

## Zácpa

Zácpou nazýváme obtížné vyprazdňování tuhé stolice. Za zácpu se považuje stav, kdy je frekvence vylučování stolice méně než 2-3krát týdně.

Může se jednat o samostatný problém nebo o příznak řady onemocnění např. při nádorech tlustého střeva, který může skončit až střevní obstrukcí, tedy střevní neprůchodností způsobené růstem nádoru.

Zácpou mohou také trpět lidé se sníženou funkcí štítné žlázy a lidé, kteří užívají některé léky, nejčastěji antidepresiva nebo léky na vysoký tlak.

Zácpa může vzniknout i při horečce, dehydrataci, při konzumaci malého množství vlákniny a při nedostatku pohybu.

Prevencí zácpy je správná životospráva s dostatkem kvalitních tekutin a s dostatkem pohybu.

Snažíme se jíst v pravidelných intervalech. Strava musí obsahovat dostatek vlákniny, která na sebe ve střevech váže vodu, bobtná a tím dochází k zvětšení objemu a formování stolice a ke správné peristaltice střev.

Vlákninu především obsahuje celozrnné pečivo, ovesné vločky, otruby, ovoce, zelenina, houby, ořechy a různá semínka. Lněné semínko obsahuje řadu prospěšných látek a působí na pročistění střev.

Nejvhodnější z tekutin je voda, bylinkové čaje, které podporují peristaltiku střev a minerální vody s hořčíkem. Ředěné džusy, ovocné a zeleninové šťávy. S oblibou je zařazována švestková šťáva.

Pro správnou střevní mikroflóru jsou důležité i mléčné výrobky a fermentované potraviny.

### Recept na zácpu:

*Do šálku převařené, horké vody přidat lžičku lněného semínka a vypít před spaním.*

*Ráno nám také může pomoci vypít hrnek vody na lačno nebo hrnek švestkové šťávy.*

*Toto číslo připravil tým autorů Amelie: Bc. Lucie Vaňková (nutriční terapeut),*

*Mgr. Alena Kulhavá (biolog) a Mgr. Šárka Slavíková (zdravotně sociální pracovník)*

### Nutriční poradenství v Amelii, z.s.

V případě, že máte dotazy nebo se potřebujete poradit v oblasti výživy, kontaktujte nutričního terapeuta Amelie, z.s. Je vám k dispozici osobně v Praze nebo po telefonu a emailu. Své požadavky pište na email: [paha@amelie-zs.cz](mailto:paha@amelie-zs.cz)



**Amelie, z.s.**, Šaldova 15, 186 00 Praha 8 – Karlín

Více na: [www.facebook.com/amelie.zs](https://www.facebook.com/amelie.zs) a [www.amelie-zs.cz](http://www.amelie-zs.cz)

**pomáháme žít život s rakovinou**

# Jíme zdravě nejen při onkologické léčbě



1. ročník

4/2023

15. prosinec 2023

*Do rukou se vám dostává měsíčník věnovaný zdravé výživě, která je důležitá nejen při onkologické i jiné léčbě, ale i jako prevence civilizačních nemocí. Budeme se věnovat představení vitamínů, stopových prvků, jednotlivým druhům ovoce a zeleniny a také bylinám.*



## Cibule

Když si někdo kýchne, říci „Na zdraví“ pochází podle pramenů možná z doby moru, protože tehdy bylo přání zdraví neporovnatelně důležitější, než v souvislosti se současnými virózy. Právě i v této souvislosti se rozkrajovalo v domácnostech několik cibulí, které mají desinfekční (baktericidní) účinky. A copak že to vlastně jíme z cibule? Je to zdužnatělá růžice listů.

Cibule je velmi aromatická a v Indii společně s česnekem patří mezi temnější potraviny, protože jejich chuť a pach zůstává dlouho znát (na rozdíl například od póru) a zároveň prý zhoršují meditaci. Ale pro fyzické zdraví je cibule vynikající a to zejména syrová. Ta dohned usmažená, kde vznikají karcinogenní a cévy ničící látky je spíše škodlivá. Římský zemědělec ji nazývali „unio“, což znamená „velká perla“.

Pokud zkonzumujete větší množství cibule a tím spíše v kombinaci se zelím či luštěninami, krásná vůně cibule se změní na dominantní vůně sirovodíku. Ale záleží také na čistotě střev. Cibule má protizánětlivé a protisklerotické účinky, tudíž nejen jako koření a léčba akutních respiračních onemocnění, ale i jako průběžně ozdravná přídatná zelenina do jídla je dobrá. V této souvislosti se může podávat cibule s medem a citrónem na angínu a podobné záněty.

Cibule má vysoký obsah vody a téměř žádný tuk, proto je to velmi nízkokalorická zelenina. Cibule je zdrojem mnoha vitamínů a minerálů, jako jsou vitaminy skupiny B, vitamin C, draslík a selen. Obsah sacharidů se liší v závislosti na odrůdě: jemnější odrůdy cibule obsahují více cukru. Kromě toho obsahuje cibule éterické oleje a sírné sloučeniny (sulfidy), které se řadí mezi sekundární metabolity rostlin.

Typické aroma i chuť dodává cibuli sírná sloučenina zvaná aliin. Tato těkavá sloučenina vzniká až při nakrojení cibule. Síru obsahuje i thiopropanal S-oxid, což je látka, která při krájení cibule způsobuje člověku nepříjemné slzení.



## Vitamíny B7-B12

**Vitamín B7** se nazývá Biotin. Řadíme ho stejně jako všechny vitamíny skupiny B mezi vitamíny rozpustné ve vodě.

Je důležitý pro metabolismus bílkovin, tuků a sacharidů. Prospívá našim sliznicím, kůži, nehtům a vlasům. Podílí se na správné funkci nervové soustavy.

Vitamín B7 se nachází ve vaječném žloutku, játrech, ořechách, ovesných vločkách, houbách, luštěninách a avokádu.

Nedostatek se projeví kožními problémy, nekvalitními vlasy a nehty. Zánětem spojivky, nechutenstvím a psychickým vyčerpáním.

Denní příjem vitamínu B7 je okolo 50 mikrogramů.



**Vitamín B8** se nazývá Inositol. Přirozeně je syntetizován v našem těle, a proto není nutné ho přijímat pouze ze stravy.

Je důležitý pro rovnováhu mědi a zinku v organismu a je nezbytný pro tvorbu kostní dřeně. Snižuje vysoký krevní tlak a má lipotropní účinky – snižuje hladiny tuků v krvi a zabraňuje ztučnění jaterních buněk. Při nedostatku glukózy slouží Inositol jako zásoba energie pro srdce.

Mezi největší zdroje vitamínu B7 radíme maso, mléko, vejce, ovoce, zeleninu a celozrnné obiloviny.

Nedostatek se projeví poškozením nervů, poruchou paměti, bolestmi hlavy a zhoršenou svalovou koordinací.

**Vitamín B9** se nazývá kyselina listová – acidum folicum.

Kyselinu listovou spolu s vitamínem B12 potřebujeme pro krvetvorbu, tvorbu nukleových kyselin a pro správný růst a vývoj plodu. Kyselina listová je důležitá pro správnou funkci nervové soustavy.

Kyselinu listovou najdeme v kuřecích játrech, ořechách, pivovarských kvasnicích, špenátu, brokolici, kapustě, řepě, mrkvi, zelí a ve všech zelených listech – polníčku, rukole....

Nedostatek kyseliny listové se projevuje anémií, bolestí hlavy, výraznou únavou, bušením srdce, afty.

V těhotenství se nedostatek projeví vývojovými vadami plodu, nízkou porodní váhou a předčasným porodem.

Denní příjem kyseliny listové je okolo 150–200 mikrogramů a v těhotenství až dvojnásobek.

**Vitamín B12** se nazývá Kobalamin.

Je důležitý pro tvorbu červených krvinek, pro správnou funkci nervového systému a pro dělení buněk.

Vitamín B12 najdeme v mase, vejcích, mléce a mléčných výrobcích. Vyskytuje se i ve fermentovaných potravinách.

Při nedostatku vitamínu B12 jsou červené krvinky příliš velké a nemohou správně předávat kyslík buňkám.

Denní příjem je 2 mikrogramy a v těhotenství přibližně 3 mikrogramy.

## Ostropestřec

Ostropestřec mariánský je jednoletá nebo dvouletá bylina z čeledi hvězdnicovitě. Pokud je to dvouletka, vypučí na jaře trsem bodlinatých listů s výraznými bílými žilkami. Koncem června se na asi 1 m dlouhých lodyhách objevují purpurově červená květenství.

„Ostropestřec, ostropestřec, ostropestřec“ je téměř mantra lidí, kteří mají problémy s játry. Ať už v důsledku nějaké akutní otravy, žloutenky, mononukleózy, aktivací EB viru nebo v důsledku velkého emočního stresu či poškození jater nutným užíváním léků. Základní léčivou látkou je ve vodě nerozpustný silymarin a další látky, které jsou antioxidanty (zachycují jedovaté reaktivní látky) a čistícími látkami. Pokud chcete játra skutečně léčit, je zřejmé, že je k léčbě ostropestřcem důležité jíst zdravou stravu, zejména se úplně vyhnout smaženému a pečenému (v těžších případech vařit jen „na vodě“ ochuceno kořením a malým množstvím za studena lisovaného oleje).

Pokud si chcete tento zdobný středomošský „bodlák“ vypěstovat na zahrádce, najdete pro setí semen v dubnu před větrem kryté teplé místo zahrady s dobře propustnou půdou. Sbírat semínka budete v srpnu po odkvetení rostliny. Pozor: semena snadno žluknou, což je hodně škodlivé zrovna právě na játra. Proto je vhodné je uchovávat v lednici (ještě lépe v suchu a chladu) a postupně spotřebovávat.

Semena je ideální žvýkat, ale ne každý na to má chuť. Lze tedy semena opatrně rozemlít a přidat do jídla o teplotě do 50 stupňů celsia. Pokud nemáte možnost ostropestřec pěstovat, můžete si koupit semena (doporučuji celá a rozžvýkat či rozemlít je postupně) nebo kapsličky (výživové doplňky), ne pro každého je vhodná tinktura (obsahuje alkohol).

