

Syndrom dráždivého tračníku

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

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

Dietní opatření – individuální výběr potravin, stravování dle tzv. FODMAP diety, případně probiotika ve formě doplňků stravy.

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 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 stravovací návyky dle toho upravit.

Charakteristika diety

- 1. Fáze eliminace:** vyřadit na 4-6 týdnů všechny složky FODMAP najednou.
- 2. Fáze reintrodukce:** znovuzažazení 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, inulin, pektiny) může působit příznivě na střevo a eliminovat trávicí obtíže. U jiných (především se zácpou) může být vhodná vláknina nerozpustná (otruby, celozrnné výrobky, brambory, zelenina, ořechy, semínka). Vzhledem k široké škále doporučení je vhodné vyzkoušet dietu FODMAP a individuálně vytipovat problematické a tolerované potraviny a dle toho upravit jídelníček.

FODMAP

- **Oligosacharidy – fruktooligosacharidy (FOS, fruktany):**

Omezit: produkty na bázi pšenice, žita a ječmene, dále artyčoky, česnek, pórek, cibule (žlutá, červená, bílá), šalotka, bílá část jarní cibulky, nektarinky, tamarillo, vodní meloun, kaki, pistácie, kešu, heřmánkový a fenyklový čaj, káva na bázi čekanky, obilninové kávy, pšeničné otruby, inulin (čekankový sirup).

Povoleno v malém množství: 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), arašídý (max. 10 ks), lžice (5–6 g) ostatních ořechů nebo semínek.

- **Oligosacharidy – galaktooligosacharidy (GOS):**

Omezit: cizrna, čočka, fazole a jejich produkty, sója a veškeré sójové produkty.

Povoleno v malém množství: dobře propláchnutá vařená a konzervovaná cizrna/čočka (max. 20 g).

- **Disacharidy – laktóza:**

Omezit: mléko kravské, ovčí, kozí, odtučněné, polotučné i tučné, čerstvé i sušené mléko, podmásli, jogurt, tvaroh, syrovátka, sladká i zakysaná smetana, mléčné krémové zmrzliny, dezerty na bázi mléka, pudinky, kondenzované mléko, cottage, smetanové sýry, mascarpone, ricotta.

Povoleno v malém množství: mléko do kávy nebo čaje, sušenky, dorty se sušeným mlékem, mléčná čokoláda, šlehačka, máslo; tvrdé a polotvrdé sýry jsou velmi dobře tolerované.

- **Monosacharidy – fruktóza:**

Je potřeba omezit potraviny s nadbytkem fruktózy v poměru ke glukóze. 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, problematické jsou potraviny bohaté na fruktózu.

Omezit: 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:**

Je třeba omezit potraviny obsahující cukerné alkoholy a umělá sladidla (mannitol, sorbitol, maltitol, isomalt a xylitol).

Omezit: jablka, meruňky, ostružiny, nektarinky, broskve, hrušky, švestky (i sušené), vodní meloun, květák, houby, žvýkačky bez cukru (s obsahem umělých sladidel), máta, sladkosti a dezerty s výše uvedenými umělými sladidly.

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

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

*Mgr. Kateřina Vokounová
nutriční terapeut*