

ADRIAN SCHULTE

JAK SI HÝČKAT ZDRAVÁ STŘEVA

Proč střeva ovlivňují náš zdravotní
stav i hmotnost



 **CPRESS**

Jak si hýčkat zdravá střeva

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.cpress.cz
www.albatrosmedia.cz



Dr. Adrian Schulte
Jak si hýčkat zdravá střeva – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2017

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.


ALBATROS MEDIA a.s.

Jak si hýčkat zdravá střeva

Proč střeva ovlivňují náš zdravotní stav i hmotnost

DR. ADRIAN SCHULTE

CPress Brno

2017

OBSAH

Předmluva	7
------------------------	----------

Oslavovat to, co z nás vychází aneb Proč je onen produkt tak důležitý	12
--	-----------

Trocha „toaletních“ dějin.....	14
--------------------------------	----

1 Cestovní průvodce trávením

Nevyužité možnosti: čichání, ochutnávání, žvýkání	19
---	----

Úzké a široké uličky trávicího traktu – dobře rozžvýkat znamená dobře strávit	26
---	----

Rozhodující je, co vychází ven aneb Kontrola kvality.....	47
---	----

2 Na scestí – jak střeva onemocní a jak nemoc působí ..

Mléko, chléb a ovoce mohou působit bolesti aneb Na množství záleží.....	53
---	----

Flóra a fauna – To nejdůležitější: Bakterie musejí být neškodné	72
---	----

Jedová kuchyně ve střevech aneb Když nás střeva ovlivňují od hlavy až k patě.....	80
---	----

Náladový orgán – jak emoce ovlivňují naše trávení a trávení naše emoce	90
--	----

Pomoc! Břicho mám stále větší, srdce sténá, páteř pláče....	94
---	----

Anna, Max a Paula aneb Všechno není k ničemu.....	100
---	-----

3. Na správné cestě – fitness program pro váš trávicí trakt 109

Šetrnost nade vše – jemná cesta k půstu..... 111

Čistě, čistěji, nejčistěji – jarní očista pro vaše střevo 118

Znovu do školní lavice – dobrému trávení se musíme naučit 127

Zdravě, zdravěji, nejzdravěji – desetidenní fitness program pro vaše střevo a pro vaše zdraví..... 132

10denní program detoxikace střev..... 135

Tipy 148

Recepty na snadná jídla 150

Jíst, co je stravitelné – správná strava pro vás a vaše střevo... 151

To nejlepší na konec 174

Poděkování 176

Prameny, další literatura a užitečné adresy..... 177

Adresy..... 180

Rejstřík 181



Pro Josephinu, Nathana a Eliotta

Předmluva

Někdy máme jednoduše pocit, že je všechno na... Dobře víte, na co... Rádi bychom se cítili každý den svěží a plní života, chtěli bychom být zdraví a výkonní, zůstat mladí. Realita je však našemu přání často vzdálená doslova na hony, takže se začneme cítit doslova... Však už víte, na co...

Aby moderní člověk dokázal svoji situaci změnit, klade právem důraz na zdravý a stálý životní styl, zejména co se týká stravování. Média jsou tématu zdravé stravy doslova plná. Defilují před námi palcové titulky uvádějící nové trendy ve stravování či nové informace o léčivé síle potravin – a často jsou oslavovány i vysmívány zároveň. Přitom se však zapomíná na to nejdůležitější, totiž že ve svém nitru ukrýváme mocné orgány, které jsou zodpovědné za náležité strávení naší potravy a za její využití v procesu látkové přeměny – náš střevní trakt, tedy náš druhý mozek.

Střevní trakt představuje fascinující, převážně samostatně pracující systém orgánů – měli bychom si z něho udělat svého přítele. Často se však stává spíše naším nepřítelem, neboť jej zanedbáváme a o správném zacházení s ním nevíme téměř nic. Pokud si uvědomíme, kolik lidí trpí zácpou, rakovinou střev, srůsty, záněty střevní sliznice či syndromem dráždivého tračníku, bude nám jedno jasné. Naším střevům se nevede dobře. Ještě před 20 lety trpěli uvedenými chorobami výhradně staří lidé. Dnes zasahují takřka všechny věkové skupiny.

Jak ale můžeme usuzovat na zdraví střev, když každodenní stolice, již se mnozí lidé zaklínají, sama o sobě kritérium zdravoti nepředstavuje?

V posledních letech vědci dokázali, že nemocná střeva představují jednu z příčin vzniku mnoha civilizačních chorob, jako jsou

nemoci srdečně cévní a také nádorová onemocnění. Také stav naší psychiky a naší páteře je přímo ovlivněn kondicí trávicího systému.

Mnozí z nás mezitím značně znejistěli. Cítí se ohroženi různými složkami potravy a choroboplodnými zárodky ve střevech, přičemž doufají, že se proti nim brzy vynaleznou patřičné tabletky. Výzkumy v uvedené oblasti opětovně ukázaly, že zdraví našich střev, včetně naší střevní mikroflóry, je závislé zejména na tom, jak a co jíme. Mnohé složky naší stravy dále oslabují již sám o sobě oslabený střevní systém. Co však špatnou kondici našich střev způsobuje? A jak ji můžeme zlepšit?

Způsob, jak jíme, se za posledních 100 let změnil stejně jako naše zdraví. Již dlouho se zabývám otázkou, zda jsme se neodnaučili správně zacházet se svým střevním systémem a zda jsme právě tím nezačali ohrožovat svoje zdraví.

Vyrůstal jsem v 60. letech jako dítě psychologky a léčitele. Bylo by tedy možné říci, že mi osud vložil medicínu do vínku. Přinejmenším co se stravy týkalo, zdál se svět tenkrát ještě v pořádku. Zelenina pocházela ze zahrádky, maso či ryba byly na oběd dvakrát týdně. Pro mléko jsme si chodili do blízkého statku. Velké břicho mého otce mě fascinovalo – patřilo nejrychlejšímu jedlíkovi, jakého jsem za svůj život potkal. S onemocněním střev jsem vzhled otcova břicha tehdy ovšem nespojoval.

Za studií jsem jedl hlavně hamburgery a těstoviny, což jednak souviselo s nedostatkem mých kulinářských zkušeností, jednak se skutečností, že fast foody byly jednoduše moderní. Po absolvování prvního kurzu anatomie, kdy jsme pitvali mrtvolu, jsem nebyl schopen určit, z jakého živého tvora pochází porce masa, která ležela přede mnou na talíři, protože jsem se stal na rovné dva roky vegetariánem.

Poté co jsem dokončil studium medicíny, absolvoval jsem v Londýně další, specializační studium a stal jsem se diplomovaným lékařem tropických chorob. Přitom jsem zjistil, že také v tropických oblastech jsou vlivem stále více západního způsobu stravování na vzestupu civilizační choroby. Bylo tomu tak

z jednoduchého důvodu, totiž že naše střeva si během předcházejících tisíciletí navykla na určitý vzorec stravování, který byl nyní soustavně narušován. Tehdy jsem pochopil, že rychlá změna jídelníčku vede ke vzniku chorob, s nimiž se však lze vypořádat náhle dem nevhodného vzorce stravování. Můj zájem o problematiku byl probuzen.

Následovalo další vzdělávání – stal jsem se lékařem praktikujícím přírodní medicínu – a nabídka převzít vedení jednoho zdravotnického centra. Zařízení se specializovalo na regeneraci střevního traktu a praktikovaly se v něm léčebné postupy rakouského lékaře F. X. Mayra, který se zaměřoval zejména na zlepšení funkce trávicího traktu.

Tehdy jsem poprvé zjistil, že stav střevního systému do značné míry rozhoduje o celkovém zdravotním stavu člověka. Zažíval jsem, že se uvedenou cestou buď zcela vyléčily, nebo alespoň zmírnily příznaky chorob, které na první pohled vůbec neměly se střevním systémem souvislost. V uvedené oblasti jsem sbíral zkušenosti více než 20 let, abych na jejich základě mohl pacientům nabídnout účinnou terapii.

Knihu, kterou právě čtete, jsem napsal, abych vám zprostředkoval potřebné vědomosti, které vám umožní vlastním úsilím znovu nalézt zdravý způsob stravování.

V čase, kdy je trávicí trakt člověka přetěžován nepřehlednou nabídkou potravin, které jsou často průmyslově upraveny, a kdy často jíme příliš rychle, příliš mnoho a příliš často, je třeba se znovu rozpomenout na zásady zdravého stravování. Je to účinnější než střídání jednoho stravovacího konceptu za druhým, které by jen vedlo ke zjištění, že náš trávicí trakt se nesrovnává s žádným z nich.

Zjistíte, co přesně se v našem žaludku odehrává a jakým způsobem můžete skrze svoje stravovací návyky pozitivně působit na podivuhodný proces trávení, a rozhodujícím způsobem tak ovlivňovat svoje zdraví. Vše, co zažíváte na toaletě, ať už se jedná o barvu, pach i strukturu stolice, vám v budoucnu přinese cenné svědectví o funkčnosti vašeho trávicího systému.

Jen u malého množství lidí můžeme považovat za výhodné naprosť vypuštění určitých potravin z jídelníčku. Většina ve skutečnosti potřebuje spíše dbát na kvalitu potravin a respektovat určitou míru konzumované stravy. Dobré mléčné výrobky například nemusejí být při správném dávkování pro každého nevhodnou potravinou, stejně tak nepředstavuje kvalitní chléb pro všechny strávníky jed. Jen proto, že berla představuje výtečnou pomoc pro někoho, kdo si zlomil nohu, nemusí o berlích běhat každý.

Dále v knize se dozvíte, o kterých nemocech je dobré vědět, že se na jejich rozvoji podílí právě střevní systém.

Nechci vám pouze ukázat, jak se naše zdraví může vyvíjet špatným směrem. Rád bych zde především naznačil, pomocí jakých jednoduchých prostředků se vám podaří dostat svoje trávení opět pod kontrolu. Za prvé se vám to podaří prostřednictvím vašich stravovacích návyků. Za druhé vlivem desetidenního fitness programu určeného pro váš střevní trakt. S uvedeným ozdravným programem jsem získal během více než desetileté praxe s diagnostikou a terapií střevních obtíží podle metody F. X. Mayra ty nejlepší zkušenosti. Střevům se vlivem zmíněného programu dostane potřebného klidu a šetrného přístupu, což je ideální cesta nejen k ozdravení střevního systému, ale také k předcházení nemocem. Chtěl bych vám pomoci zejména k tomu, abyste se dokázali samostatně rozhodnout, které potraviny jsou pro vás vhodné a kterým se naopak raději vyhnete. Jednoduše řečeno je odstraníte z jídelníčku, protože vám nedělají dobře, způsobují vám nadýmání nebo proměňují vaši stolicí v páchnoucí masu. Často postačí, pokud budete jídlo dobře žvýkat. Abych vám volbu vhodných potravin poněkud usnadnil, seřadil jsem nejběžnější z nich podle jejich stravitelnosti.

Změny v dosavadním způsobu stravování, volba vhodných potravin i rozmanitá – často velmi protichůdná – doporučení ve vás možná vyvolávají zmatek. Mým cílem je pomoci vám najít to, co je správné pro váš střevní trakt a pro vaše zdraví vůbec, aniž byste se nechali iritovat aktuálními diskusemi o střevech a stravě. Podstatou knihy, kterou právě držíte v ruce, jsou moje praktické lékařské zkušenosti

i vědecké poznatky, jež se k tématu zdraví střevního traktu vztahují. Kvůli dobré čtivosti a lepší využitelnosti knihy jsem se snažil nepřerušovat tok textu množstvím odkazů na odborné prameny. Zdroje, z nichž jsem při psaní knihy čerpal, proto naleznete v dodatku.

Oslavovat to, co z nás vychází

aneb

Proč je onen produkt tak důležitý

Eskymáci mají dvacet různých označení pro sněh. Je mylné se domnívat, že my je nemáme. Pokud bychom žili se záplavou sněhu jako Eskymáci nebo byli na sněhu v běžném životě určitým způsobem závislí, našli bychom pro sněh výrazů stejné množství. Uvedenou skutečnost vám potvrdí každý lyžař, který dobře rozlišuje mezi deštěm se sněhem (jaká hrůza, začne-li padat na sjezdovku!) a mezi prachovým sněhem. Eskymáci mají ovšem různá označení pro všechny druhy sněhu. Nám nezbývá než skutečnost různě opisovat.

Máme také jediné slovo pro stolicí. Dobrá, našli bychom ještě jeden vulgární výraz, eufemistické slovo „kakání“, dále „lejno“, „výkaly“ a ještě několik málo dalších označení. Neznamenají však pro nás uvedená slova vždy jedno a totéž? Ve skutečnosti existuje nepřeberné množství variací zmíněné substance, která – jakkoli se tomu možná vzpíráme uvěřit – má dalekosáhlé důsledky pro naše zdraví.

Existují různé barevné variace lejna, od světle žlutých a hnědých tónů až po temnou hněď přecházející až v černou barvu. Konzistence stolice může kolísat od vodnaté či tekuté přes kašovitou až po velmi tuhou. Stolice může být tenká jako tužka, kulovitá jako „kozy bobky“ či podobná tlusté klobáse. Setkáváme se se stolicí lepkavou, slizovitou, krvavou... Jsem si jist, že každého z vás napadne celá řada dalších přívlastků. Nebo snad nikoli? Jedno je zřejmé – ne každý se zabývá myšlenkou, že ze struktury a vzhledu stolice můžeme

usuzovat na zdravotní stav naší trávicí soustavy, která nás vyživuje a která má co do důležitosti v organismu jen stěží konkurenci.

V případě našich čtyřnohých přátel projevujeme v každodenním provozu vůči jejich „produktu“ podstatně větší citlivost. Představme si následující krátký příběh. Náš téměř nejlepší přítel – nebo alespoň nejlepší čtyřnohý přítel – vytvoří na rohu ulice kašovitou hromádku. No dobrá, budeme se s tím muset poprat, pomyslíme si, zatímco si na ruku natahujeme plastový sáček. Díváme se, zda má alespoň část hromádky pevnou strukturu, což by nás mohlo zbavit obav o zdraví našeho čtyřnohého miláčka. Toužíme zatáhnout za pomyslné splachovadlo nebo stisknout pomyslný knoflík a problém z chodníku „spláchnout“. A nad hromádkami svého miláčka o takovém knoflíku sníme velmi často!

Rychle se rozhlédneme po případných svědcích. Pes ke mně nepatří, můj nejlepší přítel ke mně nepatří! Nikdy předtím jsme ho neviděli... Při troše štěstí nemáte psa právě na vodítku. Teď je třeba nenápadně přejít ulici. A potom? Snad bude nejlepší objednat čtyřnohého kamaráda k veterináři? Možná trpí střevním katarem, červy nebo ještě něčím horším. Jeho srst se už pár dní neleskne tak pěkně jako dřív... Je jasné, že není něco v pořádku s jeho potravou nebo s jeho střevy. Pokud by se však jednalo o nás, páníčky, prostě bychom jenom vyměnili šampon na vlasy a neúspěšně se tak pokusili vyřešit problém. Vůbec by nás nenapadlo, že máme nemocný trávicí trakt.

Představme si také, že poté co náš čtyřnohý přítel udělal svoji hromádku, má celé okolí řitního otvoru umazané od stolice. Musíte tedy svého miláčka očistit. Ještě že jste nezapomněli vzít roli toaletního papíru! Zadnice je sice čistá, vy ale přesto raději už o pár hodin později sedíte v čekárně veterinární ordinace. A neděláme to jen proto, že by nám čištění psí zadnice šlo brzy určitě na nervy. Jednoduše tušíte, že se střevy vašeho nejlepšího přítele něco není v pořádku.

Možná vyprodukoval váš nejlepší čtyřnohý přítel silně páchnoucí hromádku, která způsobí, že na chodník nebude možné hodinu vůbec vstoupit. Naštěstí však máte s sebou deodorant, takže můžete

po povinném odstranění výkalů neutralizovat zbytky, které zůstaly přilepené na ulici. A po této příhodě už vůbec spěcháte k veterináři.

Pokud bychom se o zdraví svého psího přítele – za něj jsme zodpovědní – náležitě nestarali, měli bychom brzy za dveřmi ochránce zvířat.

K vlastnímu zdraví však máme jiný vztah. Svoje střeva vlastně neznáme a nebereme v potaz signály, kterými se na nás obrací, aby nás upozornily na nemoc. Tak se může snadno stát, že nás do nemocnice dožene až zauzlení střev.

Trocha „toaletních“ dějin

První toalety s hlubokou splachovací mísou byly patentovány v 19. století v Americe a rychle si našly přes Anglii cestu dále do Evropy. Uživatelé toalet tak definitivně ztratili možnost usuzovat podle vzhledu stolice na zdraví střev. Stolice od této chvíle jednoduše pouze plavala či páchla. Nebo obojí současně. Více informací nebylo vlivem nových modelů toalet již možno vyčíst. Ošklivě páchnoucí výkaly, jaké jen dokážou nemocná střeva vyloučit, dokážou – než zmizí v oceánové modři toalety – ve zlomku sekundy zamořit vzduch, což se stalo argumentem pro výrobce osvěžovačů vzduchu. Navzdory velmi krátké době, po kterou výkaly přicházejí do kontaktu se vzduchem, kvete obchod s nejrůznějšími pokojovými spreji, čističi toalety či s intenzivně vonícími polštářky, které se zachycují přímo k toaletní míse. Proč to nikomu nepřipadá zvláštní?

V německý mluvících zemích se mělké toaletní mísy udržely vůbec nejdéle. U uvedené varianty záchodové mísy je lejno „meziskladováno“ na malém platu, takže jej můžeme vidět i cítit. Až z onoho plata je pak spláchnuto do kanalizace.

Pouze v německém jazykovém prostoru se zmíněné toaletní mísy udržely dodnes. V obchodě se sanitární technikou budete působit možná poněkud komicky, pokud si takovou mísu objednáte, nicméně stále ještě se tento typ toalet vyrábí. A to je dobře.

Nejde přitom pouze o každodenní kontrolu barvy, konzistence a pachu stolice, nýbrž také o případný odběr vzorku stolice, který potřebujeme pro přesnější lékařské vyšetření. Jak se však dostaneme k potřebnému vzorku, který máme odebrat malou lžičkou a vsunout do skleněné trubičky, v případě hluboké toaletní mísy? Nebudete tomu věřit, ale řešení situace se podobá natažení visacího mostu přes Amazonku. Přes okraje mísy se napne papírová páska – a pak už jde jen o to, abychom onu pásku při vykonávání potřeby trefili. Není to hračka!

Jestliže pro nás nepředstavuje co do možnosti diagnostikovat vlastní stolicí hluboká toaletní mísa žádnou pomoc, můžeme využít jiný prostředek, jak se dozvědět o zdraví vlastních střev – toaletní papír. Nejlepší by bylo, kdybychom žádný toaletní papír nepotřebovali. Takovou situaci jsme jistě všichni už zažili, jakkoli ne příliš často. V takové situaci se cítíme velmi spokojeně. Jako by svět byl dosud v pořádku. Nepoškozené tlusté střevo potahuje stolicí vrstvou hlenu, která zabraňuje ušpinění konečníku. U našeho čtyřnohého přítele to považujeme za zcela samozřejmé.

Každý z nás ročně v průměru spotřebuje 15 kilogramů toaletního papíru, což pokládáme za zcela normální. Možná nám při pomýšlení na uvedenou spotřebu vytane na mysl deštný prales, sotva však pomyslíme na svoje vlastní zdraví.

Používání toaletního papíru, který nám v dnešní době – na rozdíl od zabudované hluboké toalety – může poskytnout důležité informace o zdraví našich střev (pomysleme například na stopy krve), brzy možná již rovněž vyjde z módy. Trh totiž dobývají technicky vysoce vyspělá splachovací a fénovací zařízení. Často je skutečně možné očistit konečník jen tímto způsobem.

Stěžejní otázka tedy zní: Jak má vypadat stolice, kterou vylučuje zdravý střevní trakt? Měla by být cítit? A jak? A jakou má mít konzistenci?

Většina lidí o tom nemá vůbec žádnou představu. Do záchodové mísy se dívají pouze v případě, že jim je nevolno.

Sotva bychom našli tělesný výměšek, který v nás vyvolává více odporu než lejno. Podobný odpor je však do značné míry zbytečný. Zde pomůže lepší povědomí o obsahu stolice, který vám chci nyní popsat.

Zčásti je stolice tvořena ze zbytků potravy, které nedokážeme strávit a které nepadly za obět bakteriálním procesům v našich střevech. Strava bohatá na vlákninu uvedený podíl zvyšuje – stejně jako množství zkonsumované potravy.

Ve stolici dále nacházíme určitý podíl odumřelé sliznice. Stejně jako se stále obnovuje naše pleť, obnovuje se také naše střevní sliznice. Povrch tenkého střeva, tvořený sliznicí, činí přibližně 300 m². Sliznice tenkého střeva se každé dva až tři dny obnovuje. Každé dva až tři dny tedy 300 m² v toaletě... To už je nějaké množství! Při zánětech či podráždění střeva se přitom množství vyloučené sliznice ještě dále zvyšuje. Je to stejné, jako když se po úpalu vůbec nejrychleji obnovuje kůže na zádech, přičemž se zčásti dokonce odlupuje v celých cárech. Množství sliznice zvyšuje množství stolice.

Další složku stolice tvoří bakterie – mrtvé i živé. Pokud bychom zapátrali ve svém okolí, vybaveni mikroskopem, došli bychom k závěru, že bakterie je možno najít všude. Na stole, na židli, na podlaze. Jednoduše všude. Tvoří dobrou třetinu vylučovaného množství nestrávených zbytků. Tlusté střevo, které je veskrze součástí vnějšího světa a jako takové podporuje růst nejrozumnějších choroboplodných zárodků, je z velké části osídleno bakteriemi a také plísněmi.

Odumřelá sliznice tedy spolu s bakteriemi a nestrávenými zbytky potravy tvoří to, co bez povšimnutí spěcháme spláchnout. Máme-li zdravý trávicí systém, není důvod k pocitům hnusu – stolice v tom případě nepáchne. Pocit odporu v nás vyvolává až stolice, kterou produkuje střevo, jež náležitě nedělá svoji práci, takže kvasné a hnilobné procesy proměňují výkaly v odporně páchnoucí, lepkavou, více či méně pevnou hmotu.

V případě barvy rozlišujeme, v závislosti na rozmanitých potravinách, mnohé zdravé varianty. Takže žádný strach! Registrovat můžeme stolicí zbarvenou od světle až tmavě hnědých tónů přes zelené

odstíny vzniklé požitím špenátu až po tóny načervenalé po konzumaci červené řepy, nebo dokonce tóny černé po konzumaci krevní klobásky. Budme však ve střehu! Zelený odstín bez špenátu, červený bez červené řepy a černý bez krevní klobásky – to jsou projevy vážného onemocnění.

Zápach je nejrychlejším ukazatelem skutečnosti, že se střevním traktem něco není v pořádku. Jedná-li se o pach nakyslý, hnilobný, či dokonce připomínající pach mršiny, nejde o zdravou stolicí! Informaci nám podává i konzistence lejna. Velmi tvrdá stolice, jež připomíná „bobky“ je normální stejně málo jako stolice vodnatá či kašovitá.

Otázka, jak často chodíme na stolicí, se neprávem stala jediným kritériem, podle něž se usuzuje na zdraví střev. Frekvenci pětikrát denně vnímáme jako příliš vysokou, frekvenci jedenkrát týdně jako příliš nízkou. Normální je chodit na stolicí jedenkrát denně, po ránu. Normální může být také produkce stolice dvakrát denně, pokud se jeví jako normální výše vyjmenované vlastnosti stolice.

Předpokládejme, že právě takový normální a zdravý střevní systém máte. Vaše stolice je pravidelná, dobře zformovaná, téměř nepáchne a toaletní papír máte v dosahu jen proto, že vtipy, které jsou na něm natištěny, považujete za tak veselé, případně proto, abyste se potěšili květinovým vzorem, který se vám tak líbí. V tom případě můžete tuto knihu odložit a dělat něco zajímavého.

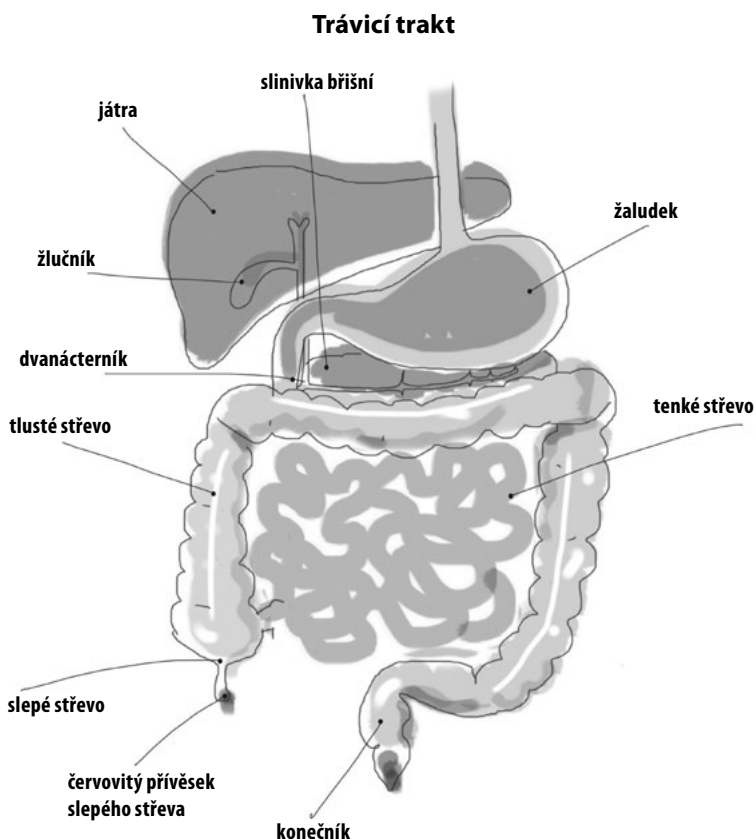
Možná však víte o někom z vaší rodiny či z okruhu vašich přátel, kdo takové štěstí nemá a komu byste chtěli hodnotné rady předat. Nebo byste prostě jen chtěli vědět, co je v nepořádku s vaším kolegou, který před pár dny použil toaletu krátce před vámi a který „zamořil vzduch“ jako po útoku jedovatým plynem, a to na celou další půlhodinu. Pak prosím čtěte dál.

Celý trávicí proces je možno přirovnat k výrobnímu pásu v továrně. Na úseku trávení pracuje jeden či více dělníků. Hotový produkt představuje stolice.

Pokud v továrně probíhá vše náležitým způsobem, projeví se to kvalitou produktu. Pokud s produktem naopak není něco

v pořádku, je třeba se po továrně rozhlédnout a identifikovat místo, kde se vyrábějí zmetky. A přesně na takovou cestu se s vámi chci vypravit. Budeme společně nacházet jak chyby, které je možno zdo-lat svépomocí a jednoduchými prostředky, tak i chyby, k jejichž nápravě musíme vzít zavděk pomocí lékaře a které si žádají odborné vyšetření a poradenství.

Pro větší přehled o trávicím traktu jako celku nabízíme následující pomocný obrázek:



Cestovní průvodce trávením

Nevyužité možnosti: čichání, ochutnávání, žvýkání

Chut' a vůně

Naše buňky spotřebovávají energii. Abychom jí mohli disponovat, musíme přijímat potravu. Gurmánovi takto realistická informace nezní příliš přesvědčivě a jistě by byla škoda, kdybychom jídlo zredukovali na ryze fyzikální rovinu. V zásadě však můžeme konstatovat, že strava představuje náš pohon.

Kdo nám však řekne, co je pro nás dobré a co nikoli? Co máme koupit a co raději ne? Rozhodující slovo zde mají naše smyslové orgány.

Pouze očima vybírá jídlo většina obyvatel všech německy mluvících zemí. Ve středomořských zemích vstupuje do hry často ještě hmat a čich. Ovoce a zeleninu můžeme konzumovat v lepší kvalitě než dosud, pokud poskytneme naší řídící centrále, mozkou, skrze smyslové orgány co nejvíce informací. Ve Francii se uvedená schopnost učí ve škole. „Classes du Goût“, jak se zde uvedenému umění říká, tvoří pevnou součást učebních osnov, přičemž se týká už zcela malých dětí, které trénují všechny svoje smysly, aby později dokázaly správně nakupovat a nakoupené vychutnávat. U nás je tomu stále jinak – kdo před placením ovoce a zeleninu ohmatává a očichává, ten se s přílišným pochopením nesetká. Smysl by ovšem takové počínání přesto mělo. Pak bychom mohli konstatovat, že rajčata sklizená v nezralém stavu v Holandsku či ve Španělsku sice urazila dlouhou cestu až do našeho obchodu, nicméně nikdy nezačala jakkoli vonět. Pokud se rozhodneme taková rajčata přesto koupit, doma už můžeme pouze konstatovat, že s chutí rajčat to není o mnoho lepší.

Pokud si z takových rajčat připravíme pokrm, neradostné dojmy z chybějící vůně a chuti se jen umocní. Ke správnému posouzení jídla nám pomáhá 10 000 chuťových pohárků, což je více než u kteréhokoli zvířete. Kočka má například chuťových pohárků jen 500. Kočky jsou masožravé. Nikdy by nepřipadly na myšlenku, že ochutnají kořínky, zeleninu, houby nebo obilí. Proto také nepotřebují pro uvedenou potravu chuťové pohárky, které by posoudily, zda je dobrá či špatná. Kromě toho disponují kočky dobře vyvinutým a trénovaným čichem, který pracuje ještě před ochutnáním potravy. Pokud kočku postavíme pod nos něco zkaženého, pokrčí čumák a odběhne pryč. Lidé by si obecně ušetřili celé množství otrav způsobených jídlem, kdyby více zapojovali svůj nos. Pomysleme na zkažené mušle, ústřice nebo maso. „Problém“ je zde jasně cítit.

Čich a chuť jsou navzájem úzce propojeny. Jistě jste již někdy měli rýmu a zdálo se vám, že téměř nic necítíte. Také chuťový zážitek z jídla byl nedostatečný. Nebo si při jídle můžete ucpat nos – nebudete schopni zjistit, jakou má váš pokrm chuť.

Jak ale můžeme svoje chuťové pohárky při jídle plně uplatnit? Aby bylo možno využít chuťového smyslu, ať už k volbě potravin či jednoduše k vychutnání jídla, je třeba pokrm podržet v ústech co nejdéle. K aktivování chuťových pohárků nestačí, pokud do sousta dvakrát kousneme a spolkneme je. Pokud však budeme aktivní a jídlo si budeme vychutnávat, stane se podivuhodná věc. Náš mozek totiž začne vylučovat dopamin, serotonin a tělu vlastní opioidy. Jedná se o neurotransmitery, které způsobují, že nám jídlo nepřináší pouze pocit nasycení, ale také spokojenosti.

Chuť však lze bohužel snadno přelstít. Zdravá a vysoce hodnotná strava nám chutná. Podle toho vidíme, že jsme zvolili správně. Potraviny, které naproti tomu během průmyslové přípravy svoji chuť ztratily, případně postrádaly svoji chuť již samy o sobě, se obvykle „vylepšují“ rozmanitými chuťovými látkami, takzvanými aromaty.

Potravinářský průmysl pracuje na uvedené bázi již po mnoho desetiletí. Největší část stravy, která se v naší době zkonzumuje, by

se bez umělých aromat na náš stůl nikdy vůbec nedostala. Pokud bychom si takové jídlo chtěli vychutnat a dlouho bychom je žvýkali a drželi v ústech, zjistili bychom, že chuť aromat velmi brzy vyprchá – na rozdíl od chuti vysoce hodnotných, pro nás zdravých potravin. Je možné to velmi dobře poznat. Měli byste to někdy zkusit!

Chuť má však ještě další funkci. Řídí proces trávení. Pokud jíme něco sladkého, je slinivka břišní podněcována k produkci inzulinu. Uvedenou látku potřebujeme k tomu, abychom zhodnotili cukr, který přijímáme ve stravě. Jenže opatrně, zásobní tuk, jež by se takřka každý rád zbavil, se neodbourává, pokud je aktivována produkce inzulinu. Odbourávání tuku je blokováno. Uvedený proces by totiž byl značně neekonomický v situaci, kdy stoupá hladina energeticky bohatého cukru. Konzumace sladkostí mezi jídly tak působí dvojnásob negativně na energetickou bilanci organismu.

Můžeme vycházet ze skutečnosti, že naše trávení je připraveno i při jiných chuťových zážitcích, než jsou ty očekávané. Sledujte se mnou následující zajímavou myšlenku: Jíme jogurt s umělou chutí jahod, tedy s jahodovými aromaty. Dělníci u pásu na úseku trávení o tom jsou informováni, takže si vezmou do ruky potřebné nářadí. Bohužel však na pás přichází všechno možné, jen ne ohlášené ovoce. O účincích, které takový klam vyvolává, nevíme takřka nic. Velmi dobře si však dokážeme představit, že dělník se špatnými nástroji v ruce je po chvíli nemálo deprimován a nadále nepřistupuje ke své práci nijak radostně. Když se pak na pás dostane skutečné ovoce, může se ve střevě vzednout stávká.

Shrnutí: Při výběru i konzumaci stravy využívejte všech smyslů, které máte k dispozici. Budete mít z jídla větší radost a z příjemné situace bude navíc profitovat i vaše zdraví.

Dobře rozžvýkat znamená dobře strávit!

Žvýkání představuje první část trávicího procesu a zároveň – jak ještě uvidíme – poslední úsek, na jehož průběhu se můžeme aktivně podílet.

Právě proto je pro nás náležité žvýkání tak důležité. Trávicí proces probíhající v ústech spočívá jednak zejména v produkci slin, jednak v aktivním žvýkání potravy.

Sliny je možno produkovat i bez našeho přičinění, pak říkáme, že se nám „sliny sbíhají v ústech“. Často přitom ani nemusíme mít v ústech žádné sousto. Náš mozek jakožto nejvrchnější řídicí centrála v uvedeném případě již zpracoval vizuální informaci, kterou mu zprostředkovaly oči, když uviděly něco chutného. Jít však mohlo také o ryze myšlenkovou informaci, která vznikla na základě přání sníst něco sladkého. Rozlišujeme dvě různé kvality slin – jednak sliny se zřetřující funkcí, které se coby vodnatý sekret doslova sbíhají v ústech, aby například snížily přílišnou ostrost či sladkost určitého pokrmu.

Jiné vlastnosti mají naopak sliny, které jsou spíše hlenovité konzistence, zabezpečují klouzání potravy trávicím traktem a jsou produkovány vlivem aktivního žvýkání. Bez existence uvedeného typu slin bychom tedy měli potíže s posouváním tráveniny trávicí trubicí. Existuje ovšem trik, kterým si někteří z nás v uvedené souvislosti pomáhají, jímž však náš trávicí trakt trpí. Jídlo totiž můžeme do jícnu posouvat také zapíjením jídla, kdy špatně rozkousanou stravu můžeme doslova splachovat do trávicí trubice, aniž bychom předtím byli nuceni k produkci slin. Jak uvidíme později, situací trpí zejména náš žaludek.

Hlenovité sliny sloužící k posunu tráveniny střevním traktem rovněž obsahují enzym, který zahajuje trávení sacharidů. Štěpení dlouhých sacharidových řetězců, které označujeme jako škroby, přitom začíná již v ústech.

Uvedenou skutečnosti lze ověřit pomocí malého experimentu. Pokud budete kousek starého chleba žvýkat v ústech nejméně třicetkrát, zjistíte, že vzniklá kaše vám v ústech zesládla. Enzymaticky rozštěpené cukry tvořené krátkými sacharidovými řetězci nám chutnají sladce, cukry s řetězci dlouhými nikoli.

Žvýkání vede k produkci slin potřebných k zajištění posuvu potravy trávicím traktem, což však zdaleka není jeho jediná funkce.

Potrava se za pomoci kousání zmenšuje, čímž je zajištěno náležité trávení a aktivována chuť. Prostřednictvím intenzivního chuťového prožitku dosahujeme pocitu sytosti (anglicky bývá označován jako „sensory-specific satiety“), který ovšem nemá nic společného s plným žaludkem a s jehož pomocí můžeme zakončit stolování bez pocitů přeplněnosti a únavy.

Kdo více žvýká, přijímá méně kalorií, jak se udává v jedné studii, která analyzovala způsob stravování u osob štíhlých a u osob s nadváhou za pomoci videokamery. Při porovnání obou skupin osob bylo zjištěno, že lidé s nadváhou si neukusovali o nic větší sousta než lidé s normální hmotností, jedli nicméně rychleji, méně žvýkali a stolovali déle. Bylo prokázáno, že dobré žvýkání snižuje příjem kalorií průměrně o 11,9 procent. Pokud vycházíme z předpokladu, že jedinec s normální hmotností denně prostřednictvím stravy přijme zhruba 2 000 kilokalorií, můžeme odvodit, že jedinec s nadváhou denně zkonsumuje o 238 kilokalorií více. Za rok tak vznikne energetický převis ve výši zhruba 86 870 kilokalorií. To odpovídá přibližně 10 kilogramům tuku! Při uvedeném „vyčíslování“ ovšem hrají důležitou roli také pohyb, stres a množství dalších faktorů.

Proč však dochází ke sníženému příjmu kalorií? Náležité kousání vede ke snižování hladiny hormonu ghrelinu v krvi – jedná se o látku stimulující naši chuť k jídlu. Současně dochází naopak ke vzestupu hladiny hormonů, jež mají opačný účinek, a chuť k jídlu tedy snižují. Jedná se o hormony známé jako glukagonu podobný peptid 1 a cholecystokinin.

Tím však účinky žvýkání stále nejsou vyčerpány. Žvýkání zlepšuje prokrvení mozku a zvyšuje duševní výkonnost. Po operaci střev může pacient vydatným žvýkáním urychlit proces uzdravování. Žvýkání rovněž představuje prevenci ucpaní střev, což je jev, který se stále častěji vyskytuje po střevních operacích. Zároveň bylo prokázáno, že dostatečné žvýkání má značný vliv na trávení, na celkovou výměnu látkovou a také na prokrvení mozku.

Proč přesto tak málo jedinců náležitě žvýká? Vždy tomu tak nebylo. Všichni dobře známe přísloví: „Spěchej pomalu.“ A někteří z nás

ještě mají v živé paměti slova svojí babičky, která stolovníky nabádala, aby každé sousto přežvýkali 32krát. Uvedené pravidlo zavedl britský státník William Gladstone (1809–1898), který byl přesvědčen o tom, že bychom – vzhledem k tomu, že máme 32 zubů – měli každé sousto pokousat právě tolikrát. Horace Fletcher pak ukázal, jak si pomocí dobrého žvýkání zachováme dobré zdraví, případně se nám ztracené zdraví může navrátit. Franz Xaver Mayr (1875–1965) využíval žvýkání ve svých kúrách, jejichž smyslem bylo opětovně dosáhnout výkonnosti trávicího traktu. Uvedeným způsobem se Mayrovi podařilo vyléčit mnohé z jeho pacientů. Jak se mohlo stát, že se veškeré povědomí o prospěšnosti žvýkání vytratilo?

Až do poloviny 20. století se od nás očekávalo, že pro svoje zdraví budeme něco dělat. Každý jedinec byl za svůj zdravotní stav spoluzodpovědný. Čím jednodušší přitom byla metoda, jak si zdraví udržet, tím byla oblíbenější. Vědělo se, že dostatečné žvýkání zlepšuje trávení a uvedenou cestou i naše celkové zdraví. Ve společnosti, která stále více bojuje s negativními důsledky nadbytku na naše zdraví a v níž je každému individuu odňata někdejší zodpovědnost, se povědomí o zásadách zdravého života zcela vytratilo. Čekárny lékařů se začaly plnit, téměř na každý zdravotní problém bylo možno předepsat tabletku nebo injekci. Vznikající kultura fastfoodů rozpustila stávající kulturu stravování, v nových podmínkách už pro náležité a zdraví udržující žvýkání nebylo místo.

Čas vyhrazený stravování se začal stále více zkracovat. Kratší doba stolování s sebou nesla nutnost jíst rychleji, potažmo více. Náležité žvýkání se stalo téměř nemožným. Podíl průmyslově vyráběných jídel stoupal, vyšší tedy byla i spotřeba aromat, která měla pokrmům navrátit chuť, o niž přišly během procesu průmyslové přípravy. Všechny uvedené okolnosti ztěžovaly návrat k předchozí kultuře stravování. Když po chvíli žvýkání přidané aromatické látky zmizely, neměl strávník k dalšímu žvýkání jednoduše žádnou motivaci. Jednoduše proto poslal bez dalších okolků sousto dále do trávicího traktu.

Při dobrém žvýkání trvá stolování přirozeně déle. To platí, pokud žvýkáte pomalu a dobře. Kvapné, a přitom honosné hostiny jsou

nejhorší. V takovém případě se vám může stát, že ještě nebudete hotovi s předkrmem, a ostatní už jsou u moučníku. Zřejmě vás už příště nepozvou... Žvýkat lze však i dobře a zároveň rychle! Návody, jak trénovat žvýkání, naleznete ve 3. kapitole této knihy.

Před více než 100 lety na sebe obrátil pozornost muž jménem Horace Fletcher, když za pomoci přehnaného žvýkání navrátil zdraví sobě i těm, kteří jeho počínání napodobili. Jeho příběh vám možná aktivuje žvýkací svalstvo.

Horace Fletcher

Guru správného žvýkání se narodil v roce 1849 ve Spojených státech. Byl velmi úspěšným obchodníkem. Výroba a prodej sýrů z něj učinily bohatého muže. Ve věku 49 let vážil při tělesné výšce 164 centimetrů necelých 99 kilogramů. Obvod jeho břicha činil 155 centimetrů. Se svojí tělesnou hmotností bojoval v té době bezúspěšně již 15 let. Zároveň více a více bojoval i se svým zdravím. Cítil se unavený, bez síly a energie, trpěl zkráceným dýcháním a poruchami srdečního rytmu. Jeho klouby sužovala dna. Byl si jist, že pokud se nezasadí o zlepšení svého zdravotního stavu, nebude už dlouho žít.

„Musíš víc běhat a líp žvýkat,“ poradil Fletcherovi jeden statný venkovan. Za pokus to stálo. V červnu roku 1897 Fletcher svůj pokus začal realizovat. Každé sousto během jídla žvýkal přehnaně a vzniklou kaši v ústech podržel vždy tak dlouho, dokud z ní nezmižela veškerá chuť a dokud sama, bez aktivního polykání, nezačala klouzat do jícnu.

Výsledek byl neuvěřitelný. Počátkem října Fletcher vážil již jen necelých 74 kilogramů. Obvod jeho břicha se zredukoval o 60 centimetrů. V době experimentu jedl (kvůli rychlé redukci hmotnosti) každý den pokrm sestávající z přibližně 30 soust, do nichž musel kousnout přibližně 2500krát. Stolování trvalo nejméně 30 minut. Na Fletcherově jídelníčku bylo možno najít pokrmy ze všech druhů masa a z ryb, a to v kombinaci s brambory a se zeleninou, ale také chléb a máslo. Mezi jídly pil vodu.

Prvních pár týdnů mu dělal starosti jeho trávicí systém, léty přetěžování značně unavený. Stolici měl nyní jen značně nepravidelnou. Když však začal na stolici chodit opět pravidelně, všiml si, že „popel z trávení“, jak ji nazýval, je zcela bez zápachu.

Fletcherův celkový zdravotní stav se během čtyř měsíců kompletně změnil. Muž se náhle cítil silný a výkonný. Klouby jej přestaly bolet. Často ujel na kole během jediného dne více než 150 kilometrů, a to aniž by si stěžoval na bolesti či na únavu. Kola za oněch časů přitom připomínala spíše těžké šlapací stroje, které s dnešními modely neměly nic společného.

Horace Fletcher napsal o tématu vícero knih, které byly přeloženy do mnoha jazyků. Vydal se také do Evropy, aby tam šířil svoje poznatky o životosprávě. Nejprve našel vědeckou podporu na univerzitě v Benátkách, poté jej pozval profesor Michael Foster, tehdejší prezident anglické fyziologické společnosti, do Cambridge, aby jeho teorii dále podpořil.

Profesor Russell Chittenden, tehdejší prezident americké fyziologické společnosti, pak na Fletcherovi uskutečnil pokusy, které ukázaly, že mužova tělesná a duševní výkonnost odpovídá výkonnosti dvacetiletého, trénovaného studenta.

Mezi přívržence Fletcherovy metody patřili Upton Sinclair, Henry James, John Rockefeller, Mark Twain a mnohé další osobnosti.

Pokud by Horace Fletcher nepadl v roce 1919 ve věku 69 let stejně jako 20 až 40 milionů dalších lidí za oběť španělské chřipce, možná by usnul věčným spánkem až ve 110 letech, za plného zdraví, a kultura fast foodů by se možná nikdy nerozšířila.

Úzké a široké uličky trávicího traktu – dobře rozžvýkat znamená dobře strávit

Polykat, nebo zvracet?

Proces polykání představuje poslední moment, který můžeme vědomě řídit do doby, než se dá do pohybu náš trávicí aparát. Vše, co se

odehrává mezi hrdlem a konečníkem, nemůžeme ovlivnit žádnou aktivitou. Žaludku tedy nemůžeme vydávat konkrétní příkazy, jako například: „Teď jsem jídlo asi špatně rozžvýkal a příliš brzy spolýkal. Víím, že ti už nějakou dobu není dobře. Mohl bys ale prosím pro jednou dohonit práci zubů?“ Takto však věci bohužel nefungují.

V normálním případě se již během polykání spustí „automatika“. K regulaci polykání nám slouží polykací a dávicí reflex.

Polykací reflex se spustí, jakmile se na kaši rozkousané jídlo dotkne stěny jícnu. Pokud je kaše díky práci zubů dostatečně jemná, polykáme ji nevědomě. Provedte následující pokus. Vezměte kousek starého chleba a požvýkejte je 30krát až 40krát. Ústa se vyprázdní, aniž byste si toho byli vědomi, tedy aniž byste polykali aktivně.

Nyní si vezměte další sousto, kousněte do něj dvakrát a snažte se je posunout směrem k jícnu. Pocítíte, jak se vám hrdlo stahuje a jak se vám drobky vracejí zpět do úst, aby je „nástroje“ v ústech mohly opětovně zpracovat a uzpůsobit polknutí.

Přitom profitujeme z existence dávicího reflexu jakožto ochranného mechanismu, který nám brání ve spolknutí potravy, která ještě nebyla dostatečně rozmělněna.

Aktivním polykáním můžeme zmíněný reflex obelstít, což má smysl například tehdy, když potřebujeme spolknout velkou tabletu nebo kapsli.

Akt aktivního polykání se však bohužel často používá k tomu, abychom na cestu poslali špatně rozkousanou potravu. V případě špatně rozmělněného chleba je něco takového možné jen za určitých podmínek. Většinou je takové sousto spláchnuto dolů nápojem, neboť v tak krátkém čase nelze vyprodukovat dostatečné množství slin. Pak ovšem nehovoříme o polykání, nýbrž o spláchnutí potravy nebo o jejím dávení směrem do trávicího traktu. Není divu, že je za takových okolností zadní stěna jícnu stále méně citlivá. Dávicí reflex se spouští čím dál tím méně a trávicí trakt je proto stále častěji zatěžován tím, co je špatně stravitelné.

K chybám často dochází už při nácviku polykání potravy, v prvním roce života. Když malé dítě, které má ještě málo zubů, dostane