

Od autorov bestselleru Zdravé črevo a trávenie

Doc. MUDr. Ladislav Kužela, PhD., MPH
Mgr. Zuzana Čižmáriková, PhD., MPH

ZDRAVIE BEZ LIEKOV

MÁTE NA DOSAH S POMOCOU
ČREVNÝCH MIKRÓBOV

**ZDRAVIE
BEZ
LIEKOV**

Text © 2021 by doc. MUDr. Ladislav Kužela PhD., MPH,
Mgr. Zuzana Čižmáriková PhD., MPH
Photography cover © 2021 by Ivona Orešková
Illustrations © 2021 by Shutterstock/isifa
Design © 2021 by Juraj Šramko
Slovak edition © 2021 by IKAR, a.s.

Všetky práva sú vyhradené. Nižaká časť tejto knihy sa nesmie reprodukovať,
ukladať do informačných systémov ani prenášať v akejkoľvek podobe či
akýmkoľvek spôsobom – elektronicky, mechanicky, fotokopírovaním,
nahrávaním alebo inak – bez predchádzajúceho písomného súhlasu
vlastníka autorských práv.

ISBN 978-80-551-8290-2

Doc. MUDr. Ladislav Kužela, PhD., MPH
Mgr. Zuzana Čižmáriková, PhD., MPH

ZDRAVIE BEZ LIEKOV

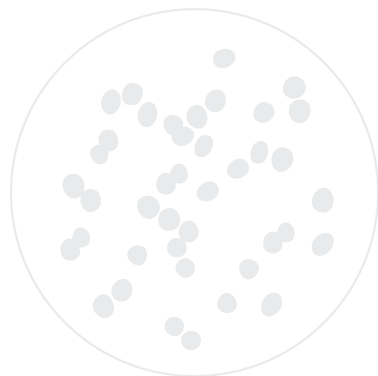
MÁTE NA DOSAH S POMOCOU
ČREVNÝCH MIKRÓBOV

OBSAH

6 Úvod

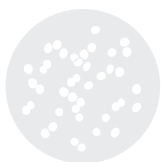
9 ZAČAŤ SA DÁ VŽDY

- 10 Vy sa pýtate, ja odpovedám
- 12 Prečo a ako sa z gastroenterológa „klasickej“ školy stane „spisovateľ a motivátor“
- 14 Jeden infarkt, blízkosť smrti a rýchle vytriezvenie, že niekedy naozaj stačí okamih...



19 PREČO VEDA A NIE MÝTY

- 20 Riešenie a pomocník, ktorého nevidno – mikrobióm
- 22 Žijeme, aby sme jedli, alebo jeme, aby sme žili?
- 24 Medicína založená na dôkazoch
- 26 Terapia jedlom
- 27 Sme potravinové odpadkové koše?
- 28 Továrň na trávenie – čo sa deje s tráviacim traktom pri jedení
- 29 Druhý mozog máme v črevách (Prečo láska nejde cez žalúdok, ale cez črevá)
- 36 Živiny – doping pre naše telo
- 40 Aké otázky by sme si mali každý deň položiť, aby sme dobre nakrmili svoj mikrobióm?
- 41 Príbehy, ktoré napísal sám život
- 44 Syndróm zvýšenej priepustnosti čreva



49 MIKROBIÓM ZÁKLAD NÁŠHO ŽIVOTA

50 Mikrobióm/mikrobiota

56 Hýb sa, hýb sa!

57 Za alergiami hľadáaj
aj zničený mikrobióm

58 Aj forma pôrodu hrá
významnú úlohu

60 Zloženie mikrobioty

63 Strava môže pomôcť, ale aj zabiť

65 Počúvajte svoje telo

68 Lížu vás a vaše deti psy?
Dovoľte im to

69 Keto, paleo – ÁNO alebo NIE?

**73 Diéta ako nástroj na likvidovanie
vlastného zdravia**

**75 Črevá rozhodnú aj o tom,
kto sa nám páči a kto nie**

76 Druhý mozog máme v črevách

78 Dokáže naša črevná mikrobiota
ovplyvniť aj našu chuť do jedla?

**80 Stále sa učíme na vlastných
chybách**

82 Ako dobre kŕmiť svoj mikrobióm

82 Vláknina

84 Mastné kyseliny s krátkym
reťazcom

88 Prebiotiká, probiotiká
a postbiotiká

89 Aký denný príjem vlákniny
je potrebný?



92 Fytochemikálie

95 Nafukuje vás zo zeleniny?

96 Aj zdravé jedenie si treba
natrénovať

100 Zázrak? Nie. Iba fakty

101 Ako dosiahneme, aby naša strava
bola rozmanitá a založená
na rastlinnej vláknine?

104 Fermentované potraviny alebo
zázrak máme v sude s kyslou
kapustou

111 Zhrnutie toho najdôležitejšieho

113 Mikrobiota a jej vplyv na niektoré
choroby

118 Návod na to, ako dobre nakŕmiť
svoj mikrobióm

122 Stredomorská strava ako liek
na depresiu

125 VŠETKO ZÁVISÍ LEN OD VÁS

126 Na záver – ako dobre začať

131 Niekoľko rád na nezaplatenie

134 Kroky k zdraviu

137 Zhrnutie



Na úvod malé priznanie. Po vydaní našej prvej knihy *Zdravé črevo a trávenie – Mýty verzus fakty* sme vôbec netušili, ako sa kniha ujme, či si nájde svojich čitateľov a aké budú ich reakcie. Úprimne povedané, boli sme prekvapení, čo jedna kniha pomerne odborného charakteru môže spôsobiť. Kniha vyšla pár dní potom, čo sa na dlhé týždne zavreli kníhkupectvá a namiesto štandardného predaja sme boli odkázaní len na predaj internetový. O to viac nás po prvom mesiaci potešila správa od vydavateľa (ktorému touto cestou nesmierne ďakujeme), že sa chystá dotlač, lebo prvé vydanie sa už míňa. Pôvodný zámer bol jednoduchý: poskytnúť verejnosti žiadané dáta a fakty a pomerne podrobne, ale „ľudskou rečou“ opísať tráviacu sústavu, choroby s ňou spojené a vyšetrenia, ktoré sa v rámci diagnostiky týchto ochorení používajú. Na záver sme chceli ešte vyvrátiť kolujúce mýty o trávení, ktoré nájdete na internete. Chceli sme pomôcť čitateľovi, aby sa nestratil v mori informácií, „zaručených“ rád a receptov na zdravý život. Hoci sme knihu napísali formou vhodnou aj na pochopenie odborných výrazov, stále je to publikácia, ktorá má k „ľahkému“ čítaniu ďaleko. No spätná väzba od vás bola ohromujúca. Takýto text zrejme na našom trhu chýbal a sme nesmierne vďační, že prvá kniha si k vám našla cestu. Rovnako sme chceli pomôcť aj kolegom, ktorí niekedy nemajú dostatok času a priestoru na podrobné vysvetľovanie faktov o tráviacej sústave, diagnózach s ňou spojených a o priebehu endoskopického vyšetrenia.

Kniha sa teda stretla s veľmi dobrou odozvou, čomu sa tešíme a vážime si to. Jasne ste nám ukázali, že naša snaha sa stretla s pochopením a mala zmysel. Zároveň nám vaše reakcie naznačili, že je tu hlad po informáciách, ktoré sa týkajú nášho trávenia a všetkého, čo s ním súvisí. Toto všetko nás veľmi povzbudilo a rozhodli sme sa, že



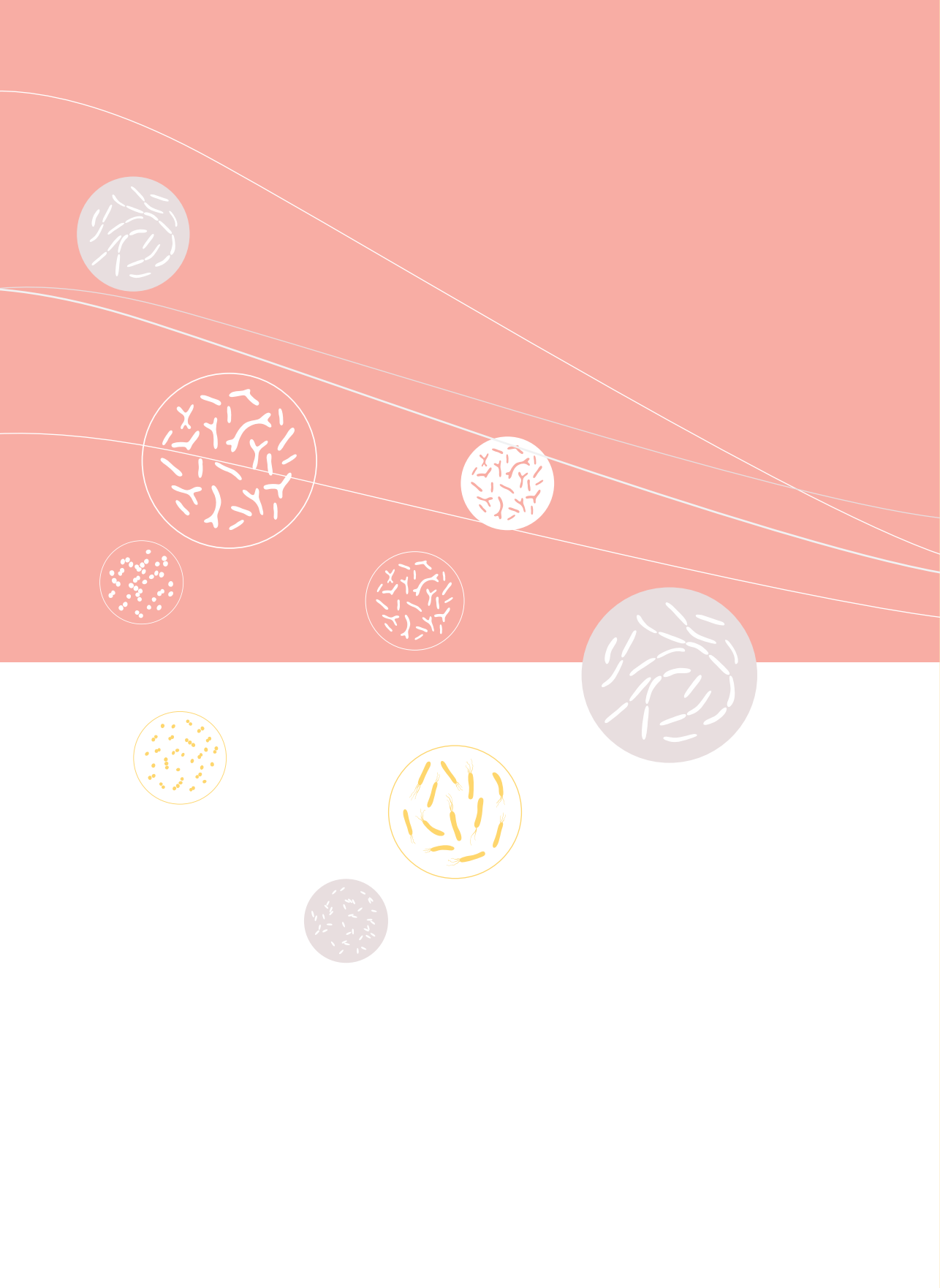
sa opäť pustíme do práce a prinesieme texty, ktoré u nás z pohľadu vedy a gastroenterológa nikto nespracoval. Rovnako som pochopil, že musím ešte viac upustiť od svojej „doktorčiny“ a „poľudštit“ vedu a princípy, na ktorých staviam aj svoje zdravie a život. O chvíľu pochopíte, prečo to hovorím.

Z vašich otázok a komentárov sme spoločne pochopili, že nás všetkých zaujíma odpoveď na jednoduchú, no veľmi dôležitú otázku: Čo môžeme pre svoje črevá urobiť my sami? Ako ovplyvňuje kondícia čriev náš život, naše telo, ale aj našu myseľ?... Preto kniha začína mottom:

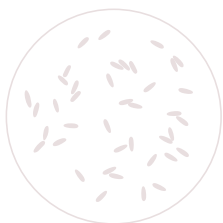
„Jedz tak, akoby od toho závisel tvoj život.

Pretože závisí.“

Mnohé vaše opodstatnené otázky, ale aj otázky mojich pacientov smerujú vždy k tomu, akým spôsobom by sme mali zmeniť svoj životný štýl, aby sme pre svoje zdravie urobili maximum. V tejto knihe sa vám spolu s kolegyňou vynasnažím vysvetliť princíp pomerne jednoduchého vzorca, ktorý však v praxi závisí len od vás a od vašej snahy zmeniť spôsob vášho stravovania a životného štýlu. Samozrejme, v súlade so súčasnými poznatkami lekárskej vedy založenej na dôkazoch. Na svojich stránkach a sociálnych sieťach neustále zdôrazňujeme význam prevencie. A ako ďalej uvidíte, oboje spolu navzájom súvisí.



ZAČAŤ SA DÁ VŽDY



V kapitole sa dočítate aj to:

... že netreba čakať na infarkt

... ako sa z klasického gastroenterológa stane spisovateľ

Vy sa pýtate, ja – odpovedám

Dennodenne počúvam od svojich pacientov podobné otázky: „Pán doktor, čo by ste mi odporučili v rámci stravovania? Čo môžem jesť a čo, naopak, nemôžem? Čo hovoríte na túto diétu, čo hovoríte na tamtú?...“

Opäť úprimne odpovedám: Som odchovanec klasickej endoskopickej školy, ktorá sa riadi princípom, že keď sa v tráviacej rúre nenájde nič patologické, potom ide o poruchu funkcie tráviaceho traktu, takzvanú *funkčnú poruchu*. Rovnako som dlhé roky nevenoval veľa času tomu, aby som do hĺbky pochopil, čo by sme mali jesť – čo je alebo nie je pre naše črevo a zdravie prospešné. Väčšina odporúčení z mojej strany preto končila radou: „Dajte si vysokozyškovú stravu...“ A keď sa ma pacient opýtal, čo je to vysokozyšková strava, dodal som: „Jedzte veľa vlákni-ny“. Týmto sa moje stravovacie rady končili.

Napriek tomu, že každý z nás intuitívne vie, že potrava zohráva významnú úlohu pri zachovaní dobrého nielen črevného, ale aj celkového zdravia, na lekárskej fakulte ma a mojich kolegov na vyššie uvedené otázky odpovedať nenaučili. Vôbec som si neuvedomoval ani skutočnosť, že jedlo je doslova liekom. Jedlo je terapia a zároveň cesta k zdravému a kvalitnému životu. Postupne som teda aj ja začal hľadať odpovede, ale opäť musím priznať, že ma k tomu doviedli až vlastné zdravotné problémy alebo, ako sa u nás hovorí, „prišiel na psa mráz“. Ale aj o tom až neskôr.



Dnes už máme dôkazy a dáta, ktoré nám jednoznačne ukazujú, že zmena životného štýlu zameraná na zdravé stravovanie nielenže pôsobí preventívne proti chorobám tráviaceho traktu, ale pomáha aj znova nadobudnúť a udržať si vytúžené zdravé črevo. To, samozrejme, súvisí so zdravým trávením a celkovým zdravím.

V našej novej knihe sme sa preto pokúsili dať dokopy v súčasnosti najpodstatnejšie vedecké poznatky o tom, ako sa starať o seba, aby sme si udržali zdravé črevo. Všetky dáta sme, takpovediac, „predtrávili“ pre vás. S obsahom tejto knihy doslova žijeme – najmä ja som začal podľa týchto odporúčaní žiť a viem k tomu aj svoje okolie a ľudí, na ktorých mi záleží. Mojou najväčšou odmenou bude, ak mi potom napíšete, že idete do toho s nami a pridávate sa k nám – k ľuďom, ktorým je vlastné zdravie a život taký vzácny, že chcú zmeniť svoje štandardné stravovacie návyky. Chutne, zdravo a najmä s pozitívnym výsledkom sme schopní zmeniť smer, ktorým sa naše telo a naše trávenie bude uberať.

Pravdepodobne ste už čítali o prospešných baktériách v našom tele, o drobných pomocníkoch, bez ktorých by sme nemohli žiť, o mikroorganizmoch, od ktorých závisí naše terajšie, ale aj budúce zdravie. Žiaľ, mnohí si ani neuvedomujeme, že stravou môžeme nielen liečiť, ale aj doslova zabiť – seba samých. Cieľom však nie je vystrašiť vás, ale ukázať aj inú cestu, ukázať možnosti, no výsledok vždy bude závisieť iba od vás, milí čitatelia.

Keďže naše telo žije v symbióze s miliardami mikroorganizmov, bolo by vhodné a dobré sa s nimi detailnejšie zoznámiť a odmeniť ich dobrou, zdravou a zároveň dostupnou stravou tak, aby fungovali správne. Ony sa nám za to odvdčia. Ako? To uvidíte ďalej. Keby sme mali v skratke zhrnúť, o čom táto kniha je, dalo by sa povedať, že pre naše črevá platí: v jednoduchosti je krása. Inými slovami, nemusíme prejsť žiadnymi drastickými stravovacími úpravami či diétami a napriek tomu si dokážeme veľmi významne pomôcť.

Touto cestou by sme sa ešte raz chceli veľmi pekne poďakovať všetkým, ktorí si kúpili našu prvú knihu a kládli zvedavé a výstižné otázky. Ďakujeme vám, milí čitatelia, že nás motivujete ďalej písať a hľadať tie najlepšie riešenia pre zdravý a plnohodnotný život.

Prajeme vám príjemné čítanie a, samozrejme, zdravé črevo.

Prečo a ako sa z gastroenterológa „klasickej“ školy stane „spisovateľ a motivátor“

– Pre vás a kvôli vám.

„Pán docent, ani neviem, ako sa poďakovať za váš prístup a najmä vyriešenie môjho problému, s ktorým som chodila od dverí k dverám. Nikdy som si nemyslela, že kľúčom je podrobný rozhovor a hľadanie odpovedí. Ďakujem za vašu snahu, som rada, že máme aj takých lekárov, ako ste vy. Vaše profily už sleduje celá naša rodina a každý si nájde to svoje. Kiežby bolo takých lekárov viac.“

Eva

„Konečne reálny lekár a nie vyhľadávač na internete. Pán doktor, bola som prekvapená, že vôbec reagujete na moju súkromnú správu a máte snahu pomôcť mi. Držím vám palce vo vašej snahe priblížiť pacientom odborné správy a zložité lekárske závery.“

Ema

„Vašu prvú knihu odporúčam všetkým, ktorí majú problémy s tráviacim traktom, ale aj tým, ktorí sa chcú vyhnúť závažným problémom s trávením. Ja osobne ako človek s rakovinou hrubého čreva som sa z nej dozvedela veľa zaujímavého o bakteriálnom prerastaní, o funkcii pankreasu a pečene a o tom, ako si ich chrániť. Ľudia veria mnohým povedačkám a „zaručeným“ fámam. Je dobré, ak lekár skúsený v praxi vie usmerniť naše myslenie a tým aj správanie. Často totiž robíme chyby len preto, že ani nevieme, čo všetko nevieme. Potom ľahko podľaháme aj nesprávnym názorom. Potraviny sú našou pohonnou hmotou, preto by sme nemali dovoliť, aby boli komerčne zneužívané na zisk korporácií a aby sa podieľali na našom zhoršenom zdraví.“

Anna

„Zisťujem, že aj keď veľmi dobre viem, kde robím chyby, stále ich opakujem dookola. Až vaše články ma donútili zamyslieť sa nad tým, že som na zlej ceste. Začínam malými krokmi a prvý z nich je pitný režim. Verím, že vďaka vám postupne dám svoje zdravie dokopy.“

Juraj

„Ak celý život trpíte zápalom čreva a stále je to iba o liekoch a zrazu pridáte vy a okrem liečby hovoríte aj o strave a mikrobióme, dodávate mi nádej, že so svojou chorobou sa naučím lepšie pracovať a najmä ju pochopiť. Vaša prvá kniha mi konečne vysvetlila, ako funguje trávenie, a to spôsobom, ktorému rozumiem.“

Natália

„Na internete nájdete naozaj všetko, ale či to je aj pravda, to už je horšie. Vaše rady sú vždy podložené dátami a odborníkmi, rada sledujem a čítam vaše odporúčania.“

Ivana

„Musíte mať“ každej domácej knižnice
„Pri mýtoch a faktoch všeobecne platí, že názor odborníka a erudovaný pohľad pomôže človeku zorientovať sa. Pri téme tejto knihy to platí obzvlášť. Zrozumiteľné a pritom fundované myšlienky sú zárukou poučného čítania. Skvelý tip na darček!“

Natália

„Pán docent, nezvyknem písať ďakovačky, ale doslova ste mi zachránili život. Dnes je pomerne vzácne nájsť odborníka, ktorý má čas na pacienta a nič nezanedbá. Ďakujem ešte raz.“

Peter

„Skvelé, poučné, zábavné. Veľmi si cením, čo na svojich stránkach robíte. S mojimi žiakmi to preberáme aj na hodinách biológie. Našli ste formu, ktorá je aj pre túto generáciu pútavá. Tešíme sa na nové témy.“

Renáta