

Tučná přeháňka

Co se děje v lidském těle, že po pozření něčeho tučného nebo mastného – zpravidla do několika minut – následuje rychlý pohyb střev a průjem?

ptá se **LENKA MRÁZIKOVÁ**
odpovídá **FRANTIŠEK VYSKOČIL**, FzÚ AV ČR a PŘF UK

PRŮJEM, který následuje po jídle, má odborný termín – postprandiální (doslova posnídaňový). Tento typ průjmu je často neočekávaný a používání toalety bývá naléhavé. Může vzniknout téměř po každém jídle. Pokud však jde o tuky, někteří z nás mají problém s jejich vstřebáváním v tenkém střevě.

Tuky, které se zpočátku v žaludku oddělí a usadí nad ostatní potravou jako smetana na mléku, se asi za necelou půlhodinu dostanou do dvanáctníku a tenkého střeva, kam ústí vývod slinivky břišní (pankreatu) a jaterní žlučovod. Začíná jejich trávení. Tuky je však třeba nejprve rozpustit nějakým detergentem, tenzidem (podobně jako v pračce prací prášek uvolňuje do vody mastné skvrny). Detergentem ve střevěch je žluč z jater a zásobního váčku, žlučníku. V žluči jsou žlučové kyseliny, které vytvářejí s tukem droboulinké kapičky. Tím umožňují jejich natravní enzymem lipázou a průnik do krve a lymfy.

Rovněž žlučové kyseliny (deriváty cholesterolu) musí být spolu s tuky vstřebávány do oběhu. Některým z nás se ale stává, že žlučové kyseliny přes střevní stěnu nepřijímáme správně. Kyseliny pak mohou dráždit střevní svalovinu, respektive nervy, které usměrňují automatický pohyb střev (peristaltiku). Nastává rychlý pohyb hladkých svalů, což nedá čas ke správnému vstřebání vody z tráveniny, hlavně v tenkém (nikoliv tlustém) střevě. Naopak díky chloridům a sodíku, které spolu s tělesnou vodou začnou vylučovat do střev, se k řítnému otvoru žene rychlý proud vodnatelných exkrementů, což je onen průjem.

Jestliže se situace opakuje, nervová spojení mezi mozkem a enterickým nervovým systémem v ústech, žaludku a ve střevěch vytvářejí vůli neovlivnitelně

reflexy, kdy už pouhé pozření něčeho tučného (bez „brzdy“, jako je suchý rohlík či chléb, suchar apod.) zvýší reflexně pohyblivost střev a průjem nastává poměrně rychle.

Vzniká trvalejší gastrokolický reflex, fyziologická reakce, při které jednoduchý akt jídla či určité potraviny (tuku) stimuluje pohyb v gastrointestinálním traktu a vyloučení vody spolu s ionty. Zkuste silný černý čaj, čaj z řepíku či ostružinového nebo malinového listí, jež obsahuje taniny, pomáhající tělu zadržovat tekutiny. Lze také zkusit jitrocel blešníkovaný (*Plantago afra*) z lékárny, prý vstřebává nadbytečnou tekutinu ze střeva a dodává stolici optimální konzistenci.

Když máme tento problém, je dobré poznamenat si, co jíme a kdy nás přepadne průjmová situace. Hledejte tzv. startovací potraviny, občas běžně vyvolávající posnídaňový průjem, jako jsou mastná jídla, vláknina, mléčné výrobky, a upravte jídelníček.

Ale pozor, důvodů k průjmu (akutnímu i chronickému) je obecně celá řada. K akutním patří stres (úlek, strach před zkouškou, šéfem, popravou nebo při pádu letadla). Několikadenní a chronické průjmy mohou být samozřejmě spojeny s virovými a bakteriálními infekcemi a toxiny (choleratoxinem aj.) nebo parazity, jako je tasemnice. V případě horečky nad 38 °C jděte k lékaři, běžné chemoterapeutikum je Endiaron. Někteří živočišně konzumují jílovité zeminy pro navázání škodlivin z potravy nebo neutralizaci vznikajících či přijatých toxinů. Člověku poskytnete stejnou službu živočišné uhlí.¹

Závažnější je syndrom dráždivého tračníku, což je dlouhodobá porucha, způsobující řadu gastrointestinálních problémů. Mezi ně patří také průjem, časté nadýmání, plynatost a křeče v břiše. Není jasné, co ho způsobuje, možná jde o přehnanou snahu



Snímek Krzysztof Ziarnek, Kenratz, CC BY-SA 4.0

PROTI PRŮJMU údajně působí jitrocel blešníkovaný (*Plantago afra*), který vstřebává nadbytečnou tekutinu ze střeva a dodává stolici optimální konzistenci.

rychle se při novém jídle zbavit zbytků předchozí stravy. Dále celiakie, což je autoimunitní poškození střev. Potíže nastanou při každém jídle s obilným lepem. Lepak je protein, který se nejčastěji vyskytuje v pšeničných produktech. Nesnášenlivost mléčného cukru laktózy, kdy v dospělosti pijeme mléko, aniž musíme, může být další příčinou, chybí-li některým z nás enzym laktáza, která disacharid laktózu štěpí na glukózu a galaktózu. Není-li k dispozici, některé žravé bakterie ve střevním mikrobiomu se tímto cukrem krmí a vyvolávají plynatost, bolesti břicha a dráždí peristaltiku až k průjmu.

Obecně lze doporučit jíst pět až šest malých jídel denně místo tří velkých. To může vašim citlivějším střevům pomoci snáze trávit jídlo, což by mohlo zmírnit příznaky posnídaňového průjmu. Mytí ovoce opláchnutím je téměř bezcenné. Kdo se bojí bakterií a drobných parazitů v „bubáčích“ (zaschlém okvěti) jablek, ať je 15 minut koupe v pětikrát zředěném 8% octě. Vaření i grilování masa má být důkladné, stejně jako vajec. Zeleninu stačí rychle blanširovat, nejlépe v páře. V nynější módě vysokých dávek hořčičku může způsobit průjem také jeho vyšší příjem (především síranu hořečnatého). To se využívalo pro vyprázdnění střev před střevním vyšetřením či operací. Zmíňme ještě dumpingový syndrom – kuriózní komplikaci bandáže (stažení) žaludku kvůli hubnutí. Stažený žaludek se zmenšeným objemem se po jídle vyprázdňuje velmi rychle. To spouští reflex, který řídí pohyby střev, takže průjem může být častější. ●

1) V lékárně doporučí správný typ, některé živočišné uhlí je určeno k trochu jiným účelům.