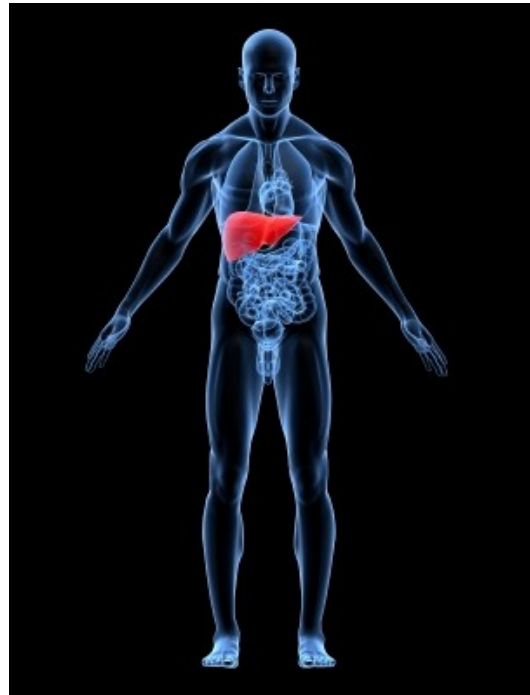


Nemoci jater - jaterní dieta



Játra slouží jako taková malá chemická laboratoř, jsou centrálním orgánem našeho metabolismu. Zajišťují detoxikaci organismu a biotransformaci (chemickou přeměnu látek). Důležitou úlohu hrají také při trávení potravy v tenkém střevě včetně srážecích faktorů, které jsou nezbytné při produkci hormonů (regulují hospodaření s vodou a solemi) a srážení krve. Jsou zásobárnou řady látek, jako je například železo, glykogen či různé vitamíny. Játra nás chrání také před vysokým cholesterolem – degradují jeho přebytek.

Nemoci jater

Bohužel lidé často se svým tělem nakládají otřesným způsobem a játra patří mezi první orgány, které to dají najevo. Alkohol, cigarety a léky jsou jedním z největších nepřátel jater. I když mají játra vysoký stupeň regenerace, jejich funkční rezerva však není neomezená.

Důsledkem dlouhodobého poškozování jater může dojít k celkové přestavbě jater vedoucí například až k cirhóze. Tohoto onemocnění právě v České republice stále přibývá. Velké množství lidí si zatím neuvědomuje, co si právě touto neustálou likvidací jater mohou přivodit.

Mezi nejčastější infekční onemocnění jater patří: hepatitida (typu A,B,C vzácněji D,E), malárie, abscesy jater, parazitičtí červi, motolice (žlučová, thajská, kočičí), larvy hlístic, boubele tasemnic, dále virus Ebola atd.

Co je to jaterní cirhóza?

Jedná se o chronické jaterní onemocnění, při kterém dochází k poškození a přestavbě vnitřní struktury jater. Cirhóze předchází zánik jaterních buněk a množení vaziva (fibróza). Játra se tudíž nedokážou tak rychle regenerovat – pracují jako filtr a při rozvoji fibrózy se filtr ucpává. Celý proces si můžete představit jako „jizvení“. Na vině často bývá vysoké množství konzumace alkoholu či virová onemocnění jako je například žloutenka.

Jak se nemoci jater projevují

Pokud jsou játra v nepořádku – zvětšují se, obvykle to dají našemu organismu najevo například zežloutnutím kůže a bělma (porucha tvorby a vylučování žluči), celkovou únavou, špatným trávením, poruchou chuti k jídlu, špatným vyprazdňováním (průjem, zácpa) či malátností.

Nemocný člověk s cirhózou často ztrácí na hmotnosti, otéká, hromadí se mu tekutiny v těle (otoky kotníků) a přidává se také porucha srážlivosti krve (krvácení z nosu, tvorba modřin).

Hlavní příznaky nemoci jater jsou také: zhoršení zraku, špatná kvalita nehtů, padání vlasů, svalové křeče, poruchy menstruace, povlak na jazyku (žluté barvy), časté změny nálad, deprese.

Jaterní dieta

Konečně se dostávám k tomu hlavnímu – jaterní dietě. Tato dieta by se měla přísně dodržovat při poškození jater, a to po dobu nejméně jednoho roku. Jaterní dieta spočívá hlavně v tom, že byste měli ze stravy vynechat tučné potraviny (tuky jak rostlinné, tak živočišné). Pokud dietu pečlivě dodržíte, játra by se měla začít opět regenerovat, tím uleví i celému organismu a tělo se začíná dostávat do normálního módu.

Jaké potraviny byste měli ze svého jídelníčku (při jaterní dietě) vyloučit?

Jak jsem již zmínila výše – měli byste se vyhnout převážně tučné stravě a nejedná se jen o sádlo a plnotučné sýry. Do této skupiny bohužel patří více potravin, které byste ani nečekali, jako například:

Ořechy (semínka, mandle, mák), zelenina (česnek, cibule, sterilizovaná zelenina, okurka, květák), koření (masox, ostré koření, bujony), ryby (makrela, losos)

Dále: čerstvé pečivo (kynuté a listové těsto), sladkosti (čokoláda, zákusky, oplatky), vejce, tučné mléčné výrobky, masa (prorostlé hovězí, vepřové, vnitřnosti, uzeniny), alkohol atd.

Co při jaterní dietě jíst?

Játra určitě potěšíte potravinami s nízkým obsahem tuku. Když už to bez tuku vůbec nemůžete vydržet a lékař vám to povolí, konzumujte jen tuky „zdravé“ (olivový olej, řepkový olej, slunečnicový olej). Můžete se potěšit například i nízkotučným jogurtem, tvarohem a sýrem, libovým masem (kuřecí, králíčí, hovězí, kapr, filé), libovou šunkou pouze nejvyšší jakosti, jídlo dochucujte pouze neostrými kořeními jako je: bazalka, tymián, oregano, petržel, majoránka či bobkový list. Jíst můžete také všechny druhy ovoce kromě kompotů, marmelád či kokosu a zeleninu převážně kořenovou (mrkev, celer, petržel, patison...), dále rajčata či brokolici. Pečivo pouze včerejší (chléb, netučné koláče, pečivo z tvarohového či bramborového těsta)

Doporučení: nesmažte, negrilujte, naopak, jídlo vařte a duste. Pokrmy připravujte v tlakových hrncích a na teflonové pánvi – nejlépe bez oleje. Pečte jen v zapékací míse či v alobalu. V jídle se nemusíte zase tak omezovat, ale spíše dbejte na správnou přípravu.

Jaterní dieta opravdu není tak hrozná jak vypadá, jen je zapotřebí změnit některé vaše stravovací návyky. Pokud vás trápí také problémy s nadváhou – i tato dieta je vlastně ideální. Je však zapotřebí se vždy domluvit s prověřeným lékařem, který spolehlivě určí, co je pro vás vhodné a co nikoliv.

Závěrem:

Nyní víte, co játrům nejvíce škodí a jaké choroby vám nemocná játra mohou přivodit. Alarmem by pro vás měl být fakt, že lidé s neléčenou cirhózou a infekcemi mají život v průměru kratší o 10 let a tato nemoc je **smrtelná!** Výjimkou není ani rakovina jater, kterou zapříčiňují právě infekční onemocnění jako je například neléčená žloutenka. Možnosti léčby cirhózy jsou velmi omezené. Dobrou zprávou je, že játra lze v dnešní době kvalitně vyšetřit a lékař vám prakticky ihned oznámí, jak na tom váš orgán je. Mezi nejčastější metody vyšetření patří ultrazvuk břicha či počítačová tomografie. Diagnózu cirhózy jednoznačně potvrdí histologické vyšetření jater (vzorek odebraný punkcí). Přesto byste se měli snažit nemocem předcházet a chovat se tak, abyste se na seznam čekajících příjemců transplantace nedostali:

1. Pijte střídavě alkohol – za nebezpečné se považují už 4 velká piva, láhev vína či 4 „panáky“ tvrdého alkoholu denně (u žen je tolerance samozřejmě ještě nižší)
2. Předcházejte žloutence (pečlivé mytí rukou, očkování, vyhýbání se lokalitám postiženým hepatitidou)
3. Čas od času detoxikujte svůj organismus – ochráníte tak své tělo před škodlivými vlivy.

Přečtěte si také:

[„Několik pravd o detoxikaci“](#)

Objednejte si:

[E-knihu „Jak zhubnout jednou provždy“](#)



© Napsala Nikola Šmorancová
Kouč v oblasti osobního rozvoje
(práce, peníze, vztahy, zdraví)

Email: smorancova@mujkouc.cz

www.mujuvztah.cz www.mamdepku.cz www.mujkouc.cz www.mezdravi.cz

Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete informace o autorovi, jeho email a odkaz na www stránky.

Měsíčník osobního růstu zdarma: [objednejte si](#)