

Syndrom dráždivého tračníku

Syndrom dráždivého tračníku je funkční onemocnění tlustého střeva (tračníku). Projevuje se potížemi s vyprazdňováním (průjmy, zácpy) a bolestmi břicha. Lidé s dráždivým tračníkem často trpí různými formami úzkostných poruch.

Režimová opatření – pravidelný denní režim, eliminace stresu, kvalitní spánek, pohybová aktivita.

Dietní opatření – individuální výběr potravin, doporučena tzv. FODMAP dieta.

FODMAP dieta je forma stravování s eliminací fermentovatelných sacharidů s krátkým řetězcem (oligosacharidů, disacharidů, monosacharidů a polyolů). Společným znakem těchto sacharidů je obtížná vstřebatelnost v tenkém střevě a jejich přechod do tlustého střeva v nezměněné formě. Zde jsou štěpeny sacharolytickými bakteriemi (probiotika) a jako vedlejší produkty této fermentace vznikají střevní plyny (oxid uhličitý, vodík, metan), které jsou příčinou řady střevních obtíží. FODMAP jsou běžnou součástí stravy, specifické je pouze tolerované množství u jednotlivých osob. Dieta je proto poměrně individuální, jejím cílem je najít konkrétní spouštěče střevního diskomfortu a dietu dle toho upravit.

Charakteristika diety

- 1. fáze eliminace:** vyřadit na 4-6 týdnů všechny složky FODMAP najednou,
- 2. fáze reintrodukce:** znovuzařazení jednotlivých složek FODMAP po 4-6 týdnech od jejich vyřazení (1 složka FODMAP za týden) – např. **1. týden** – zařadit potraviny s fruktózou, **2. týden** zařadit polyoly, **3. týden** – zařadit laktózu, **4. týden** – zařadit oligosacharidy.
- 3. fáze personalizace:** během průběžného zařazování jednotlivých složek FODMAP je nutné pozorovat jejich toleranci a dle toho dietu upravit.

U některých pacientů (především s průjmy) naopak rozpustná vláknina (fruktooligosacharidy a galaktooligosacharidy, ovesné a ječné vločky, jablka, jahody, houby) může působit příznivě na střevo a eliminovat trávicí obtíže. U jiných (především se zácpou) může být příznivá vláknina nerozpustná (celozrnné obiloviny, brambory, případně luštěniny). Vzhledem k široké škále doporučení je vhodné vyzkoušet dietu FODMAP a individuálně vytipovat problematické a příznivé potraviny a dle toho upravit jídelníček.

FODMAP

- oligosacharidy – fruktooligosacharidy (FOS, fruktany):**
omezit – produkty na bázi pšenice, žita a ječmene, artyčoky, česnek, pórek, cibule (žlutá, červená, bílá), šalotka, bílá část jarní cibulky, nektarinky, tamarillo, vodní meloun, kaki, pistácie, kešu, heřmánkový a fenyklý čaj, káva na bázi čekanky, pšeničné otruby, inulin (čekankový sirup), některé doplňky stravy (číst etikety),
v malém množství povoleno – chřest (max. 3), červená řepa (1/2 střední), brokolice (100 g), růžičková kapusta (50 g), tykev (50 g), kukuřice (1/2 klasu), hlávková kapusta (150 g), hrášek (50 g), granátové jablko (1/2), liči (max. 3), mandle (max. 10 ks), arašidy (max. 10 ks), lžice (5-6 g) ostatních ořechů nebo semínek,
vhodné – ostatní ovoce a zelenina,
- oligosacharidy – galaktooligosacharidy (GOS):**
omezit – cizrna, čočka, fazole, sója a mnoho sójových produktů,
v malém množství povoleno – dobře propláchnutá a konzervovaná cizrna/čočka (max. 20 g),

- **disacharidy – laktóza:**

omezit – mléko kravské, ovčí, kozí, odtučněné, polotučné i tučné, čerstvé i sušené mléko, podmáslí, jogurt, tvaroh, syrovátka, sladká i zakysaná smetana, mléčné krémové zmrzliny, dezerty založené na mléku, pudinky, kondenzované a slazené kondenzované mléko, cottage, smetanové sýry, mascarpone, ricotta,

v malém množství povoleno – mléko do kávy nebo čaje, sušenky, dorty se sušeným mlékem, mléčná čokoláda, šlehačka, máslo,

vhodné – tvrdé a polotvrdé sýry,

- **monosacharidy – fruktóza:** (resp. nadbytek fruktózy v poměru ke glukóze, protože glukóza pomáhá ve střevě vstřebávat fruktózu tím, že společně prostupují přes střevní stěnu do krevního oběhu; potraviny se stejným poměrem fruktózy ke glukóze mohou tedy být konzumovány bez obtíží),

omezit potraviny s vyšším obsahem fruktózy – med, nektar z agáve, agávový sirup, kukuřičný sirup, čistá krystalická fruktóza, glukózo-fruktózové nebo fruktózo-glukózové sirupy, ovoce – především jablko, hruška, mango, třešně, fíky, meloun, ovocné džusové koncentráty, zelenina – chřest, artyčoky, hrášek),

- **polyoly (cukerné alkoholy) – mannitol, sorbitol, maltitol, isomalt a xylitol:**

omezit – jablka, meruňky, ostružiny, nektarinky, broskve, hrušky, švestky (i sušené), vodní meloun, květák, houby, cukrový hrách, žvýkačky bez cukru/nízkým obsahem cukru (s obsahem umělých sladidel – polyolů), máta, sladkosti a dezerty s umělými sladidly polyoly,

v malém množství povoleno – třešně (3 ks), liči (5-10 ks), avokádo (1/4), celer (1 stonek), sladké brambory (90 g),

- **zařadit probiotika ve formě kapslí** (určitá probiotika dle obtíží – určí lékař).

Dráždivý tračník je časté onemocnění, které ovlivňuje kvalitu života pacientů. Terapie je většinou časově velmi náročná a individuální dle klinických projevů konkrétního pacienta. Významnou roli zde hrají i režimová opatření v kombinaci se symptomaticky působící medikací.

Bc. Kateřina Vokounová
nutriční terapeut