

Meteorizmus a flatulencia

– nepozvaná spoločnosť

Toto je téma, ktorá síce trápi a zaujíma toľkých, ale všimli ste si asi, že sa nepreberá ani vo výťahu, ani pri spoločenských diskusiách. Hm. Lenže toto je kniha, kde o tom treba napísať niekoľko dôležitých vecí, pretože vám určite neuniklo, že z opačnej strany knihy je **kuchárska kniha**, ktorá obsahuje recepty na... Teda vlastne recepty proti. **Neprekvapte sa však, prosím, že tam nájdete aj kapustu či brokolicu, alebo iné potraviny, ktoré bežne mnohých ľudí nafukujú.** Ako o chvíľu zistíme, nafukovanie má veľa rôznych príčin a najmä **rôzne následky. Bežné** nafukovanie z karfiolu alebo fazule nie je žiadny problém – príde a odíde, otvoreným oknom. Problém je, keď je nafukovanie **prejavom** alebo **spúšťačom trvalých zmien** alebo **ochorení** v čreve. A vtedy zase napríklad tá brokolica alebo kel v malom množstve nie sú na škodu, skôr na úžitok. Recepty v našej kuchárskej knihe sú teda zložené najmä zo surovín, ktoré **nespôsobujú** „patologické“ nafukovanie, ktoré spúšťa vážnejšie problémy – napríklad taký syndróm dráždivého hrubého čreva (SyDraČ). Nie je totiž flatus ako flatus – aj o tom sa tu dočítate. Napísal som to tak, aby ste si nemuseli pri tom zapchávať nos, haha.



Čo je čo a odkiaľ sa to berie?

Meteorizmus = nadmerný **objem** plynov v čreve.

Flatulencia = nadmerný **odchod** plynov z čreva.

Flatus = ten jeden konkrétny odchod plynov z čreva, dovidenia! (či skôr dopočutia?) ■ namerané hodnoty objemu sa pohybujú od 5 do 375 mililitrov ■ veda o týchto záležitostiach sa volá flatológia, predstavte si!

Plyn v tráviacom systéme pochádza z **dvoch zdrojov**:

- **prehltutý** plyn = vzduch, CO₂ a pod. (prehltá človek ešte nejaké iné plyny?)
- **vytvorený** plyn činnosťou mikróbov v črevách, najmä v tom hrubom.

Tvorba a odchod plynov je **normálny**, fyziologický proces. Zdravá žena uvoľňuje črevný plyn v priemere 7-krát za deň a muž asi 12-krát. Podľa oficiálnych dokumentov Mayo Clinic a Harvardovej univerzity sa za **nadmernú flatulenciu** považuje viac ako 20 flatusov denne. (V extrémnych prípadoch to môže byť aj viac ako 10 flatusov za minútu.) Nadmerný objem plynov v tráviacom systéme sa často spája s inými problémami, ktoré sú subjektívne nepríjemné a spoločensky, povedzme, trochu zaznávané:

- grganie ■ pocit nafúknutia a prelievanie črevného obsahu so zvukovými prejavmi ■ bolesti a kŕče v bruchu.

Aké plyny sú v črevách?

Prehltuté plyny: ■ kyslík ■ oxid uhličitý ■ dusík. **Vznikajúce plyny:** ■ vodík ■ metán ■ sírovodík.

Plyny bez zápachu tvoria až 99 % objemu črevných plynov: ■ vodík ■ metán ■ kyslík ■ oxid uhličitý ■ dusík.

Páchnuce plyny tvoria menej ako 1 % črevných plynov ■ sú väčšinou **toxické a dráždivé** pre črevný nervový systém: ■ **sírovodík**

= „pokazené vajce“ (ľudský nos ho začíti už na úrovni koncentrácie 0,00005 %, tak bacha!) ■ indol ■ skatol ■ amoniak ■ metylmerkaptán (= „zhnitá kapusta“) ■ dimetylsulfid (= zhnitá zelenina“) ■ dimetyldisulfid (= „zhnité ryby“) ■ sú výsledkom hnilobného rozkladu najmä **živočíšnych** bielkovín a sírnatých aminokyselín tzv. proteolytickými baktériami.

Nezabudnite:

Plyn v tráviacom trakte môže „vyšumieť“ von iba jedným, alebo druhým koncom.

Denne 0,4 až 1,8 litra – ak nie je žiadny problém.

Čo spôsobujú plyny v črevách?

Tlak: ▪ vznikajúci plyn tlačí na črevo zvnútra, čo sa môže prejavíť ako **nepríjemný pocit tlaku** alebo **bolesť** ▪ črevo reaguje **kontrakciou** = obranným stiahnutím, čo sa zase môže prejavíť ako **kŕč**.

Bolesť: ▪ tlak plynu a vznikajúce **chemikálie** s toxickým alebo dráždivým účinkom pôsobia na nervové zakončenia a receptory „**druhého mozgu**“, ktorý všetci nosíme v črevách (samostatná kapitola, ktorá stojí za prečítanie) ▪ to môže vyvolať (**silnú**) bolesť – typické napríklad pre syndróm dráždivého/dysfunkčného čreva ▪ bolesť a nafúknutie nemusia byť priamo úmerné: veľký objem plynu v čreve nemusí vyvolať bolesť, a naopak, bolesť sa môže objaviť aj pri malej miere nafúknutia ▪ zdá sa, že **bolesť** teda skôr závisí od **zloženia** plynu, než jeho objemu, ale najmä od prahu citlivosti každého človeka.

Poznámka: **Bolesť** v bruchu sa pri „bežnom“ nafúknutí vyskytuje veľmi **zriedkavo** a nebýva výrazná, kým pri syndróme dráždivého/dysfunkčného hrubého čreva je práve **bolesť typickým príznakom** – ustupuje/zmierňuje sa až po stolici.

Ochorenia/stavy, ktoré navzájom súvisia s meteorizmom a flatulenciou

- **zápcha** – takže zase hore-dolu a krížom-krážom všetko spolu súvisí ▪ a pritom to má väčšinou také jednoduché riešenie: na začiatok stačí **nejesť pomedzi jedlá**
- potravinové **intolerancie**, napríklad laktózová intolerancia – v kapitole SyDraČ
- syndróm **dráždivého/dysfunkčného hrubého čreva** – má svoju kapitolu
- syndróm **bakteriálneho** prerastenia – má svoju kapitolu
- **refluxná** choroba pažeráka – má svoju kapitolu
- peptické **vredy** žalúdka alebo dvanástnika
- **gastroenteritída** = zápal žalúdka a čreva
- **pankreatitída** = zápal pankreasu (chronický alebo autoimunitný)
- **Crohnova** choroba ▪ ulcerózna kolitída ▪ celiakia ▪ cukrovka
- poruchy príjmu potravy – častejšie **bulímia** ako anorexia
- tzv. **dumpingový syndróm** – stav po operačnom odstránení (časti) žalúdka



Spoznajte svoj typ problému

Na základe fyziológie trávenia a skúsenosti z AKV som si zostavil vlastnú orientačnú pomôcku, ktorou hodnotíme vzťah k jedlu, prípadne ochoreniam. Môže vám pomôcť lepšie spoznať charakter alebo identifikovať príčiny vášho nafukovania.

- **Pocit nafúknutia sa objaví hneď po jedle** (do 30 minút): ▪ problém vzniká už v tenkom čreve ▪ veľmi pravdepodobne ide o laktózovú alebo fruktózovú intoleranciu ▪ v oboch prípadoch sa často pripája aj pocit „**naliatia** brucha“ a **prelievanie** črevného obsahu = **počuť** „to“ aj vonku ▪ niekedy môže krátko na to nasledovať hnačková stolica, po ktorej sa výrazne uľaví (vracanie nebýva bežné) ▪ podobne sa môže prejavíť aj **infekcia z potravín**, ale vtedy sú prítomné aj príznaky infekcie = teplota, triaška, bolesti, vracanie, stav neustúpi po prvej stolici alebo vracaní.



Zvyšok si dočítate v novej knihe Dr. Igora Bukovského a spol.
„(Za)chráňte svoje črevo! – Protiprdrková kuchárska kniha“ – špeciálnom limitovanom vydaní dvoch kníh v jednej!