

# Potravinová intolerance



Čím dál, tím více lidí trpí špatným zažíváním, bolestmi břicha, nadýmáním a z toho plynoucími nemocemi, kdy nejhorší je onemocnění rakovinou zažívacího traktu. Bohužel je na tom populace stále hůře a životní „superrychlý“ styl lidí tomu jen napomáhá.

Pojďme se tedy společně na chvíli zastavit! Dnešní článek bude na zatím ne moc známé téma – potravinová intolerance. Třeba vám ta chvilka, kterou strávíte čtením tohoto článku, pomůže vyřešit některé vaše neduhy. Vždyť potravinovou intolerancí trpí více jak 45% obyvatel! Lidé se léčí na různé symptomy, ale příčina je mnohdy neznámá nebo mylná. Kolikrát stačí změnit stravovací návyky a tělu můžete neuvěřitelně ulevit.

## 1. Co je to potravinová intolerance?

Jedná se z pravidla o neobvyklou reakci těla na určité potraviny, jež se projevuje několika způsoby. Příznaky mohou být totiž u každého trochu jiné. Nejčastějšími projevy nesnášenlivosti potravin jsou: migréna, nadýmání, kožní či respirační potíže, dlouhodobé bolesti hlavy atd. Pro někoho nemusí být jednoduché poznat, z čeho tyto problémy vznikají a mnoho lidí se tak léčí na něco úplně jiného než by měli.

### Každý jsme originál

Je to tak, na každého působí různé druhy potravin jinak. Mnoho lidí trpí například nesnášenlivostí laktózy, vznikají jim kožní či zažívací problémy, které se neustále odrážejí na jejich zdraví. Někdo trpí těmito problémy celý život a někdy se ani nedoví, co je způsobovalo. V otázce zdraví se lhostejnost opravdu nevyplácí.

## 2. Alergie na potraviny versus potravinová intolerance

Stává se, že lidé a občas ani odborníci nerozlišují mezi alergií a potravinovou intolerancí. Existuje mezi nimi však značný rozdíl. Klasická alergická reakce se projevuje okamžitou a silnou reakcí při styku s určitou potravinou, imunitní systém zareaguje bleskově a tělo začne produkovat specifické látky na potlačení alergenů, imunitní systém začne

uvolňovat látku histamin a další chemické látky v těle. U potravinové intolerance je tomu naopak, reakce jsou většinou opožděné a příznaky se mohou objevit i za několik dní.

**Zajímavost:** histamin je vysoce účinná látka v těle, která působí na hladké svalstvo, rozšiřuje cévy a snižuje tak krevní tlak. U alergické reakce způsobuje zúžení průdušek (astma) nebo kopřivku. Potlačením jeho působení (antihistamiky) se tlumí a léčí alergická reakce.

### **3. Jaké jsou příznaky potravinové alergie a potravinové intolerance?**

**Příznaky alergie:** kýchání, zvracení, průjem, podrážděná pokožka, únava, rýma – reakce se někdy může opozdit i o několik hodin. Nejčastěji se jedná o alergii na ořechy, mořské koryšce, mléko nebo ryby. V některých případech mohou vyvolané reakce ohrozit i na životě.

**Příznaky a příčiny intolerance:** migréna, otoky, únava, pocit nepohody, nadýmání, průjem atd.

Pokud reaguje organismus podrážděně, pravděpodobně jsou na vině chybějící enzymy, které potravinové složky zpracovávají. Aktivita enzymů může být i snižena a nejčastěji se projevuje při intoleranci laktózy (mléčného cukru) či fruktózy (ovocného cukru).

Dalším důvodem intolerance potravin je špatné snášení speciálních složek potravin, popřípadě přídavných látek. Může se jednat například o histamin (viz histamin), glutamát, sirné sloučeniny či jiné konzervační látky. Mezi nejčastější případy patří i nesnášenlivost uhlohydrátů (sacharidů), reakce mohou být v podobě průjmu, nadýmání či jiných potíží.

### **4. Nesnášenlivost laktózy**

Intolerance laktózy patří k nejčastějším potravinovým nesnášenlivostem. Konkrétně se jedná o intoleranci mléčného cukru, který je obsažen jak v mléce mateřském, tak v mléce savců. K tomu, abychom mohli tento cukr dobře trávit, je zapotřebí speciální enzym – laktáza. Pokud laktáza chybí – nemůže být mléčný cukr štěpen. Následkem vznikají potíže ve formě velkého množství organických kyselin a plynů – tělo si pak neumí s přebytečným cukrem poradit a reaguje plynatostí nebo průjemem.

Tímto typem nesnášenlivosti trpí převážně děti v kojeneckém věku, proto se doporučuje kojení mateřským mlékem nejlépe do 6 měsíců od narození dítěte. Kravské mléko patří k největším alergenům.

#### **Proč mléčný cukr nesnášíme?**

1. v těle je absence laktázy – enzymu pro štěpení mléčného cukru
2. trpíme nedostatečnou tvorbou tohoto enzymu
3. máme dědičný nedostatek laktázy či v těle zcela chybí

**Zajímavost:** intolerance laktózy vzniká nedostatkem enzymu štěpícího mléčný cukr (laktázy).

## **Sekundární nesnášenlivost mléčného cukru**

Vzniká následkem poškození sliznice tenkého střeva, například při Crohnově chorobě či celiakii (alergii na lepek), zabraňující tvorbě laktázy.

### **Co je normální a co ne?**

Každý snášíme laktózu trochu jinak. Je přirozené, že čím jsme starší, tím je tolerance laktózy nižší. Jako kojenci máme toleranci velmi vysokou, protože jsme živí na mateřském mléce, postupem času však tolik mléka nepotřebujeme a tělo se začíná „bránit“. Rozdíly můžeme vyzorovat i mezi státy světa. Všeobecně je známo, že obyvatelstvo žijící blízko moře snáší laktózu mnohem hůře. Nejméně lidí trpících nesnášenlivostí žije na severu (Skandinávie) – 7 až 8%, dále v Německu až 14% či v Rakousku 20%. V oblasti středomoří, Asie, Austrálie či Afriky je procento intolerance o poznání vyšší, až 70%.

Celkově shrnuto, intoleranci laktózy po celém světě trpí až 90% obyvatelstva. To ovšem neznamená, že tolik lidí je nemocných, o nemoc se opravdu nejedná. Lidé se takto přizpůsobili v průběhu vývoje. V asijských státech chybí většině lidem enzym na štěpení mléčného cukru, proto mléko či mléčné výrobky ani nemají zahrnuty ve svém jídelníčku.

Všimněte si, například v Řecku se vyrábí tradiční sýr feta – obsahuje minimální množství laktózy. V Itálii to je například mozzarella či parmazán. Lidé v těchto oblastech zkrátka laktózu nepotřebují a jejich tělo ji neumí zpracovat, proto takové alternativy.

### **Jak poznáme, že nám laktóza nedělá dobře?**

Poznáte to docela snadno. Lidé, kteří laktózu špatně snášejí, mají obvykle symptomy dosti podobné. Jedná se například o průjemovitou stolicí, plynatost, křeče v břiše, únavu atd. Potíže se dostavují přibližně po 30 minutách až 2 hodinách po požití potravin s obsahem mléčného cukru.

Pokud si nejste 100 % jisti, zdali máte intoleranci na laktózu, dá se to jednoduše zjistit.

Nejčastěji se nasazuje dvoutýdenní dieta, při které se přijímá jen velmi malé množství mléčného cukru. Pokud problémy odezní, následuje zátěžový test, který má definitivně odhalit intoleranci na laktózu.

### **Jak laktózu nahradit?**

Říkáte si: „A co mám teda jíst“? Pokud máte rádi sýry či jogurty, nemusíte se strachovat, existují určité alternativy. Doporučuje se například konzumace kefíru, kysaného mléka či některých jogurtů obsahujících „zdravé“ bakterie, protože právě tyto bakterie mléčný cukr ve výrobku již zpracovaly – pomáhají ve střevě mléčný cukr trávit. Dále se nemusíte bát tvrdých sýrů jako je například ementál či parmazán a dalších sýrů – výjimkou jsou některé druhy plísňového sýra či sýra s obsahem syrovátek nebo mléčného prášku.

## **Jaké další potraviny obsahují laktózu?**

Samozřejmě se jedná o všechny potraviny, při jejichž přípravě se používá mléko: mléčná čokoláda, zmrzliny, pralinky, nugát, palačinky, pudinky atd.

Dalším „nebezpečím“ může být také pečivo, které často obsahuje sušené mléko či syrovátku. Pokud máte rádi knäckebrot, keksy, koláče či müsli – měli byste se těmito potravinám raději vyhnout.

Vyhněte se také: práškové bramborové kaši, hotovým omáčkám, krémům, instantním polévkám, hluboko zmražené zelenině a masu, konzervám, párkům, játrovkám či uzeninám (zvláště těm se sníženým obsahem tuku).

## **Jak zjistit, na co mám potravinovou intoleranci?**

V dnešní době existují zdravotnická centra, která se zaměřují na odhalování potravinové intolerance. Finančně je to ale poněkud náročnější, vyšetření na specializovaných klinikách se pohybuje zpravidla okolo 20 tisíc korun. Pokud si takový luxus nemůžete dovolit – nevěstě hlavu. Na trhu jsou již k dispozici kvalitní testy na zjištění potravinové intolerance, které si můžete udělat v pohodlí vašeho domova. Dávejte si také pozor na léky či umělá sladidla.

## **5. Nesnášenlivost fruktózy**

Při tomto druhu intolerance je špatně snášen ovocný cukr obsažený v potravinách. Intolerance je dědičným onemocněním, zato při **malabsorpci** nefunguje přijímání fruktózy tenkým střevem.

Při typu dědičného onemocnění opět chybí enzym – aldoláza B, který řídí zpracování fruktózy v těle. Negativní dopad to má především na ledviny, játra a střevo. Vzhledem k tomu, že nedochází ke správné látkové výměně, nedostává se svalům a celkově tělu dostatek energie.

## **Příznaky nesnášenlivosti fruktózy**

Příznaky jsou prakticky podobné jako u intolerance laktózy. Pokud tenké střevo neumí cukr zpracovat, přesouvá se do střeva tlustého, kde pak vznikají (díky bakteriálnímu zpracování) nepříjemnosti jako je nadýmání, křeče, nevolnost, průjem či zácpa.

Je proto potřeba, pokud tímto typem intolerance trpíte, dostávat do organismu látky, kterých máte díky této nesnášenlivosti málo. A jaké to jsou? Dle výzkumů se jedná o kyselinu listovou, pokud se budete starat o to, abyste jí v těle měli dostatek, můžete zabránit horším chorobám, jako je například onemocnění srdce, cév, krevního oběhu či riziku infarktu. Při malabsorpci fruktózy dochází také k nedostatku zinku. Pokud vám v těle chybí zinek, můžete na sobě pozorovat následující: vypadávání vlasů, lámání nehtů, celkové snížení imunitního systému, poruchy látkové výměny či nechutenství.

## **Jaké potraviny obsahují kyselinu listovou a jaké jsou bohaté na zinek?**

Vysoký podíl kyseliny listové má především špenát, také si můžete pochutnat na salátu, rajčatech, okurce, chřestu, obilí nebo na pšeničných klíčcích.

Zinek naleznete v mléce, sýrech, máku, vejcích, bramborách, rybách, sezamu, karotce, dýňových semínkách či celozrnném pečivu (zvýšená opatrnost při případné intoleranci laktózy na konzumaci mléčných produktů!).

Jak zjistit, jestli trpím intolerancí fruktózy?

Stejně jako u nesnášenlivosti laktózy se dělá zátěžový dechový test, při kterém se měří vodík ve vydechnutém vzduchu, který je obsažený v tlustém střevě. Po požití laktózy či fruktózy ve stanoveném množství, se v časovém úseku 2 hodin měří každých 30 minut hladina vodíku ve vydechovaném vzduchu. Pokud hladina vodíku stoupne více, než je v porovnávané hodnotě, jedná se o malabsorpci laktózy či fruktózy. Přesnou diagnózu by vám ale měl stanovit váš vyšetřující lékař.

## **6. Zelení pomocníci - Chlorella a mladý ječmen**

Často je náš přístup ke stravování hrozivý, trpíme na zácpy, průjmky, nadýmání, plynatost, alergie, intolerance, ale málokdo s tím něco dělá. Většinou to bývají ženy, které se rozhodnou s tím něco dělat jako první. Muži tyto starosti mnohdy obcházejí, co to jde, protože to nepovažují za adekvátní problémy.

Bohužel z našeho prvního pohledu nezávažných potíží vznikají častokrát velmi vážné, tak proč se nezačít bránit včas? Nečekejte, až vás nemoci skolí!

Pokud se rozhodnete preventivně chránit proti všemožným nemocem nejen trávicí soustavy, ráda bych vám doporučila několik osvědčených přírodních produktů, které stojí za to užívat, a to z několika důvodů:

1. celková ochrana organismu před různými vlivy
2. příznivá cena

A o jaké produkty se vlastně jedná?

### **Chlorella pyrenoidosa**

Tato smaragdově zelená mikroskopická řasa je vůbec nejbohatším zdrojem chlorofylu (rostlinného barviva). Její výjimečnost vyniká v neuvěřitelné schopnosti na sebe vázat toxiny a těžké kovy ze stravy, které do organismu denně dostáváme.

**Zajímavost:** usazeniny na stěnách střev mohou vážit až 12 kilogramů!

Chlorellová vláknina tyto nánosy nečistot ze stěn střev strhává a podporuje tak celkovou očistu trávicího ústrojí. Tím, že se tělo očistí, dochází v mnoha případech i ke snížení hmotnosti a upravení vyprazdňování. Hlavní příčinou všech trávicích nesnází bývá nerovnováha kyselin a zásad. Díky tomuto faktu je naše trávicí soustava ideálním domovem pro plísňe a vředovitá onemocnění. Chlorella má zásaditou strukturu, která je pro zdravé trávení a střevní mikroflóru velmi důležitá.

### **Rada na závěr**

Nestarejte se pouze o svůj zevnějšek, ale hlavně o svůj vnitřek – ten se totiž na zevnějšku projeví více, než si možná myslíte.

**Přečtěte si také:**

[„Zmírněte váš stres“](#)

[„Anorexie“](#)

**Objednejte si:**

CD [„I ty se můžeš cítit dobře“](#)



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

Email: [smorancova@mujkouc.cz](mailto:smorancova@mujkouc.cz)

[www.mujuvztah.cz](http://www.mujuvztah.cz) [www.mamdepku.cz](http://www.mamdepku.cz) [www.mujkouc.cz](http://www.mujkouc.cz) [www.mezdravi.cz](http://www.mezdravi.cz)

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