

# Malabsorpční syndromy

Zjišťování výživových zvyklostí

24.11.

# IDIOPATICKÉ STŘEVNÍ ZÁNĚTY

- Crohnova choroba a ulcerózní kolitida
- Těsně souvisejí s výživou, klinické projevy jsou spjaty s požíváním potravy
- Většinou se projevuje po požití stravy s vysokým obsahem nerozpustné vlákniny
- V době relapsu spojeny s malnutricí – pokles chuti k jídlu, bolesti břicha po jídle, zvýšený zánět, průjmy, atd.

# Idiopatické záněty- klinický obraz

- **Crohnova choroba** – kterákoli včást trávicí trubice, diskontinuálně, mohou se střídat úseky zdravého střeva tenkého či tlustého , s úsekem postiženým.
- Nemoc neznámé etiologie, neúplně prozkoumané patogeneze. Typicky probíhá chronicky, období relapsů se střídá se remisí zánětu, medikamentózně i chirurgicky nevyléčitelné

- **Ulcerózní kolitida** –zánět sliznice tlustého střeva, šíří se kontinuálně, a postihuje pouze rektum, může být postižen celý tračník. Neznámá etiologie. Nelze léčit medikamentózně.

# Dietní faktory

- Dochází k zánětlivým změnám po expozici zevního činitele
- Možnými příčinami mohou být složky stravy – nejvíce se předpokládá dieta s vysokým podílem rafinovaného cukru, nízký příjem ovoce a zeleniny. Někdy také vysoký příjem omega 6 NK, LCT, kratší doba kojení.
- Jako příčina by mohla být i hygienická teorie. Léčba STB v dětství.
- Ale pozor – vyšší výskyt vlákniny může vést ke zhoršení příznaků crohnovy choroby

# Dieta v léčbě

- Odlišná dieta u pacientů ve fázi akutního vzplanutí nemoci- relapsu a v období, kdy je nemoc v klidu – remise
- Jiná doporučení při stenóze, nebo při resekcích

# Základy dietních opatření

- V zásadě se neliší od běžné racionální stravy
- Pacienti si vytvářejí vlastní dietu, vynechávají dle pocitu dietní součásti
- Základní opatření – dobře stravitelná dieta, lehce stravitelná, hlavní zdroj jsou škroby, plnohodnotné bílkoviny z lehce stravitelného masa, z tuků – omezení na 10% energetického příjmu z nasycených tuků a do 300mg chol
- Dostatek vitaminů a ML, dbát na příjem vápníku a brát ohled na počet stolic

# Dieta v relapsu

- Cílem diety je podpořit hojivé procesy a zabránit nedostatečnému příjmu mikronutrientů
- Podává se tzv. bezezbytková dieta – lépe dieta s omezením hrubé vlákniny – vyloučení nerozpustné vlákniny, hůře stravitelná jídla – vysoký obsah tuků, smažená, grilovaná, množství rozpustné vlákniny není nutné omezovat, přidání probiotik žádoucí
- Preferována lehce stravitelná sacharidová dieta- vysoký obsah škrobů, železa, vápníku, dostatek vit C a Bkomplexu
- Střevo přijme menší dávky jídla – nutné rozdělit do několika menších dávek, nehltat, rozdělit příjem tekutin a jídla, vlažná tekutina, nesycená
- Vaření, dušení, pára, jíst v klidu, klidné prostředí
- Speciální dietetické přípravky – klinická výživa

# Dieta v remisi

- Neliší se od racionální diety
- Postupně zařazovat potraviny normálním množstvím vlákniny
- Nekonzumovat nadýmavé potraviny, destiláty, tučné maso.
- Dietní režim je individuální, pacient si většinou vytipuje potraviny.
- Důležitý pitný režim – alespoň 2-2,5 l, záleží na počtu průjmů.

# Vhodné a nevhodné potraviny

- Relaps: bílé pečivo, piškot, maso rybí, krůtí, kuřecí, telecí, králičí, ovoce bez slupek kompot, strouhaná jablka bez slupek, šťávy ředěné, mladá karotka, špenát, za syrova pouze šťávy, sladké mléko nebývá tolerováno, kysané výrobky ano
- Remise: mohou být i uzeniny, polévky nezahušťované jíškou, brambory ano, rýže ano, těstoviny ano, omáčky ano, zelenina kořenová, rajčata loupaná, mladé kedlubny, mrkvová šťáva, dýně, zralá loupaná jablka, loupané meruňky, broskve, ovocná pyrė, těsto třené, piškoty, vejce, bezmasá jídla – žemlovky, sladká rýže, mléko ne, ale zakysané ano
- Nevhodné jídlo: luštěniny, tučné maso, smažené, měkké salámy, nadýmavá zelenina, ovoce se slupkami a zrníčky, houby, sladké mléko, agresivní koření, čerstvé pečivo, celozrnné pečivo, kynutá těsta, ořechy nejsou doporučovány

# Celiakie

- Celiakální sprue
- Onemocnění, při kterém dochází na podkladě autoimunitní reakce k poškození sliznice tenkého střeva.
- Tato reakce je podmíněna genetickou dispozicí a je spouštěna přítomností lepku, respektive jeho štěpů ve střevním lumen
- Tato autoimunitní reakce vede ke vzniku protilátek proti enterocytům a následně tak dochází k poškození sliznice tenkého střeva různého rozsahu – od minimálních změn (zvýšení počtu lymfocytů v submukoze tenkého střeva), po těžkou atrofii tenkého střeva s malabsorpčním syndromem.
- Malabsorpce vede s neléčenou celiakií k hypovitaminoze, ke vzniku proteinoenergetické malnutrice
- Jediná možná léčba je odstranit lepek ze stravy

# Prevalence

- Není jen dětskou chorobou, nedochází ke zhoršení v dospělosti, ale ani ne k vymizení
- Prevalence 1: 200-250 lidí, cca 40-50tis lidí v ČR

# Klinické projevy

- Různé
- Klasický průběh: pacient trpí průjmy – denně 2-4, objemná, šedá, mastná, špatně se splachuje. Pacient trpí bolestí břicha, nespecifické, spíše tlakového charakteru, hubne, u dětí se po přidání stravy s lepkem objeví nafouklé břicho, stolice podobná jako u dospělých, neprospívá, zástav růstu.
- Atypický průběh: častěji, problém pro časnou diagnostiku, sideropenie, bolesti břicha, nadýmání, častěji stolice, osteoporóza, zvýšení transamináz ALT, AST, únavový syndrom, deprese, neplodnost, stomatitida aftozní.
- V případě dodržení bezlepkové diety se režim postupně upravuje, trvá asi 6 týdnů.

# Diagnostika

- Obtížné, někdy trvá dlouho, celiakie se druzí s dalšími autoimunitními chorobami, je třeba provést i vyšetření u příbuzných
- V séru protilátky, jistě až na základě histologického vyšetření tenkého střeva
- U dětí většinou odběr sliznice tenkého střeva pomocí kapsle, u dospělých endoskopické vyšetření

# Bezlepková dieta

- Lepek je součástí bílkovin obilnin – gluten.
- Gluteniny a prolaminy – obsaženy v obilovinách .  
Prolamin v pšenici – gliadin, žito obsahuje hordeiny, ječmen secalin, oves avenin, kukuřice zein, rýže oryzeiny.
- Zejména – gliadin, hordein, secalin – způsobují celiakii, u aveninu není jasné
- Rozdělní do skupin – 1.skupina – viz výše,  
2.skupina – kukuřice, rýže, proso, čirok, pohanka

# Podstata bezlepkové diety

- Odstranění bílkovin s obsahem prolaminů
- Někdy se vyřadí potravina, někdy se změní chemická struktura
- Výrobky bezlepkové: upraveno dle zákona
- Potraviny jsou označeny- obsahují max20mg/kg

# Jak škodlivé je malé množství lepku?

- Výzkum – Bari – podávali kapsle s lepkem – , 10mg gliadfinu je bezpečná dávka, ale i tak podání vyvolá změny na sliznici střeva, ale 50mg už vyvolá relaps

# Potraviny bezlepkové

- Pivo – je bezlepkové, ale podání přivede 50mg lepku (4-5piv)
- Komise EU rozděluje potraviny na bezlepkové a s velmi nízkým množstvím lepku
- Veškeré výrobky z pšenice vyloučit, také ječmen, žito, i meزيدruhové křížence, veškeré výrobky, které jsou vyrobeny z těchto látek
- Také pšenice špalda, kamut
- Také je možno zařadit amarant, čirok, pohanka, kukuřice, rýže, luštěniny, zelenina, brambory, maso ano, zakysané mléčné výrobky