete vyzkoušet například **omega 3 kyseliny, vitamín D a beta-glukany.**

- Při špatném trávení se hodí **probiotika**. Ovšem pozor, berte jen taková, která neobsahují inulín ani Saccharomyces cerevisie. Ty totiž způsobují trávicí problémy často i lidem se zdravým trávením.
- Lidé s CFS často trpí bolestmi svalů, zřejmě kvůli špatné regeneraci. S tím mohou pomoci **doplňky stravy s peptidy nebo syrovátková bílkovina či glutamin**.
- Protože tělo nemocných CFS špatně pracuje s energií dodanou ze stravy, můžete mu pomoci **vitamíny skupiny B**.
- Na podporu vitality potom můžete zkusit **ženšen, zázvor, karnitin či taurin**.

## Kolik toho vlastně za den sníst?

I to je otázka k vyzkoušení, ale obecně platí, že **pokud se po jídle únava, vyčerpání a celková nevolnost nezvyšují, je dobré sníst jídla trochu víc, než by bylo „podle tabulek“ vhodné**. Daleko větší problém je, jak sníst alespoň něco ve chvíli, kdy přijde akutní zhoršení – **PEM (postexertional malaise, ponámahová únava)**. Pro nezavěšené – není to únava po uběhnutí půlmaratonu bez jakékoli předchozí únavy, ale často se jí rovná i po delší procházce, nebo třeba při banální rýmě. Nemocný může mít zimnice až křeče do celého těla, zvracet, neuzvedne vyčerpáním ani tužku, neudrží otevřené oči.

Je těžké se najíst, když vyčerpáním nedokážete jíst ani žvýkat. V takové situaci je jedinou volbou **tekutá nebo polotekutá strava, jako je masový vývar, smoothie, nebo sipping (pitíčka z lékárny), proteinové nebo jogurtové nápoje** z obchodu. Pokud to jde, tak třeba banán nebo tvaroh.



Myslíte si, že se chronický únavový syndrom podle výše uvedeného může týkat i vás? Zkuste požádat o vyšetření lékaře na imunologii nebo revmatologii, případně se obraťte na komunitu pacientů na sociálních sítích, např. FB skupinu Chronický únavový syndrom nebo nadační fond Neúnavní, který se na podporu pacientů s CSF zaměřuje.

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

**Zdroj informací: autorský článek (autorka je nutriční specialista)**

[betaglukany](#) [chronická únava](#) [glykemický index](#) [imunita](#) [omega 3](#) [mastné](#)

[kyseliny](#) [ovesné vločky](#) [ovoce](#) [podpora imunity](#) [probiotika](#) [rostlinné oleje](#)  
[středomořská dieta](#) [únava](#) [únavový syndrom](#) [vitaminy skupiny B](#) [zelenina](#)

---

Copyright © 2024

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