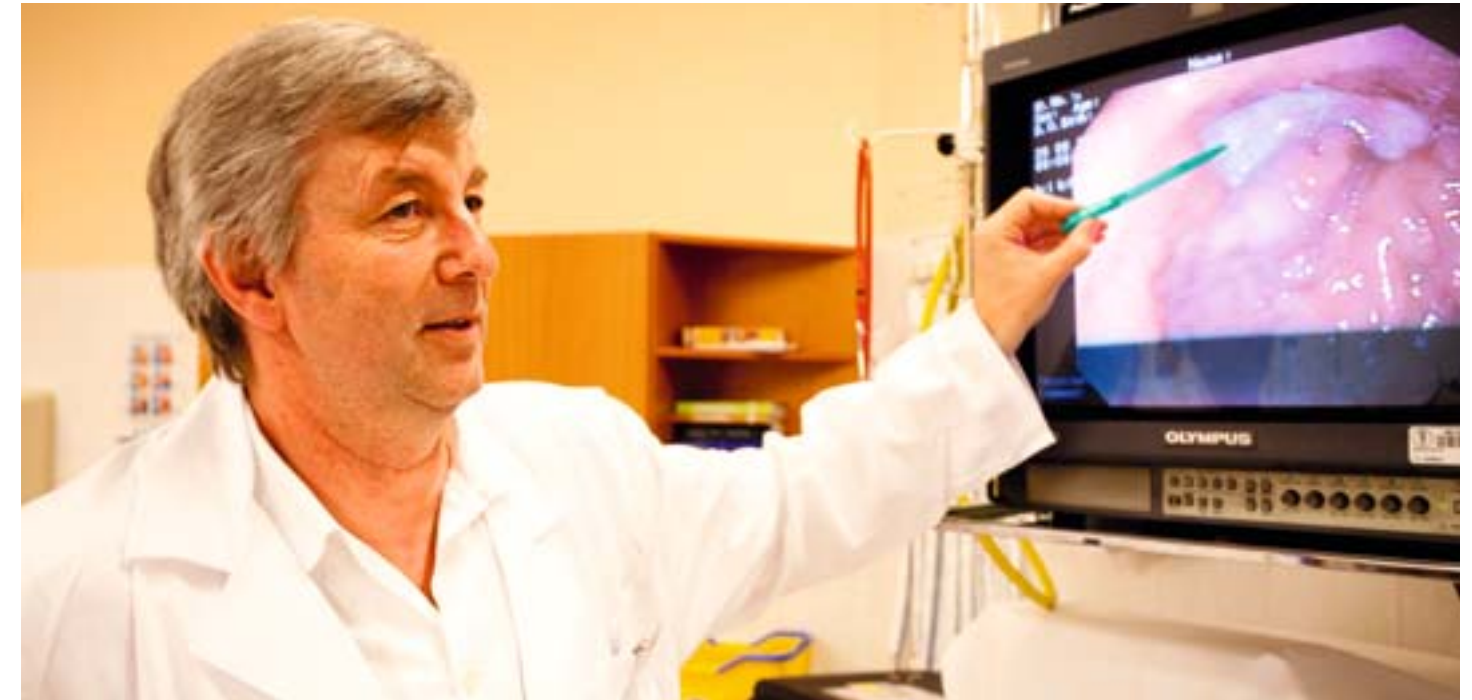


MUDr. Zdeněk Beneš, CSc.



Na vině je naše strava!

Ovoce, zeleninu, ryby či libové maso dnes najdeme v obchodech v kterémkoli ročním období. A přesto přibývá nemocí trávicího traktu. „Na mnoho z nich si bohužel zaděláváme sami špatnou životosprávou, anebo tím, že přehlízíme příznaky, se kterými bychom měli okamžitě jít k lékaři,“ říká MUDr. Zdeněk Beneš, CSc., gastroenterolog a přednosta II. interní kliniky Fakultní Thomayerovy nemocnice v Praze.

Jak to, že dostatek kvalitnějšího jídla nevede k výrazně menšímu výskytu chorob zažívacího traktu?

Asi pořád platí, že zvyk je železná košile. Český jídelníček se v posledních letech změnil, ale staré stravovací návyky s námi zůstávají. Pořád jíme příliš mnoho červeného masa, uzenin, živočišných a přepalovaných tuků, a naopak málo ryb, ovoce, zeleniny. Výsledkem je, že některých chorob zažívacího traktu dokonce přibývá. Když jsem před třiceti lety začal pracovat v gastroenterologii, měl jsem zhruba stejný počet pacientů s nádorem

žaludku jako pacientů s nádorem tlustého střeva. Dnes rakoviny žaludku ubývá, ale výskyt rakoviny tlustého střeva stoupá. V republice teď ročně zaznamenáme osm tisíc nových případů rakoviny tlustého střeva a konečníku. Sedm a půl tisíce pacientů na ni bohužel zemře. Obvykle proto, že přišli k lékaři pozdě.

Víte s jistotou, že na vině je to, co jíme?

Mechanismus vzniku nemocí zažívacího ústrojí stále neznáme dopodrobna, ale vliv stravování je nepochybně klíčový. Například v jižní Evropě, kde lidé jedí více

ryb, zeleniny, vlákniny, zdravého olivového oleje, je i méně zánětů střev a dalších chorob, včetně nádorů tlustého střeva. Nejde jenom o jídlo, ale o celou životosprávu. Třeba mezi mladými přibývá onemocnění, které označujeme jako funkční poruchy zažívacího traktu.

Což znamená...

Trávení jim nefunguje tak, jak by mělo. Přitom v žaludku nebo ve střevech nenačnete vředy, záněty ani nádory – naštěstí. Takový pacient má „pouze“ potíže s průjmami, s křečemi v břiše. Stojí za nimi naše

Podstatné je na příznaky nemoci *reagovat včas!*



MUDr. Zdeněk Beneš, CS. (*1955)

• Vystudoval Fakultu všeobecného lékařství Univerzity Karlovy. Od roku 1981 pracuje ve Fakultní Thomayerově nemocnici v Praze, kde je nyní přednostou II. interní kliniky.

překotná doba, život ve stresu, v napětí, kdy pořád někde spěcháme a nemáme čas na kvalitní teplé jídlo. K tomu se přidává nedostatek pohybu, obezita, kofeinové nápoje, kouření, alkohol. Hlavně pivo.

Proč je český národní nápoj u vás v nemilosti?

Pivo tvoří ve střevech vhodné prostředí pro kvasinky a ty zase vytvářejí dobré podmínky pro vznik nádoru. Malé množství alkoholických nápojů nevaří. Ale kdo denně vypije několik piv, zvyšuje své riziko, že onemocní nádorem střev.

Které skupiny lidí jsou nejvíce ohroženy nemocemi zažívacího ústrojí?

Muži o něco více než ženy. Osoby starší jsou ohroženy více než lidé mladší. Mladí spíše trpí už zmíněnými funkčními poruchami zažívacího traktu. Ve všech věkových kategoriích pak častým steskem bývá pálení žáhy, které je způsobeno pronikáním kyselé žaludeční šťávy do jícnu.

Nedávno jsem odpovídal při internetovém chatu na otázky veřejnosti. Z dvou set dotazů se polovina týkala právě pálení žáhy. I to je vyvoláno alkoholem, nepravdělnou stravou a kořeněnými jídly.

Postihují tyto choroby i děti?

Také u nich bohužel přibývá zánětů ve střevech. Dětem je určitě vhodné zařadit do stravy probiotika, tedy živé kultury mikroorganismů, obsažené obvykle v kysaných mléčných výrobcích. Tyto mikroorganismy osazují střevo, mají pozitivní vliv na jeho fungování a brání vzniku zánětů, případně je léčí. Ale hodí se i pro dospělé. Určitě bych si jogurtové výrobky nebo acidofilní mléko vzal, kdybych bral antibiotika – tyto léky totiž zničí ve střevech nejen nebezpečné, ale i užitečné bakterie, takže tam probiotika zase dobré mikroorganismy vracejí.

Zlepšují se možnosti léčby?

Určitě. K léčení zánětů střev máme nové léky a používáme i kvalitní chirurgické zákroky. V posledních letech se rozvíjí takzvaná biologická léčba, nazývaná také cílená léčba. Patří do ní léky, které v tomto případě působí mocným protizánětlivým efektem. Operace nebo biologická léčba, ale jiného typu, se používá také proti rakovině tlustého střeva nebo konečníku. Takový nádor roste poměrně dlouho, asi čtyři až osm let, a v této době ho dokážeme relativně úspěšně zachytit a odstranit. Pomáhá nám rovněž genetika. Poznáváme geny, které přispívají k rozvoji nádorového onemocnění. Začínáme tedy pomocí genetického testu zjišťovat dispozice člověka k nádorovému onemocnění dlouho dopředu a můžeme se soustředit na prevenci. Uskutečňujeme také genetické testy, které nám napoví, jaká léčba u konkrétního pacienta nejlépe zabere.

Takže budoucí léčení nádorů vidíte optimisticky?

Očekávám stále zlepšování možností medicíny. Nikomu ale nedoporučuji,

aby zanedbával prevenci a spoléhal na to, že vědci vymyslí nové léky. Vedle správné životosprávy je podstatné včas reagovat na případné příznaky nemoci, a slovo včas zdůrazňuji. Možným projevem nádoru může být náhlá změna vyprazdňovacích zvyklostí. Když člověk začne trpět zácpami či průjmami a není zrovna na dovolené, kde jí exotickou stravu, měl by určitě jít k lékaři.

Platí to i u dětí?

Ano. Když dítě sní hodně zeleniny nebo teplou housku a má potíže s plynatostí, nemusí to být nic významného. Maminka by se měla znepokojovat, až kdyby potíže trvaly víc než den. Anebo kdyby se ve stolici dítěte objevil hnis, hlen, případně krev. To pak musí s dítětem k lékaři. U dětí to může často být příznakem zánětlivého střevního onemocnění. Samozřejmě i pro dospělé je krev ve stolici jasným signálem, že musíme na vyšetření, protože by mohlo jít o projev rakoviny tlustého střeva nebo konečníku.

Příčina ovšem může být i nevinnější.

Samozřejmě, třeba krvácení z hemoroidů. Jenomže jsem už mnohokrát viděl nádor přímo u nemocného, který trpěl hemoroidy. Člověk by neměl odkládat návštěvu lékaře, ten už posoudí, o co jde. Máme dnes vynikající technické možnosti vyšetření. Přístrojem zvaným kolonoskop se můžeme podívat přímo dovnitř střeva. Střevní sliznice má díky prokrvení načervenalou barvu a my na obrazovce zřetelně vidíme, co na sliznici je. Můžeme tak najít polypy, nádory, vředy, záněty a podobně. Nejlepší zařízení dokážou ukázat přímo buňky, jako by byly pod mikroskopem. Vyšetření, jež hradí zdravotní pojišťovny lidem od 55 let věku, kteří nemají žádné příznaky onemocnění, se říká screeningová kolonoskopie. Ta se dá uskutečnit při aplikaci utišujících léků či v celkové anestezii, takže se jí nikdo nemusí bát. Hlavní je nemoc nezanedbat! ■

Foto: Ondřej Petřík

Potravinová nesnášenlivost trápí kojence

Děti v kojeneckém věku postihují různé střevní potíže. Jak poznat, kdy jde o běžné neduhy a kdy o vážnější problém?



V poslední době přibývá nejmenších dětí – kojenců, kteří trpí nemocemi zažívacího traktu, zvláště pak střev. Proč tomu tak je a jak dětem pomoci vysvětluje MUDr. Martin Gregora z dětského oddělení Nemocnice Strakonice.

Jak se tento fenomén projevuje v praxi?

Lze říci, že přibývá kojenců, kteří mají projevy potravinové nesnášenlivosti, především alergie na bílkovinu kravského mléka. Otázkou je, zda to není hlavně dostupnější diagnostikou a vůbec tím, že se na toto onemocnění myslí. Tak trochu se tato diagnóza stala módní a matky vyjad-

řují podezření na alergii i u dětí s běžnými potížemi. Co je svět světem, je známo, že kojenec pláče, občas má větry, ublinkává a někdy se obtížněji vyprazdňuje. A není to nemoc, ale výraz nezralosti jeho organismu. Dobrou zprávou je, že ani alergie na bílkovinu kravského mléka, která se vyskytuje minimálně u 5 procent kojenců, není trvalou záležitostí. U více než 80 procent dětí v batolecím věku vyhasíná a dítě začne mléko a mléčné výrobky tolerovat.

Čím to je, že těchto pacientů přibývá?

Může to být spojeno s nárůstem počtu atopiků v populaci. Jde o jedince, je-

jichž imunitní systém reaguje jinak a kteří mají sklon k nemocem, jako jsou atopický ekzém, astma, senná rýma. Civilizační vlivy, přemíra hygieny, čisté, semisterilní potraviny, to vše se spolupodílí na odlišném vývoji funkcí imunitního systému.

Jak má matka řešit situace, když její dítě občas ublinkává, trpí nadýmáním, zácpou, případně kolikami či bolestmi břicha? Dá se těmto obtížím čelit nějakými speciálně upravenými mléky?

Pokud je na vině alergie na bílkovinu kravského mléka, měla by, jestliže kojí, vyřadit z jídelníčku mléko a mléčné výrobky. Krmí-li dítě umělým mlékem, pak zvolit hypoalergenní formuli, tzv. extenzivní hydrolyzát s vysokým stupněm štěpení kravské bílkoviny. Kojenecké koliky jsou ale velmi široký pojem a je mnoho známých (a bohužel i neznámých) příčin, které koliky a dyskomfort dítěte vyvolávají. Někdy stačí zlepšit techniku kojení a dítě se zklidní, přechodně pomůže, když se dítě zbaví větrů masážími, zahřátím břicha, pomáhá správná a účinná odříhnutí, chování v klubičku, úlevové polohy, těsný kontakt s tělem matky nebo otce. Zvláště u dětí uměle živěných mohou pomoci probiotika – mohou být součástí mléka nebo je možné je přidat ve formě kapek.

A kdy má matka okamžitě vyhledat pomoc lékaře? Jak pozná, že už nejde o přechodné potíže, ale vážnější problém, jako je třeba zánět střev?

Nejdůležitějším kritériem je prospívání dítěte. Koliky u prospívajícího dítěte s největší pravděpodobností nebudou mít organický podklad. Také ublinkávání je normální projev. Nikoli ale dlouhodobá přítomnost krve ve stolici, zácpa, stagnace váhy či zvracení obloukem, které může být příznakem překážky pasáže zažívacím traktem. Jedním z projevů alergie na bílkovinu kravského mléka bývá také generalizovaný kojenec ekzém. ■