

Můžeme se zdravou stravou vyvarovat střevních zánětů?

Vydáno: Dnes 07:39

V posledních letech roste počet těch, kteří se potýkají s chronickými střevními záněty. Ty představují vážné zdravotní komplikace. Uvádí se, že chronickým střevním zánětem trpí více než 40 tisíc Čechů a Češek, zatímco v roce 2005 se jednalo jen o 30 tisíc případů. Mezi chronické střevní záněty se řadí Crohnova choroba a ulcerózní kolitida.

související témata: [Nemoci a zdravotní problémy](#)

vytvořte si vlastní webové stránky během pár kliknutí



Chronické střevní problémy trápí stále více pacientů

Odhaduje se, že nyní Crohnovou chorobou v České republice trpí přibližně 20 tisíc lidí, to je oproti roku 2005 nárůst o 44 %, a ulcerózní kolitidou asi 25 tisíc pacientů, což představuje zvýšení výskytu o 20 %. Výskyt ulcerózní kolitidy se v České republice odhaduje na 34 případů ze 100 tisíc obyvatel, u Crohnovy nemoci je to 20 případů ročně. „Střevní záněty v současnosti ročně postihnou přibližně 6 tisíc pacientů a počet postižených dlouhodobě narůstá. Ačkoliv není známá přesná příčina vzniku, je třeba se více zaměřit na prevenci těchto onemocnění,“ říká MUDr. Petr Blaťák z Nemocnice sv. Zdislavy, kterou provozuje společnost Mediterra. Jak zabránit vzniku chronických zánětů střev? Může pomoci upravený jídelníček?

Jak vznikají střevní záněty?

Vznik Crohnovy nemoci a ulcerózní kolitidy vysvětluje několik teorií, žádnou z nich se ovšem dosud nepodařilo zcela prokázat. Existují ovšem důkazy o tom, že je zánět způsoben imunitní reakcí, která je nesprávně cílena na vlastní buňky. „Za normálních okolností slouží imunitní reakce k obraně organismu. Objevují se ale případy, kdy se tyto reakce mohou obrátit proti vlastnímu tělu. To pak může představovat značný problém. V poslední době se tudíž hlavní pozornost při výzkumu vzniku chronických střevních zánětů ubírá k zjištění, co je příčinou změněných imunitních mechanismů,“ vysvětluje MUDr. Petr Blaták. Jedná se především o tyto faktory:

Špatné stravovací návyky – k rozvoji střevních zánětů může přispět nízký obsah vlákniny a rybích olejů v potravě. Zajímavé je, že výskyt ulcerózní kolitidy je velmi řídký v chudých zemích, kde lidé nemají možnost stravovat se natolik nezdravě jako ve vyspělejších zemích.

- **Dědičné předpoklady** – v rodinách, kde se nějaká z forem střevních zánětů vyskytla, je vyšší pravděpodobnost postižení.
- **Psychické faktory** – stres, dlouhodobé napětí, nespokojenost, hádky a problémy v mezilidských vztazích mohou mít vliv na průběh onemocnění.
- **Kouření** – kuřáci mají vyšší riziko, že onemocní Crohnovou nemocí.

Ulcerózní kolitida

- Chronické onemocnění střevní sliznice.
- Začíná obvykle postižením konečníku a omezuje se na tlusté střevo.
- Poškozuje sliznici a působí zánětlivé změny a vředy na jejím povrchu.

„Kromě dědičnosti se jedná o příčiny, které jsme schopni aktivně ovlivnit. Proto by se měl klást důraz na zdravý životní styl a vyváženou stravu,“ doporučuje MUDr. Petr Blaták z Nemocnice sv. Zdislavy.

Příznaky, které nás mají varovat?

Nejčastěji se chronické střevní záněty zjistí mezi 20. a 40. rokem života, ale není výjimkou, že jsou mezi pacienty i děti. Nemoci nemají ustálený průběh. Často se střídá období urputných průjmů, bolestí břicha a teplot a následně přichází období klidu. Trvá proto i několik let, než je diagnóza potvrzena. „Jsou známy i případy, kdy je pacient dovezen do nemocnice se zánětem slepého střeva. Při operaci se však ukáže, že příčinou je počínající Crohnova choroba,“ přiznává MUDr. Petr Blaták. Často se ale objevují příznaky, které nepostihují trávicí systém, ale další tkáň. Tyto projevy mohou být jednou z prvních známek počínajícího onemocnění:

- **Kloubní postižení** – napadeny jsou jak kolenní a kyčelní klouby, tak i obratle a drobné klouby.
- **Postižení žlučových cest** – velmi závažné komplikace, mezi které patří záněty žlučododu a onemocnění jater.
- **Postižení oka** – záněty rohovky a duhovky mohou vést až k těžkému postižení zraku.
- **Afty** – vyskytují se často u pacientů s Crohnovou nemocí, mohou být jedním z prvních příznaků nemoci.
- **Kožní vyrážky** – na kůži bérců a předloktí mohou vznikat bolestivé, zarudlé vyvýšeniny, které se mohou objevit i na dalších místech těla.

„Všechny tyto příznaky musí být pro pacienta signálem k tomu, aby navštívil lékaře. Záněty střev je potřeba zjistit včas, aby se léčbou předešlo nevratnému poškození střevního traktu,“ upozorňuje MUDr. Petr Blaták z Nemocnice sv. Zdislavy.

Crohnova nemoc si nevybírá

Zajímavostí je, že s Crohnovou nemocí se potýkal i generál **Dwight D. Eisenhower**, vrchní velitel spojeneckých sil v Evropě během druhé světové války a posléze americký prezident. Crohnova nemoc se ohlásila v době prezidentských voleb a šest měsíců před druhým kolem musel Eisenhower podstoupit náročnou operaci střev. Přesto volby vyhrál a stal se 34. prezidentem USA. V současnosti s nemocí bojuje například populární zpěvačka **Anastacia**, která jí trpí již od svých 13 let.

Komplikované onemocnění s komplikovaným průběhem

Crohnova nemoc i ulcerózní kolitida probíhají v několika fázích, které mohou být ovlivněny specifickými okolnostmi. Důležitý je například rozsah postižení v počátcích nemoci, věk pacienta, délka trvání a síla příznaků. Často začne onemocnění nenápadným průjmem, který může obsahovat i stopy krve. Postupně se příznaky zhoršují. „*U některých pacientů je ovšem průběh onemocnění natolik závažný, že musíme ihned přistoupit k chirurgickému odstranění části nebo většiny tlustého střeva,*“ varuje MUDr. Petr Blaták a dodává: „*Následně se často setkáváme s fází onemocnění, kdy příznaky prakticky vymizí. Ze zkušenosti ale můžeme předpokládat, že se onemocnění znovu vrátí.*“

Léčba není jednoduchá

Vzhledem k nejasným příčinám vzniku onemocnění představuje současná léčba běh na dlouhou trať. Při léčbě Crohnovy nemoci a ulcerózní kolitidy v současnosti neexistuje lék na příčinu choroby. Při léčbě rozvinutých střevních zánětů se následně přistupuje k různým léčebným postupům v návaznosti na konkrétní fázi onemocnění. Kombinují se protizánětlivé léky, hormonální terapie, léčba potlačující nežádoucí imunitní reakce, biologická léčba a často je nutné přistoupit také k chirurgickému řešení. „*Vždy je také důležité, do jaké míry je pacient ochoten při léčbě spolupracovat. Je totiž nutné dodržovat dietu, která je podstatnou součástí léčby. Klíčové ale je to, aby si pacienti uvědomili, že vhodnou stravou mohou především zabránit vzniku nemoci. Je potřeba zaměřit se více na prevenci a celkovou podporu zdravého životního stylu a konzumaci vyvážené stravy,*“ radí MUDr. Petr Blaták.

Prevence je půl zdraví

Faktem je, že do kontaktu se střevem přichází zejména potrava, a proto je nezbytné stravovat se zdravě a racionálně. Vyvážená strava by měla obsahovat dostatek vlákniny, která podporuje činnost bakterií a pomáhá střeva očistovat. Ve stravě by neměly převažovat živočišné tuky nad rostlinnými. Výjimku tvoří tuky rybí, které mají ochrannou funkci. Důležitá je také pravidelná konzumace ovoce a zeleniny. „*V případě střevních zánětů platí to, co platí pro prevenci obecně. Je dobré zdravě jíst, vyvarovat se kouření, mít dostatečný pohyb a v maximální možné míře omezit stres,*“ uzavírá MUDr. Petr Blaták z Nemocnice sv. Zdislavy.