

Žaludek



Základní údaje o žaludku

Žaludek (ventriculus, stomachus, gaster) je vakovitě rozšířená část trávicí trubice, uložená pod levou brániční klenbou. Tak trošku svým tvarem připomíná písmeno J. V horní části ústí do žaludku jícen, ve spodní ústí žaludek do dvanáctníku. V žaludku nedochází ke vstřebávání živin, ale pouze k částečnému štěpení a přeměně potravy na tráveninu – jakousi tekutou hmotu, která pak postupuje dále přes dvanáctník do tenkého střeva. Žaludek přijatou potravu zpracovává mechanicky (promíchává ji pomocí svalových stahů) i chemicky (pomocí trávicího enzymu pepsinu). Aby žaludek netrávil sám sebe, je jeho vnitřní stěna pokryta vrstvou ochranného hlenu. Přijatá potrava v žaludku setrvává cca 3 hodiny, než je dostatečně připravená k dalšímu putování trávicí soustavou. Potrava bohatá na tuky a bílkoviny je však v žaludku zpracovávána až 6 hodin.

Trávicí soustava

Věděli jste, že za celý život zkonzumujete až 20 tun potravy? V trávicí soustavě se veškerá potrava postupně štěpí na látky, které tělo dokáže využít ke svému fungování, růstu a regeneraci. Trávicí soustava začíná v našich ústech, kde rozmělnujeme potravu pomocí zubů do kašovitě podoby. V ústní dutině se také pomocí enzymu amylázy začínají trávit škroby. Z ústní dutiny pokračuje potrava jícnem do žaludku. Jícnem potravu posunují dvě soustavy svalů, které jsou součástí jeho stěny. Vlny svalových stahů posunují potravu směrem k žaludku, kde dojde k přeměně potravy na tráveninu, jak bylo popsáno výše. Potom potrava pokračuje dále do tenkého střeva, kde dochází ke vstřebávání živin. Než potrava projde všemi záhyby a kličkami, jsou z ní získány téměř všechny užitečné látky a ze střeva odchází pouze tekutý odpad. Poslední součástí trávicí soustavy je tlusté střevo, které přímo do trávení vlastně zapojeno není (nevylučuje žádné trávicí enzymy). Jeho hlavní funkcí je vstřebat vodu a napomáhat tak udržení potřebného objemu vody v těle. Tlusté střevo však také vstřebává vitaminy vyráběné bakteriemi, jež štěpí látky, které nebyly v tenkém střevě stráveny.

Co žaludku škodí

Žaludku škodí zejména nezdravá a nepravidelná strava. Jíst ve fastfoodu je sice pohodlné a pro mnohé lidi i praktické, nicméně jejich žaludku to bohužel neprospívá. Rychlé občerstvení často obsahuje nadměrné množství cukrů a tuků a zůstává tak v žaludku delší dobu, než normální strava. Různé hamburgery navíc neobsahují dostatečné

množství vitaminů, minerálů a vlákniny, které by bylo potřebné pro správné fungování trávicí soustavy. Další věc, která žaludku neprospívá, je určitě stres a napětí.

Co žaludku prospívá

Žaludku prospívá pestrá, vyvážená a přiměřeně stravitelná potrava. Podíváte-li se na potravní pyramidu, uvidíte, že její základ tvoří obilniny a brambory, tedy potraviny, které obsahují velké množství škrobu. Jak již víte z minulého čísla, škrob je jedním z polysacharidů, během trávení je přeměňován na glukózu – hlavní zdroj energie pro tělo. Tyto potraviny také obsahují pro tělo důležité vitaminy a minerály (např. železo). Nad obilninami a bramborami tvoří další patro pyramidy ovoce a zelenina – hlavní zdroj vitaminů, minerálů a vlákniny. Dál přicházejí na řadu mléčné výrobky, maso, vejce a ořechy, a až na posledním místě bychom svému tělu měli dopřávat různé sladkosti, čokoládu, brambůrky a různé jiné pochutiny. Zaměřte se ve svém jídelníčku zejména na první dvě patra pyramidy a vaše trávicí soustava včetně žaludku vám bude vděčná.

Nejčastější onemocnění žaludku

Žaludeční vředy

Na vzniku žaludečního vředu se často podílí bakterie, která se nazývá *Helicobacter pylori*. *Helicobacter* narušuje přirozenou ochranu žaludku (hlen), a trávicí šťávy pak narušují žaludeční stěnu. Tím vznikne žaludeční vřed, který se může ještě zhoršovat stresem, nevhodnou skladbou stravy, požíváním alkoholu, kofeinu a kouřením. Příspět může samozřejmě i dědičnost a také dlouhodobé užívání některých nesteroidních protizánětlivých léků (acylpyrinu apod.)

Rakovina žaludku

V naší republice tvoří rakovina žaludku zhruba 5% z celkového počtu zhoubných onemocnění. Její výskyt se navíc stále snižuje. I u jejího vzniku můžeme hledat výše zmíněnou bakterii *Helicobacter pylori*, ke které se v případě rakoviny pravděpodobně přidává nezdravá strava. Karcinogeny přijímané v potravě působí na *Helicobacterem* odhalenou sliznici žaludku. Rakovina žaludku nemá příliš výrazné příznaky, proto je často zjištěna až v pokročilejším stádiu. Příznaky jsou: tlak v břiše, ztráta chuti k jídlu, pocity na zvracení, slabost, ztráta tělesné hmotnosti, únava.

Zajímavosti o žaludku

Věděli jste, že žaludek je nejpružnější orgán trávicí soustavy a mění svou velikost podle toho, jak je naplněný? Když je prázdný, může být menší než pěst, ale po jídle se může zvětšit až dvacetinásobně. Pozoruhodný výkon, není-liž pravda?

Přečtěte si také:

[Plíce](#)

[Potravinová intolerance](#)

[Anorexie – příčiny jejího vzniku](#)

Stáhněte si:

ZDARMA [Tipy na skvělé zdraví a dokonalou postavu](#)

[E-kniha „Nejlepší dietní jídelníčky“](#)



© Napsala **Hanka Janoušková**

Redaktorka pro oblast vztahy a zdraví
Mindsoft s.r.o.

Email: janouskova@mindsoft.cz

www.mujevztah.cz www.mamdepku.cz

www.foto-mluvi.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](#)