



diagnóza

# Potravinová intolerance

BOLESTI HLAVY, ÚNAVA POTÍŽE S PLETÍ – TO JSOU JEN NĚKTERÉ OBTÍŽE, KTERÉ MŮŽE ZPŮSOBOVAT POTRAVINOVÁ INTOLERANCE.

**J**íme zdravě, na to si opravdu dáváme pozor. A stejně to není nic platné, nebývá nám dobře, pobolívá nás břicho, někdy máme i průjem. Dost možná se cítíme ještě unavenější než dříve nebo špatně spíme. Možná se přidávají afry či otékáme. Neumíme si vysvětlit proč, co děláme špatně? Možná nám škodí právě to, co si myslíme, že děláme nejlépe – jídlo, resp. něco z něj. Možná trpíme metabolickou poruchou známou jako potravinová intolerance. Sami si s potravinovou intolerancí asi neporadíme, jen velmi těžko přijdeme totiž na to, co v jídle nám vlastně působí problémy. Tělo může reagovat špatně na jednu, ale mnohem častěji i na více složek potravy. A navíc problémy nepřijdou hned, objevují se pomalu – většinou za několik dnů.

## ZE VŠEHO NEJVÍCE NÁM VADÍ LEPEK

Nejčastěji si neumíme poradit s bílkoviny z obilovin – hlavně s pšenicí. Tedy nesnášíme lepek. Možná vás napadá, proč nemáme stejné projevy třeba u špaldy nebo prosa. „Těžko říci, zda by nesnášenlivost špaldy či prosa byla ve stejné velké míře, menší či větší, kdyby se tyto potraviny konzumovaly letitě a v tak velké míře jako pšenice,“ zamýšlí se MUDr. Taťána Staňková z Centra pro poruchy metabolismu a výživy a dodává: „O sóje se také nevědělo, že je to velmi častý alergen, dokud nezačala být používána ve stravování častěji.“ Intolerance lepku může také negativně ovlivnit práci střev, které se stávají propustnějšími a uvolňují do krve nežádoucí proteiny (nestrávené části potravy). Ty mohou vyvolat buď rychlou alergickou reakci nebo některé z autoimunitních onemocnění, jako jsou choroby štítné žlázy, artritida, Crohnova nemoc atd. I přesto, že pšenice je významným zdrojem výživných látek, není dnes nenahraditelná. Chléb z žitné či kukuřičné mouky není o nic méně chutný. Těstoviny máme na výběr nejen kukuřičné, ale také pohankové nebo rýžové.

## DŮVOD, PROČ NESNÁŠÍME LAKTÓZU

Laktóza není nic jiného než mléčný cukr. Aby ho organismus dokázal vstřebat, musí



Odpovídá  
**MUDr. Taťána Staňková**  
z Centra pro poruchy metabolismu a výživy při Poliklinice na Národní v Praze

vyváženého plnohodnotného stravování – jogurt nelze nahradit například rohlíkem.

ho během trávení rozštěpit na menší části. To však jde jen tehdy, když se ve střevech nachází dostatečné množství enzymu laktázy. Pokud si ji neumíme vytvořit nebo si jí vytváříme jen málo, zůstane nestrávená laktóza ve střevech, strhává s sebou vodu a prostřednictvím střevních bakterií začíná kvasit. A my máme problém. To je totiž důvod, proč nás bolí břicho, není nám dobře, máme průjem nebo trpíme nadýmáním. A nepomůže ani nahradit kravské mléko třeba ovčím nebo kozím. Osoby nesnášející laktózu obvykle podle MUDr. Staňkové netolerují žádné z nich. Mnohdy jsou obtíže závislé na použitém množství – v malém množství (mléko do kávy) se obtíže neprojevují, ve větším množství (vypitý hrnek mléka) ano. Upravené mléko, jako jsou například kysané nápoje, jogurt či sýr, bývá tolerované mnohem lépe nežli syrové neupravené. Navíc dnes ale už není problém sehnat bezlaktózové výrobky, ať už jde o jogurty, mléko či sýry.

## SNAŽÍME SE, ALE KILA DOLŮ NEJDOU

Potravinová intolerance za to opravdu nemůže. Pokud jste někde něco takového četli, neberte to vážně. „Onemocnění obtěžuje nemocné kožními projevy (vyrážkou, otoky úst a hrdla) či zažívacími obtížemi (bolestmi břicha, nadýmání a průjem). Nevede však k nárůstu hmotnosti a ani nepůsobuje zpomalení a zhor-

## ZEPTALI JSME SE ZA VÁS

*V posledních letech je velmi moderní odmítání laktózy a lepku zdravými lidmi. Není to naopak pro naše tělo škodlivé?*

Pokud se některé potraviny v důsledku nějakého módního trendu či ze zdravotních důvodů vyhýbáme, je vhodné ji nahradit jinou potravinou se srovnatelným složením. Například místo normálního chleba či rohlíku si dáme kukuřičnou tortillu. Vegetariáni mohou zase místo masa použít mléčné výrobky a vejčeka. Sóju lze pak nahradit jinou luštěninou (čočka, hrách). Zkrátka to musí být taková potravina, kterou můžeme a chceme konzumovat v rámci

šeni hubnutí. Příčinou ale může být změna stravování. Může se stát, že kvůli nesnášenlivosti některých potravin



## Otestujte se!

**AŽ DVACET PROCENT POPULACE ŽIJÍCÍ VE VYSPĚLÝCH ZEMÍCH TRPÍ POTRAVINOVOU INTOLERANCÍ. UVAŽOVAT O TOM, JESTLI JI MÁTE I VY, BYSTE MĚLI, JESTLIŽE:**

- ✓ míváte průjemy nebo naopak zácpu;
- ✓ jste více unavení;
- ✓ trpíte nespavostí;
- ✓ máte žaludeční problémy;
- ✓ míváte vyrážky nebo jiné kožní problémy;
- ✓ někdy se v noci potíte;
- ✓ jste častěji nemocní, máte horší imunitu;
- ✓ trpíte bolestmi kloubů;
- ✓ často vás bolí hlava;
- ✓ jíte zdravě a snažíte se zhubnout, ale nejde to.



## diagnóza

▷ nemocný zvolí jinou potravinu, která mu obtíže sice nezpůsobuje, ale vede k nárůstu hmotnosti či zpomalení hubnutí,“ vysvětluje MUDr. Taťána Staňková.

### JDE POTRAVINOVOU NESNÁŠENLIVOST VYLÉČIT?

Na potravinovou intoleranci se dá přijít jediné u lékaře laboratorním testem na protilátky z krve. Bohužel pojišťovny jej nehradí. A pokud nechcete k doktorovi, můžete si koupit v lékárně diagnostický test, kterým si z kapky krve můžete test udělat sami. Avšak počítejte s tím, že netestuje takové množství potravin jako ten v laboratoři. Některé prameny uvádějí, že stačí potraviny, které nám způsobují problém, vyřadit na tři měsíce z jídelníčku, a až zdravotní potíže odeznějí, zase je postupně přidávat. U lehkých intolerancí to prý někdy pomůže. Jindy je ale potřeba vyřadit je na celý život a používat jiné alternativy.

## Které potraviny patří mezi „NEBEZPEČNÉ“

K nejčastějším potravinám, které nám způsobují problémy, patří kravské mléko, obilí, vejce, kvasnice a sója. Pokud si však necháte udělat test v laboratoři, bude zkoumat několik set potravin. Jsou to například:

- ✓ **OBILNINY:** pšenice, kukuřice, oves, rýže, žito
- ✓ **OŘECHY:** mandle, para ořechy, kešu, kakaová zrna, piniové ořechy, vlašské ořechy.
- ✓ **LUSTĚNINY:** hlavně hrách, čočka, fazole a sója.
- ✓ **MASO:** hovězí, kuřecí, jehněčí, vepřové.
- ✓ **RYBY:** sladkovodní ryby – losos, pstruh; koryši – zejména krevety, garnáti, krabi, humři, mušle; tuňák a ryby s bílým masem – treska, treska skvrnitá, platýs.
- ✓ **ZELENINA:** brokolice, kapusta, mrkev, celer, okurka, pórek, koření, brambory, rajčata.
- ✓ **OVOCE:** jablka, černý rybíz, grapefruity, meloun, ananas, olivy, pomeranče a citrony, jahody.
- ✓ **JINÉ:** vejce (bílek i žloutek), kravské mléko, česnek, zázvor, houby, čaj, kvasnice.

## POTRAVINOVÉ DOPLŇKY na pomoc

Existují potravinové doplňky s obsahem enzymu laktáza, který lidem s laktózovou intolerancí chybí. S jejich pomocí je možné „zachránit“ situaci v případě, že sníme nějakou potravinu s mléčným cukrem, avšak v případě nesnášenlivosti mléčné bílkoviny to podle MUDr. Taťány Staňkové neplatí. Některým lidem mohou pomoci potravinové doplňky s obsahem probiotických bakterií. „Střevo je největší imunitní orgán a bakterie v něm žijící ovlivňují mnoho pochodů. Použitím probiotik a prebiotik nic nezkažete, neboť část zejména gastrointestinálních a kožních projevů může být způsobena současně i nevhodným složením střevní mikroflóry, ale vlastní potravinovou intoleranci tím neodstraníme,“ konstatuje lékařka. Pozorně si však přečtěte, jaká probiotika kupujete, některá totiž obsahují laktózu.

## ALERGIE VS. INTOLERANCE

**POTRAVINOVÁ ALERGIE:** reakce imunitního systému na některou ze složek potravy, která se projevuje např. vyrážkou, otokem, kýcháním apod. Projeví se hned. Alergii dokáže spustit velmi malé množství alergenu.

**POTRAVINOVÁ INTOLERANCE:** metabolická porucha, která se projevuje neschopností těla zpracovat určité součásti potravin. Reakce přijde za několik hodin, dnů nebo dokonce týdnů. Míra tolerance potravin se navíc u každého jedince liší. △