

SYNDROM DRÁŽDIVÉHO STŘEVA (TRAČNÍKU)

Co je syndrom dráždivého střeva (IBS – irritable bowel syndrome)?

Dráždivý tračník (IBS) patří mezi nejčastější funkční poruchy střeva. Je provázen především dlouhodobě přetrvávajícími (déle než 3 měsíce) bolestmi břicha a změnou konzistence a frekvence stolice (zácpa/křečovitý průjem/obojí) nebo nadýmáním, podobně jako u laktóзовé intolerance.

Principem onemocnění je zesílená imunitní reakce na střevní sliznici, která vede k opakované bolesti břicha. IBS postihuje až 18% Evropské populace. V 50% případů se IBS objevuje v nižším věku (<35 let) a 3x častěji u žen. Neexistuje dostupná fyzikální, laboratorní nebo zobrazovací vyšetřovací metoda, která by uměla stanovit diagnózu přímo. V případě lehké formy IBS zůstává pacient v péči praktického lékaře, těžké formy (7-10%) mohou být spojeny s psychickými až psychiatrickými obtížemi typu deprese nebo u dětí s poruchami autistického spektra a měly by být konzultovány s psychologem nebo psychiatrem a následně předány také do péče gastroenterologa.

Co je známo o genetice dráždivého střeva?

Význam genetických faktorů podporují studie provedené u jednovaječných dvojčat. V rámci genomových asociačních studií byla vysledována jako nejvýznamnější asociace genového polymorfismu v genu *TNF SF15 A/G* a rozvojem IBS, přičemž varianta (alela) **G** je zodpovědná právě za nežádoucí zvýšenou imunitní odpověď.

Jak se onemocnění dráždivého střeva projevuje?

Až 70% pacientů s diagnózou syndromu dráždivého tračníku (Irritable Bowel Syndrom, dále IBS) hlásí příznaky, které souvisí se špatně vstřebanými fermentovatelnými cukry tzv. **FODMAP** (Fermentované Oligosacharidy Disacharidy Monosacharidy a Polyoly). Jedná se o obtížně stravitelné sacharidy.

IBS má hodně podobné klinické příznaky jako laktóзовá intolerance. Vyznačuje se především opakující se bolestí břicha a podle kritérií ROME IV je rozdělena do čtyř podtypů: IBS s převládajícím průjmem (IBS-D), IBS s převládající zácpou (IBS-C), IBS se střídavým průjmem a zácpou (IBS-M) a nepodtypová IBS (IBS-U).

POROZUMĚNÍ VZTAHU MEZI LAKTÓZOVOU INTOLERANCÍ, CELIAKIÍ A SYNDROMEM DRÁŽDIVÉHO TRAČNÍKU MÁ PŘÍNOS PRO STANOVENÍ DEFINITIVNÍ DIAGNÓZY A KONEČNĚ VEDE K RACIONÁLNÍM LÉČEBNÝM A DIETOLOGICKÝM POSTUPŮM.

Jaká je léčba syndromu dráždivého střeva?

1. Dietní opatření, FODMAP eliminační dieta, zabírá u 50% případů!
2. Pitný režim (zejména v případě zácpy), 2-3 l tekutin denně.
3. Dostatečný přísun vlákniny (opatrně u velmi malých dětí a seniorů).
4. Pravidelný pohyb.
5. Omezení/vysazení medikace (anticholinergika, antidepressiva, antacida, preparáty s železem u zácpy).
6. Alternativní postupy – mátový olej, akupunktura, enzymová léčba, fytofarmaka.

Dieta FODMAP vede k omezení škrobů, sacharidů i vápníku. Při dietě lze zlepšení pozorovat již v prvním týdnu, ale výraznější zlepšení je patrné asi po 6 týdnech. Po 8 týdnech by mělo dojít k zhodnocení diety a

vyřazené potraviny by se měly do stravy opět postupně zavádět na několik dnů s cílem ověřit jejich toleranci. Pak může být vytvořena individuální dieta s vyřazením potravin s horší tolerancí, která může být dodržována dlouhodobě. Vhodná je konzultace s nutričním specialistou nebo s lékařem.

Doporučená léčba by měla být komplexní a může být velice individuální. Základem nefarmakologická léčba, založená na níže uvedených dietních opatřeních, pravidelném přísunu tekutin a pravidelném pohybu. Výrazně pomáhá také omezení stresu, psychická a fyzická pohoda pacienta a také podpora okolí.

V rámci dietních opatření se doporučuje zvýšený příjem vlákniny, eliminace nebo snížení lepku ve stravě, omezení tzv. **FODMAP** (Fermentované Oligosacharidy Disacharidy Monosacharidy a Polyoly). **Jedná se o obtížně stravitelné sacharidy.**

NEVHODNÉ POTRAVINY, VYSOKÝ OBSAH FODMAP	VHODNÉ POTRAVINY, NÍZKÝ OBSAH FODMAP
fruktany: pšenice, ječmen, žito, kuskus, pistácie inulin, skořice	cereálie: rýže, chléb bez lepku a žito, oves, kukuřice, pohanka, quinoa, popcorn BEZLEPKOVÁ DIETA
zelenina: česnek, cibule, houby, květák, cibule, šalotka, pórek, česnek, růžičková kapusta, zelí, artyčoky, luštěniny, sušené fazole a hrách, čočka, fazole, sladká kukuřice, žampiony	zelenina: mrkev, okurka, rajčata, papriky, cukety, salát, celer, brambory, špenát, zelený pepř, zelené fazole, fazolové klíčky, tuřín, hrách
laktóza: mléko, jogurty, krémové sýry, měkké sýry včetně ricotty, cottage a zmrzliny	mléčné výrobky: tvrdé sýry včetně čedaru a parmazánu, bezlaktózový neslazený jogurt, bezlaktózové mléko BEZLAKTÓZOVÁ DIETA
galaktany: sójové mléko, sójové proteiny, vegetariánské burgery, humus, káva ve větším množství	ostatní: maso - všechna neprocesovaná masa, drůbež vejce, tofu arašídové máslo, malé množství mandlí a vlašských ořechů, tmavá čokoláda
ovoce, jako jsou jablka, meruňky, ořechy, třešně, mango, nektarinky, hrušky, švestky a meloun, nebo džus obsahující některé z těchto druhů ovoce	ovoce: pomeranče, mandarinky, ananas, hroznové víno, neslazené brusinky, jahody, kiwi, ananasový meloun, citrón
polyoly: sladidla (xylytol, sorbitol, mannitol, xylytol, isomalt, maltitol, laktitol, erythritol), polyoly v uvedeném ovoci	sladidla: javorový sirup, med, čekankový sirup, cukr
glukóza, fruktóza, glukózo-fruktózový sirup	
NEROZPUSTNÁ VLÁKNINA	ROZPUSTNÁ VLÁKNINA – např. PSYLLIUM v dávce 10-25 g denně

Zdroj: Martin Fuchs et al. Potravinová alergie a intolerance, 2016 nakl. Mladá Fronta, ISBN 978-80-204-3757-0

IBS ZAJÍMAVOSTI.

Syndrom dráždivého střeva může způsobit nesprávné složení vašeho mikrobiomu (to jsou střevní bakterie) a střevní bakterie mohou přímo ovlivňovat vývoj mozku. Mikrobi vytvářejí ve střevě biofilm, který je velmi důležitý pro správné vstřebávání potravy. Počet mikroorganismů v našem těle převyšuje počet buněk v poměru 10:1. Buňky střevní sliznice neustále odumírají a jsou nahrazovány novými. V tračniku (tlusté střevo) se vyměňuje během jedné hodiny 100 až 300 miliard buněk zatímco v tenkém střevu je to 1 až 3 miliardy buněk. Pokud narušíme přirozenou rovnováhu mikrobiomu, dochází nejen k trávícím problémům, i jiným projevům jako jsou ekzémy, astma, Crohnova choroba, roztroušená skleróza, autismus, Alzheimerova choroba, ateroskleróza, rakovina, podvýživa apod.

- Pokud se tedy dobře staráme o svou střevní mikrobiotu, postará se ona o naše zdraví.
- Co má rád náš mikrobiom? Potraviny bojující proti zánětům!

Které to jsou?

Tučné ryby, bobuloviny, ořechy, semínka, celozrnné potraviny, tmavě zelená listová zelenina, sója (včetně sójového mléka a tofu), tempeh, mykoprotein (z hub), nízkotučné mléčné výrobky, paprika (různé druhy, i

chilli papričky, rajčata, řepa, višně, zázvor a kurkuma, česnek, olivový olej, kakao, hořká čokoláda, bazalka a další bylinky, černý pepř, alkohol v mírném množství.

Vedle stravy působí na váš mikrobiom:

- Stres
- Cvičení
- Meditace
- Spánek
- Emoce

Pokud pravidelně konzumujete jídlo z fast-foodu, zapíjejte jej pomerančovou šťávou s dužinou. Pomerančová šťáva je bohatá na antioxidanty (vitamin C a P), obsahuje určité množství vlákniny, což působí protizánětlivě. Čerstvá pomerančová šťáva odolala dokonce i náporu snídani z McDonald's obsahující 910 kalorií. Pokud testovaní jedinci pili sladkou nebo čistou vodu, vyvolala v nich snídani zánět. Nic takového se nestalo, pokud pili pomerančovou šťávu

Strava zásadně ovlivňuje vaše duševní i fyzické zdraví. Existuje tzv. osa – STŘEVO – MOZEK.

Vliv mikrobiomu je obrovský, mluvíme o tzv. střevním mozku. Ve střevech se nachází 100 milionů neuronů, více než v páteři a ty produkují 95% serotoninu, což je základní nervový přenašeč spojovaný s výskytem depresí. Mikrobiom může ovlivňovat duševní stavy jako je úzkost a autismus. Existují experimenty, dokazující, že separace mláďete od matky je maximálně stresující, protože mění jejich střevní mikroflóru. Pokud byla od matek oddělena myš mláďata, bylo zjevné, že trpí větší úzkostí než ta, která zůstala s matkami. Pokud se ale do jejich trávicího systém dostaly bakterie od myší, které žily se svými matkami, jejich úzkost zmizela. Když byly do střev myší přeneseny bakterie od lidí s IBS (syndromem dráždivého tračnicku) chovali se laxně a úzkostlivě. To znamená, že mikrobiom ovlivňuje naši náladu a naše nálada a vnější podmínky ovlivňují náš mikrobiom. Jedná se o jakousi zpětono-vazebnou smyčku. Je velmi pravděpodobné, že chronický stres má vliv na střevní bakterie a vytváří škodlivou zpětovazebnou smyčku mezi střevy a mozem, což způsobuje záněty v celém systému včetně mozku.

Mikrobiom a diety

Praktická účinnost všech diet představuje pouhé 2%! Lidé držící dietu trochu zhubnou, ale velmi rychle přibydou znovu na váze. Příčinou zřejmě není návrat k nesprávné stravě, ztráta vůle nebo tajná konzumace kalorických potravin, ale špatný mikrobiom.

Americké univerzity prováděly pokusy na kryších a myších a dospěly k závěru, že přliv příznivých mikrobů snížil zánětlivost, ale vedl i k úbytku váhy. Výzkumníci odebrali mikroby z hlodavců, kteří prodělali tzv. žaludeční bypass (tzn. zmenšení žaludku) a vstříkli jej do střev jiné skupiny myší, ty pak ubývaly na váze, přestože jedly vysoce-kalorickou stravu, přijímaly dokonce více kalorií než kontrolní skupina. To znamená, že ubývání nebo přibývání na váze není jen otázkou kalorií.

Žaludeční (gastrický) bypass patří mezi nejúčinnější metody chirurgické léčby obezity a poruch metabolismu. Operace spočívá v rozdělení žaludku na menší část, která zůstává funkční, a na větší část, která se při operaci vyřadí z provozu spolu s částí tenkého střeva. Navíc je to řešení při léčbě cukrovky, diabetičtí pacienti po zmenšení žaludku si téměř okamžitě přestávají píchat inzulin a v 90% se vyléčí. Snížení hmotnosti je zaručeno a je trvalé.