



VÝŽIVA A HYGIENA POTRAVIN

2015

Trávení a vstřebávání látek v trávicím ústrojí

POTRAVA:

- ▶ Živiny (sacharidy, lipidy, bílkoviny)
- ▶ Minerální látky (zdroj iontů)
- ▶ Vitaminy (řídící funkce)
- ▶ Voda prostředí biochemických reakcí)

FUNKCE (význam) PŘÍJMU POTRAVY:

- ▶ Zdroj energie
- ▶ Stavební materiál pro výstavbu vlastního těla

- ❑ Některé látky z potravy jsou použitelné ve formě, v jaké byly přijaty (**vitaminy, minerály, voda**).
- ❑ Jiné musí být vhodně upraveny, rozloženy, přestaveny (**živiny**).

❑ Přeměnu živin zajišťuje **TRÁVICÍ SOUSTAVA**.

❑ U prvoků – trávící vakuola.

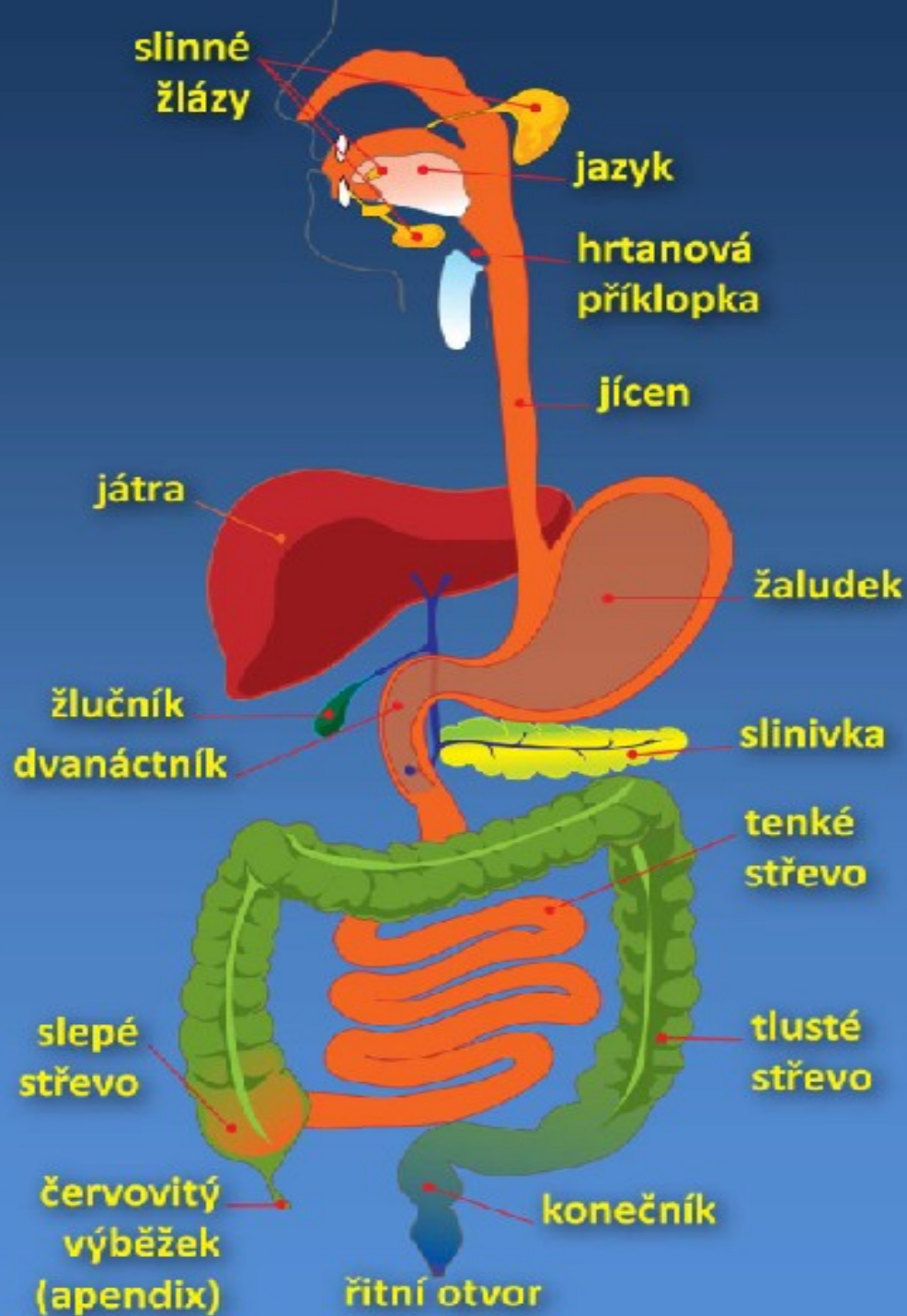
❑ **U ČLOVĚKA :**

➤ Ústní dutina

➤ Žaludek

➤ Dvanáctník

➤ Střevo



TRÁVENÍ

- ❑ Soubor mechanických a chemických procesů, které zajišťují:
- Drcení a rozklad potravy na jednodušší, rozpustné látky, které již organismus dokáže využít.

Trávení má i obranný význam:

- Detoxikace přijatých toxinů
- Likvidace choroboplodných zárodků

TRÁVICÍ ŠŤÁVY

- ❑ Jsou vylučovány jednotlivými částmi trávicí soustavy
- ❑ Obsahují potřebné enzymy na trávení jednotlivých složek potravy.
- ❑ Vylučování trávicích šťáv není trvalé, ale je regulováno **hormony a CNS.**
- ❑ Účinnost trávení u člověka zvyšuje mechanická a kuchyňská úprava potravy.

PŘEHLED TRÁVICÍCH ŠŤÁV, ENZYMŮ A PROCESŮ TRÁVENÍ

Zdroj enzymu	enzym	Aktivace a podmínky	substrát	Výsledný produkt
Slinné žlázy	α -amyláza (Ptyalin)	pH: 6,6 – 6,8 Cl ⁻	škrob	maltóza
Žaludek	Pepsin(ogen)	HCl pH: 1,6 – 2,4	proteiny	polypeptidy, dipeptidy,
	Rennin	pH: 4, Ca ²⁺	mléčný kasein	srážení mléka
Slinivka břišní	Trypsin(ogen)	pH: 7,9	proteiny	polypeptidy,
	Chymotrypsin(ogen)	pH: 8	proteiny	dipeptidy
	(pro)Karboxypeptidáza	trypsin	polypeptidy	oligopeptidy, aminokyseliny
	α -amyláza	pH: 7,1	škrob, glykogen	maltóza
	Lipáza (Steapsin)	pH: 8 soli žlučových kyselin	esterové vazby lipidů	karboxylové kyseliny, glycerol

Zdroj enzymu	enzym	Aktivace a podmínky	substrát	Výsledný produkt
Slinivka břišní	Ribonukleáza Deoxyribonukleáza		RNA DNA	nukleotidy nukleotidy
	Cholesterolesteráza	soli žlučových kyselin	volný cholesterol	estery cholesterolu s karboxylovými kyselinami
Játra a žlučník	Soli žlučových kyselin		lipidy	emulgace tuků, neutralizace kyselých trávenin

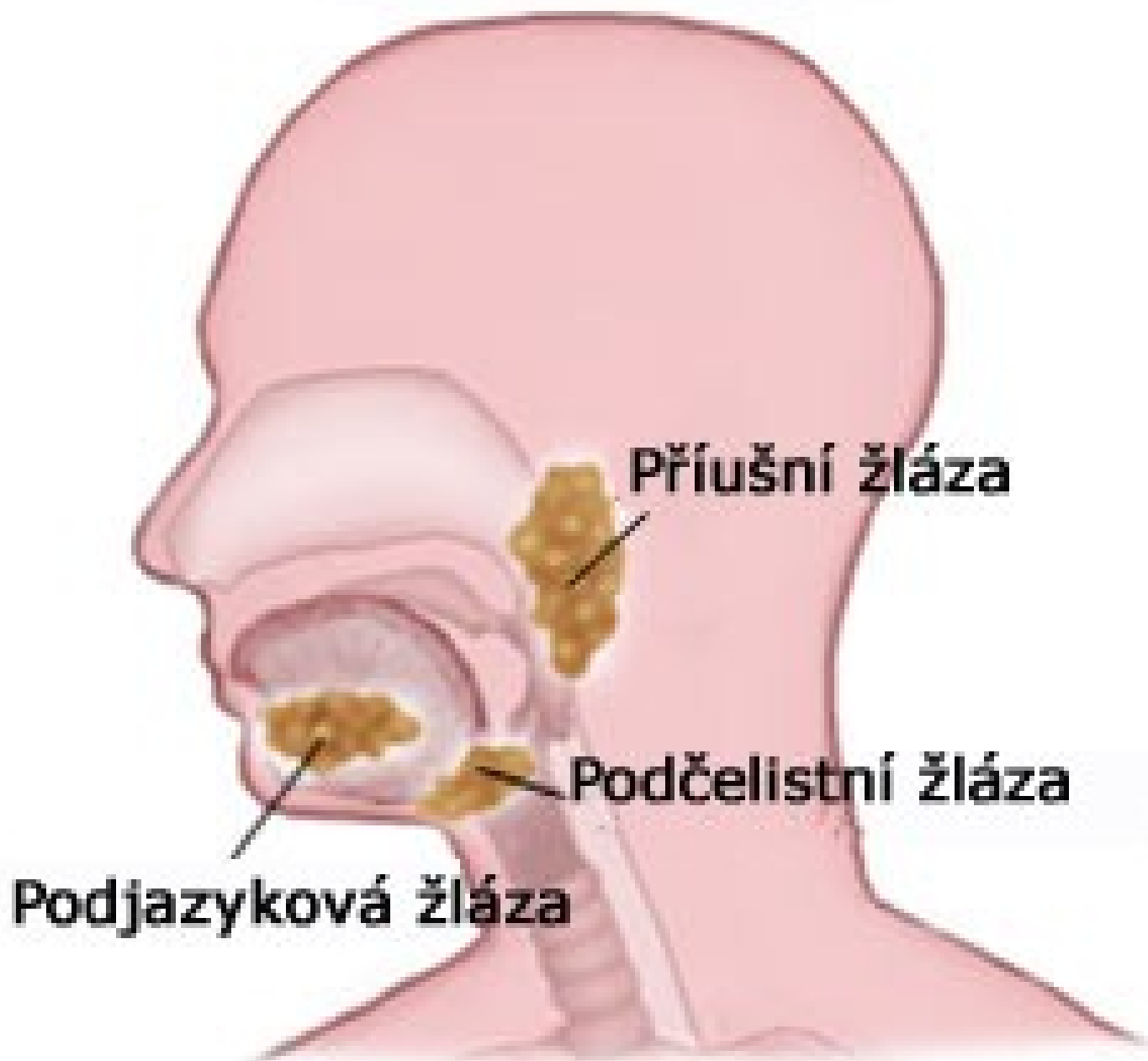
Zdroj enzymu	enzym	Aktivace a podmínky	substrát	Výsledný produkt
Tenké střevo	Aminopeptidáza Dipeptidázy		polypeptidy dipeptidy	oligopeptidy, aminokyseliny
	Sacharáza	pH: 5 - 7	sacharóza	glukóza+fruktóza
	Maltáza	pH: 5,8 - 6,2	maltóza	glukóza
	Laktáza	pH: 5,4 - 6	laktóza	glukóza galaktóza
	Fosfatáza	pH: 8,6	fosfáty biomolekul	volné fosfáty
	Izomaltáza		glykosidy	glukóza
	Nukleotidáza		nukleové kyseliny	nukleosidy
	Nukleosidáza		nukleosidy	puriny, pyrimidiny, ribózafosfát
	Fosfolipáza		fosfatydlcholin	glycerol, karboxylové kyseliny, fosfát

ÚSTNÍ DUTINA A SLINY

- Probíhá zde mechanické zpracování potravy a smíchání se slinami.
- 3 Páry slinných žlaz (podjazykové podčelistní, příušní)
- Vylučování slin – reflexní děj.
- Člověk ■ – 1,5 l slin / den
- Ovce ■ 0 l slin / den
- Kráva ■ 0 l slin / den

HLAVNÍ SLOŽKY SLIN:

Mucin + Imunoglobulin A + Ptyalin + Lysozym +
H₂O



Příkladná žláza

Podčelistní žláza

Podjazyková žláza

SLOŽENÍ SLIN

MUCIN

- ☐ Je to směs glykoproteinů, které se vážou na:
- ☐ Zubní sklovinu (ochranná fce)
- ☐ Viry, čímž znemožňuje jejich průnik do buněk organismu

IMUNOGLOBULIN A chranný faktor

α -amyláza (Ptyalin) štěpí glykosidické vazby polysacharidů

Lysozym enzym, který rozkládá buněčnou stěnu některých bakterií (antibakteriální ochrana organismu).

ŽALUDEK A ŽALUDEČNÍ ŠŤÁVA

HLAVNÍ SLOŽKY ŽALUDEČNÍ ŠŤÁVY:

HCl + kyselina močová + močovina + pepsinogen + lipáza + mucin + ionty kovů a nekovů.

HORMON GASTRIN

→ vylučován sliznicí žaludku po požití potravy

→ pouští vylučování trávicí šťávy žaludeční sliznicí

→ pouští motilitu žaludku, střev a žlučníku (trávicí pohyby)

→ **♥ složky masa, vnitřností, alkohol** **stimulátory tvorby gastrinu** ♥

PEPSINOGEN

- ☐ Je to endopeptidáza, která hydrolyzuje peptidové vazby, ale neuvolňuje jednotlivé aminokyseliny.

RENNIN (CHYMOZIN)

- ☐ vylučuje se u mláďat savců, podílí se na srážení mléka (zpomaluje jeho průchod žaludkem).
- ☐ Mění rozpustný kasein na nerozpustný parakasein, který je následně štěpen pepsinem.

APOERYTEIN (GLYKOPROTEIN)

- ☐ vazbou na vitamin B12 umožňuje jeho vstřebávání.

DVANÁCTNÍK A SLINIVKA BŘIŠNÍ

- Do dvanáctníku ústí 2 žlázy:
- SLINIVKA BŘIŠNÍ (pankreas)**
- ŽLUČNÍK**

HLAVNÍ SLOŽKY PANKREATICKÉ ŠŤÁVY:

Peptidázy + α -amyláza + lipáza +
cholesterolesteráza + fosfolipáza + ribonukleáza
+ deoxyribonukleázy + trypsin(ogen) +
chymotrypsin(ogen) + prokarboxypeptidázy.

TRYP SIN

- ☐ Je to endopeptidáza, která hydrolyzuje peptidové vazby.

PROKARBOXYPEPTIDÁZY

- ☐ Odštěpují jednotlivé aminokyseliny z konců peptidových řetězců.
- ☐ Mění rozpustný kasein na nerozpustný parakasein, který je následně štěpen pepsinem.

α -AMYLÁZA

- ☐ Štěpí polysacharidy na disacharidy (např. maltóza).

STŘEVO A STŘEVNÍ ŠŤÁVA

HLAVNÍ SLOŽKY STŘEVNÍ ŠŤÁVY:

Mucin + ENZYMY (aminopeptidáza, dipeptidáza, sacharáza, maltáza, laktáza, fosfatáza, polynukleotidáza, nukleosidáza, fosfolipáza...)

- Střevní šťáva je produkována sliznicí tenkého střeva.
- V tenkém střevě se **dokončuje rozklad živin** až na základní stavební kameny (**monosacharidy, aminokyseliny, mastné kyseliny a glycerol**).
- Probíhá zde **vstřebávání všech těchto složek**.

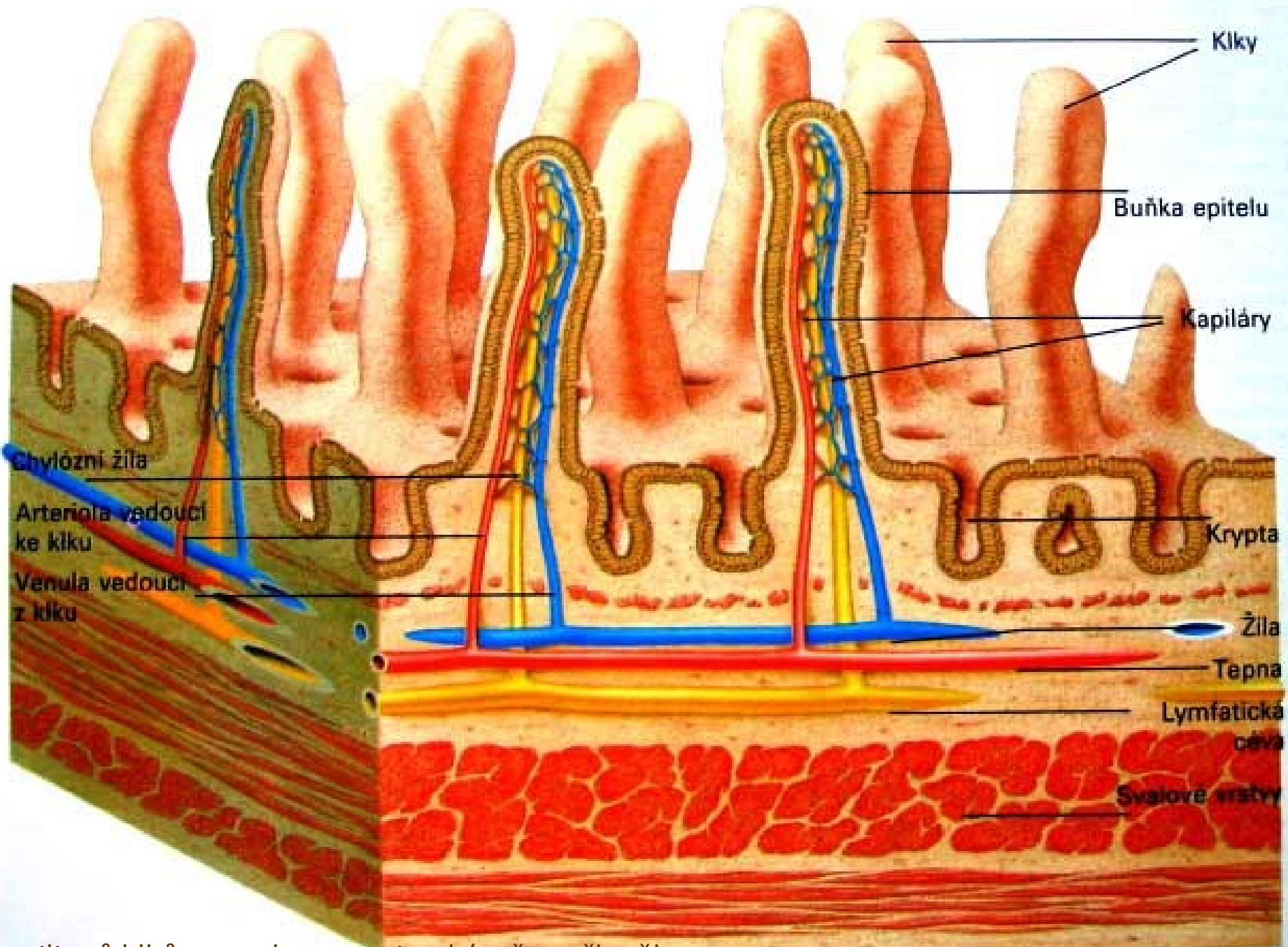
TRÁVENÍ A VSTŘEBÁVÁNÍ SACHARIDŮ

🔴 ÚSTNÍ DUTINA

- ▶️ **α -amyláza (Ptyalin)** štěpí škrob a glykogen na maltózu (disacharid).

🔴 DVANÁCTNÍK

- ▶️ **Maltáza, laktáza, sacharáza** a další enzymy štěpí oligosacharidy až na monosacharidy.
- ▶️ Monosacharidy se vstřebávají v tenkém střevě **do krve**.
- ▶️ Nejrychleji se vstřebává galaktóza a glukóza.
- ▶️ Mnohem pomaleji se vstřebává fruktóza, ještě pomaleji manóza, xylóza a arabinóza.
- ▶️ Disacharidy se ve střevě běžně nevstřebávají.



5 milionů klků, povrch 300 m²/tenké střevo člověka

TRÁVENÍ A VSTŘEBÁVÁNÍ LIPIDŮ

● ŽALUDEK

▶ Žaludeční lipáza ■ štěpí částečně lipidy (nejsou zde ještě dostatečně emulgované)

● DVANÁCTNÍK

▶ Žluč (žlučové kyseliny) ■ emulguje tuky

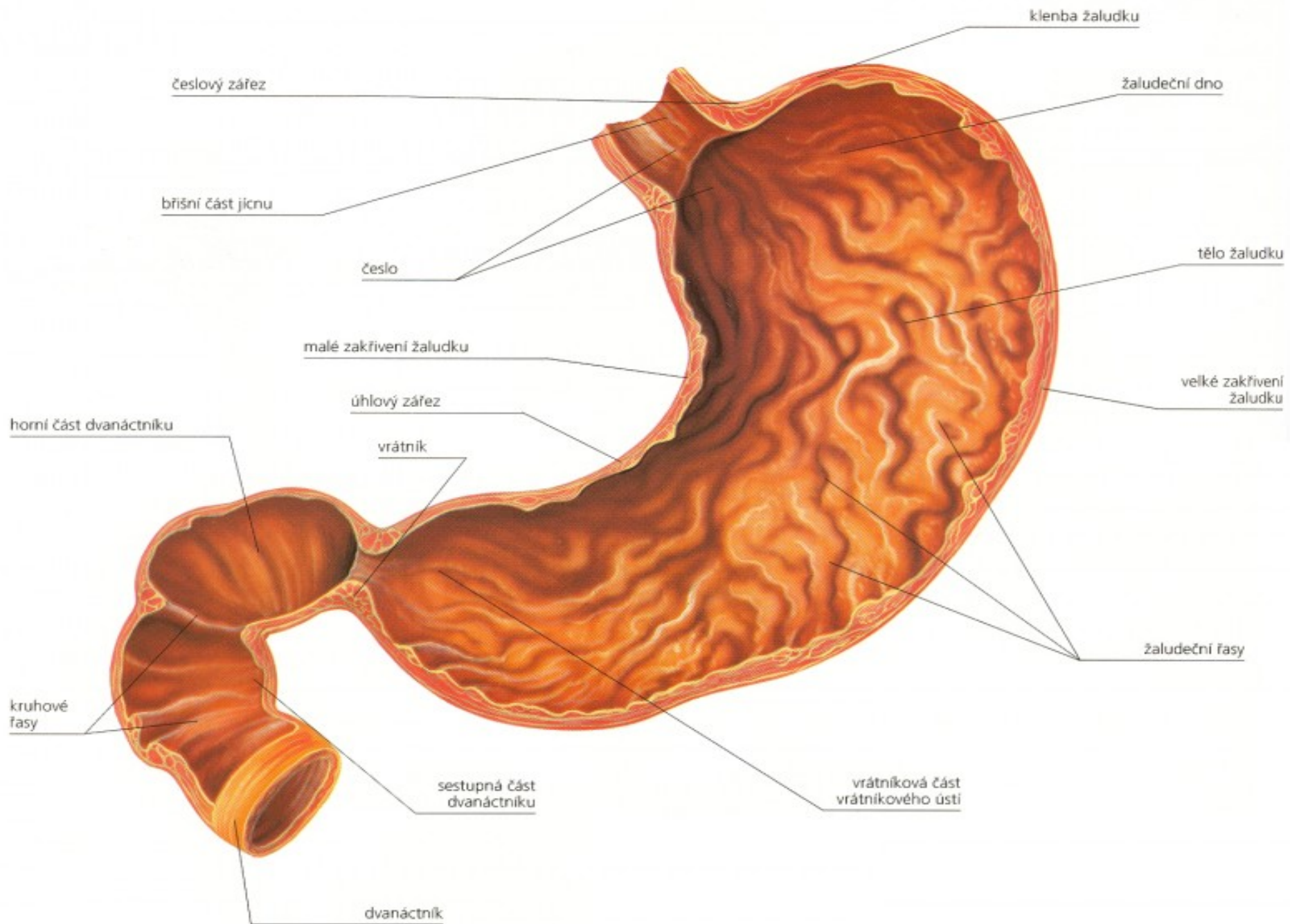
▶ Pankreatická lipáza ■ štěpí lipidy

● STŘEVNÍ ŠŤÁVA

▶ Lipázy

● V tenkém střevě se dokončuje úplná hydrolýza všech lipidů na **jednoduché lipidy + mastné kyseliny + glycerol**.

● Vstřebávání této směsi přes stěnu střeva do krve.



▶ **Chylomikrony** → jsou to lipoproteinové kulovité částice, které se v buňkách střeva tvoří ze vstřebaných lipidů.

▶ Krví se vstřebané lipidy a jejich složky (mastné kyseliny + glycerol) dopravují do jater, kde se dále rozkládají nebo resyntetizují.

▶ Lipidy z jater (i ty které játry neprošly) jsou krví přenášeny do všech tkání těla.

TRÁVENÍ A VSTŘEBÁVÁNÍ PROTEINŮ

🔴 ŽALUDEK

▶️ **Pepsin** štěpí bílkoviny.

▶️ V žaludku se bílkoviny štěpí pouze částečně (natrávení).

🔴 DVANÁCTNÍK

▶️ **Endopeptidázy (trypsin, chymotrypsin)** rozkládají bílkoviny na peptidy nebo až na jednotlivé aminokyseliny.

🔴 STŘEVNÍ ŠŤÁVA

▶️ **Exopeptidázy** dokončují štěpení peptidových řetězců až na aminokyseliny.








🔴 V tenkém střevě se vstřebávají aminokyseliny do krve, která je dopravuje do všech tkání organismu.

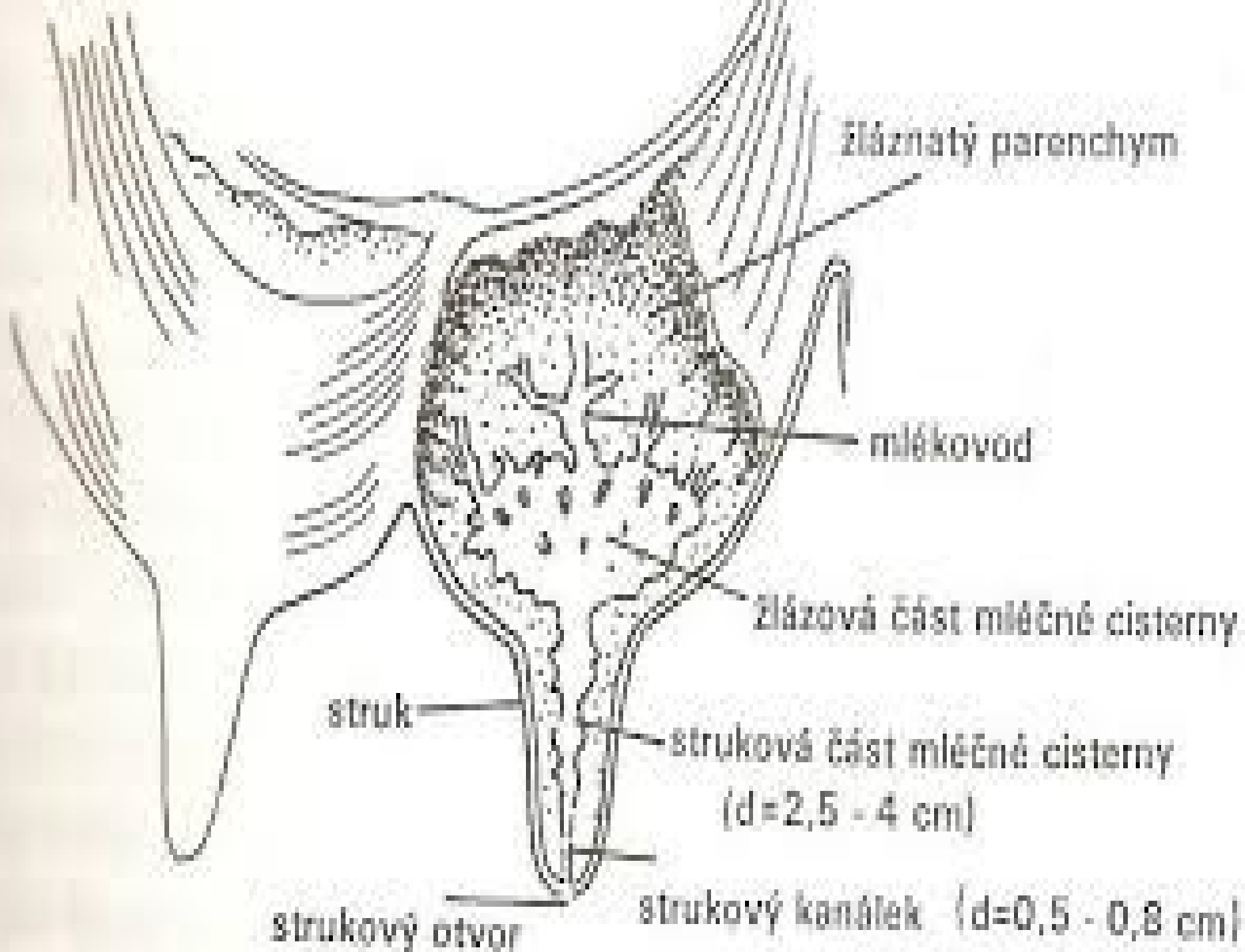
MLÉKO

■ MLÉČNÉ ŽLÁZY

- ▶ Jsou podobné potním žlázám.
- ▶ Jejich vývoj a funkci kontrolují hormony předního laloku hypofýzy (podvěsek mozkový) a pohlavní hormony.
- ▶ Mléčné žlázy mají velmi intenzivní metabolismus.
- ▶ 10 % přiváděných živin spotřebují pro sebe a 90 % přeměňují na jednotlivé složky mléka.
- Hlavními složkami mléka jsou:
 - ▶ **Laktóza (mléčný sacharid) + lipidy + proteiny.**
- Prvé dny po porodu mléčné žlázy produkují tzv. **mlezivo** (kolostrum) ■ žloutlá kapalina hustší než mléko, obsahuje **oproti mléku více proteinů, ale méně tuků.**

MLÉKO

-  Jsou podobné potním žlázám.
-  Jejich vývoj a funkci kontrolují hormony předního laloku hypofýzy (podvěsek mozkový) a pohlavní hormony.
-  Mléčné žlázy mají velmi intenzivní metabolismus.
-  10 % přiváděných živin spotřebují pro sebe a 90 % přeměňují na jednotlivé složky mléka.
-  Hlavními složkami mléka jsou:
 -  **Laktóza (mléčný sacharid) + lipidy + proteiny.**
-  Prvé dny po porodu mléčné žlázy produkují tzv. **mlezivo** (kolostrum) ■■■■ žloutlá kapalina hustší než mléko, obsahuje **oproti mléku více proteinů, ale méně tuků.**



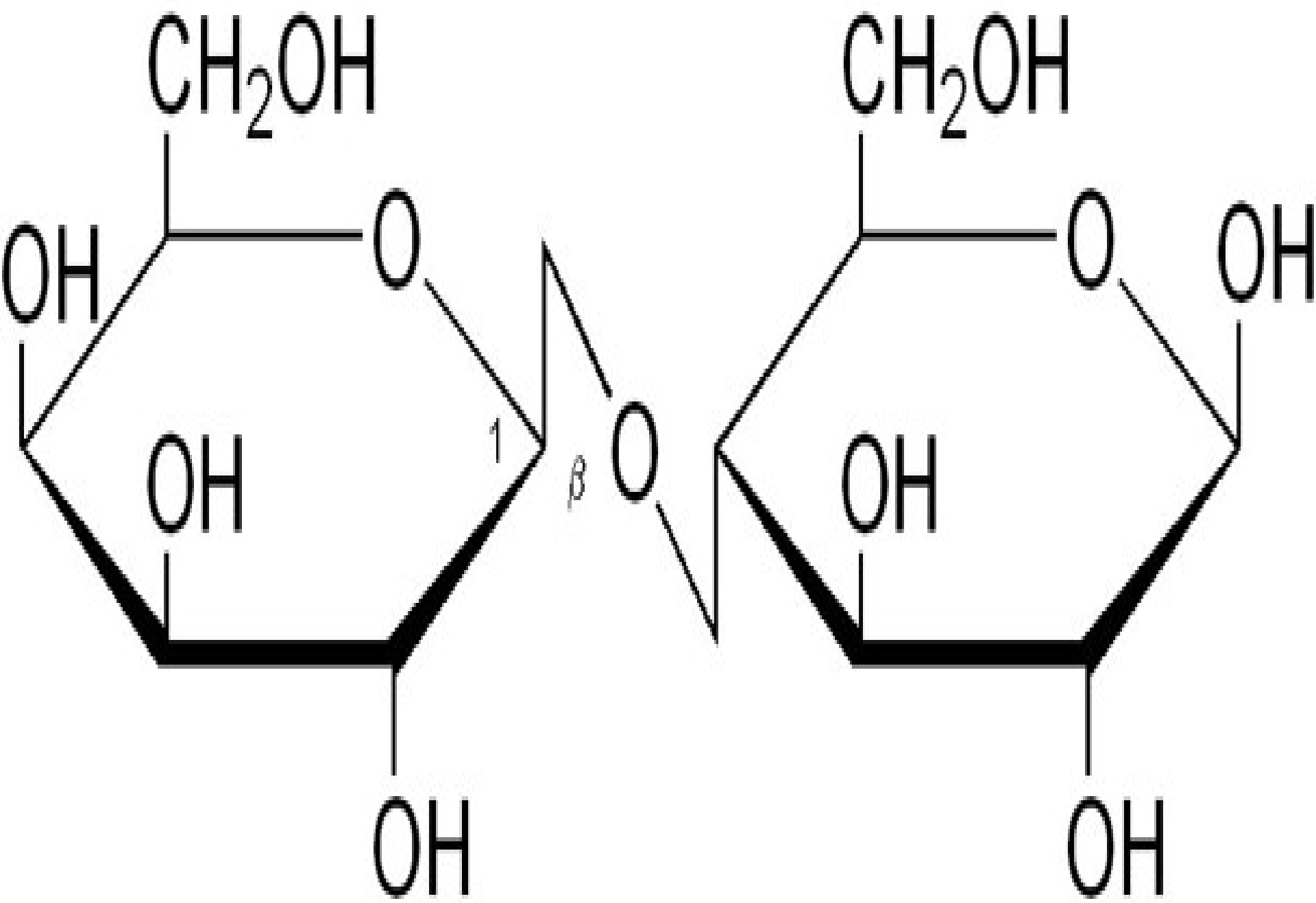
▶ Po několika dnech po porodu se místo mleziva v mléčných žlázách začne tvořit mléko.

● **MLÉKO = směs látek rozptýlených ve vodném roztoku jiných látek.**

▶ Bílá barva mléka je dána mikročásticemi tuku emulgovanými ve vodě.

● Mléko obsahuje všechny živiny potřebné pro vývoj rostoucího organismu a to v množství závislém na živočišném druhu.

● **SACHARIDY** → **nejména disacharid laktóza**



LAKTÓZOVÁ INTOLERANCE

- ❶ Intolerance laktózy je **neschopnost organismu strávit mléčný cukr.**
- ❷ Intolerance laktózy je často zaměňována s alergií na mléko.
- ❸ Hlavní rozdíl mezi těmito metabolickými poruchami je v příčinách onemocnění.
- ❹ Zatímco intolerance laktózy je způsobena **nedostatkem enzymu laktáza**, který mléčný cukr rozkládá, **u alergie na mléko se jedná o imunitní odezvu organismu na mléčné bílkoviny.**

PŘÍČINA LAKTÓZOVÉ INTOLERANCE

- ❑ Laktózová intolerance je způsobena neschopností organismu produkovat enzym **laktáza**, který laktózu (mléčný cukr) **ve střevech rozkládá**.
- ❑ Všechny druhy živočišného mléka obsahují laktózu, která se rozkládá v trávicím ústrojí za pomoci právě enzymu laktáza na jednodušší cukry (galaktózu a glukózu), které se dále vstřebávají do krevního oběhu.
- ❑ Pokud je laktázy nedostatek, mléčný cukr se ve střevech nestráví a **jeho přebytkem se pak živí přirozené střevní bakterie, které při jeho zpracování produkují plyny (CO_2 či H_2) a další látky, které dráždí tlusté střevo a tím způsobují nadýmání, střevní koliky, průjemy a zvracení.**
- ❑ Méně častými projevy jsou atopické ekzémy, nechutenství, pálení žáhy, pocit plnosti a bolesti břicha.

VROZENÁ LAKTÓZOVÁ INTOLERANCE

- ❶ Vrozená intolerance se zpravidla projeví u dětí **již při kojení**
→ **JEJÍ PŮVOD JE GENETICKÝ.**
- ❷ U těchto lidí **je zablokován gen** kódující syntézu **enzymu laktázy.**
- ❸ Obvykle vykazuje **velmi silné příznaky, které mohou vést až k dehydrataci.**

PRIMÁRNÍ LAKTÓZOVÁ INTOLERANCE

- ❶ Prvotní (primární) intolerance je způsobena rovněž geneticky **■**en pro syntézu enzymu laktázy je zablokován pouze částečně.
- ❷ **Enzym laktáza** se syntetizuje během kojení, ale **po ukončení kojení jeho syntéza klesá.**

- ❑ Projeví se po ukončení kojení, nejčastěji v pubertálním věku, často však až v dospělosti.
- ❑ Jako u všech ostatních savců, tak i u člověka je produkce laktázy **nejvyšší v kojeneckém věku, od 2 až 5 roku rapidně klesá.**

SEKUNDÁRNÍ LAKTÓZOVÁ INTOLERANCE

- ❑ Druhotná (sekundární) intolerance vzniká např. při **celiakii, zánětlivých onemocněních střev nebo i jako důsledek užívání antibiotik, která ovlivňují střevní mikroflóru.**

- ❑ Dle odhadů trpí určitým druhem intolerancí laktózy cca **15–20 % populace České republiky.**
- ❑ Existuje **genetická závislost mezi incidencí laktózové intolerance v závislosti na lidské rase.**
- ❑ Uvádí se, že laktózovou intolerancí trpí **75 % černochů, 90 % Číňanů a udává se až 100 % u původní americké indiánské populace.**
- ❑ Nejméně laktózovou intolerancí trpí bělošská populace.
- ❑ Je to důsledkem **evolučního vývinu národů historicky spjatých s pastevectvím** – nejlépe jsou na tom národy pocházející ze severní Evropy a východní Afriky.