

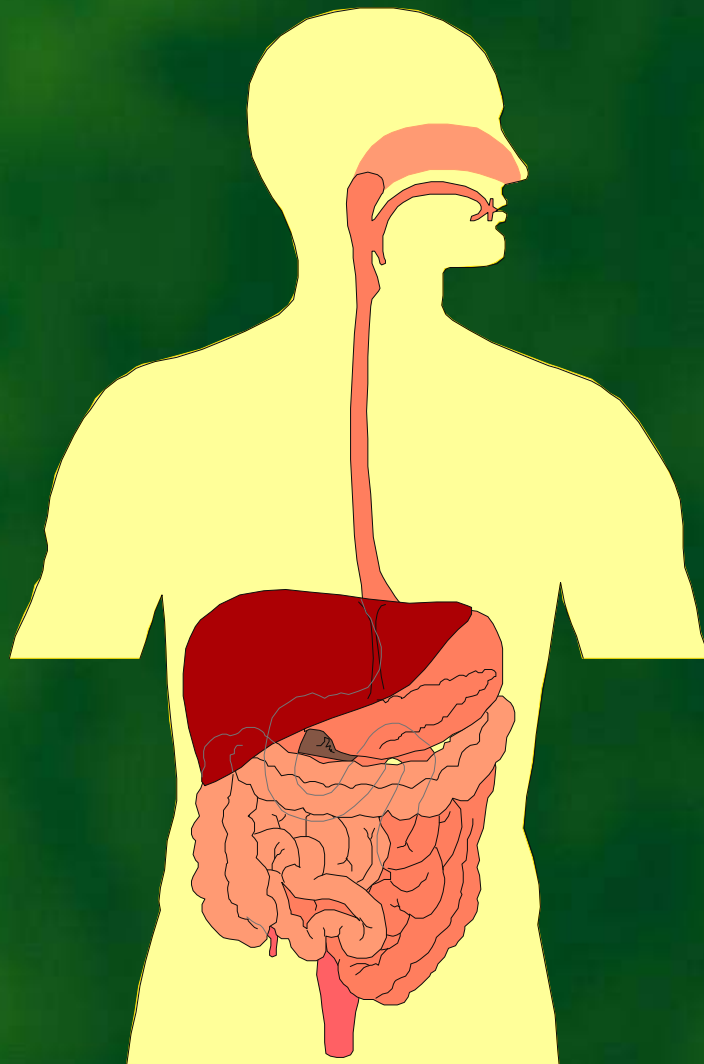
VÝŽIVA A OCHORENIA

výživa a **hepatitída C**

MUDr. IGOR BUKOVSKÝ, PhD.



Tráviaci systém



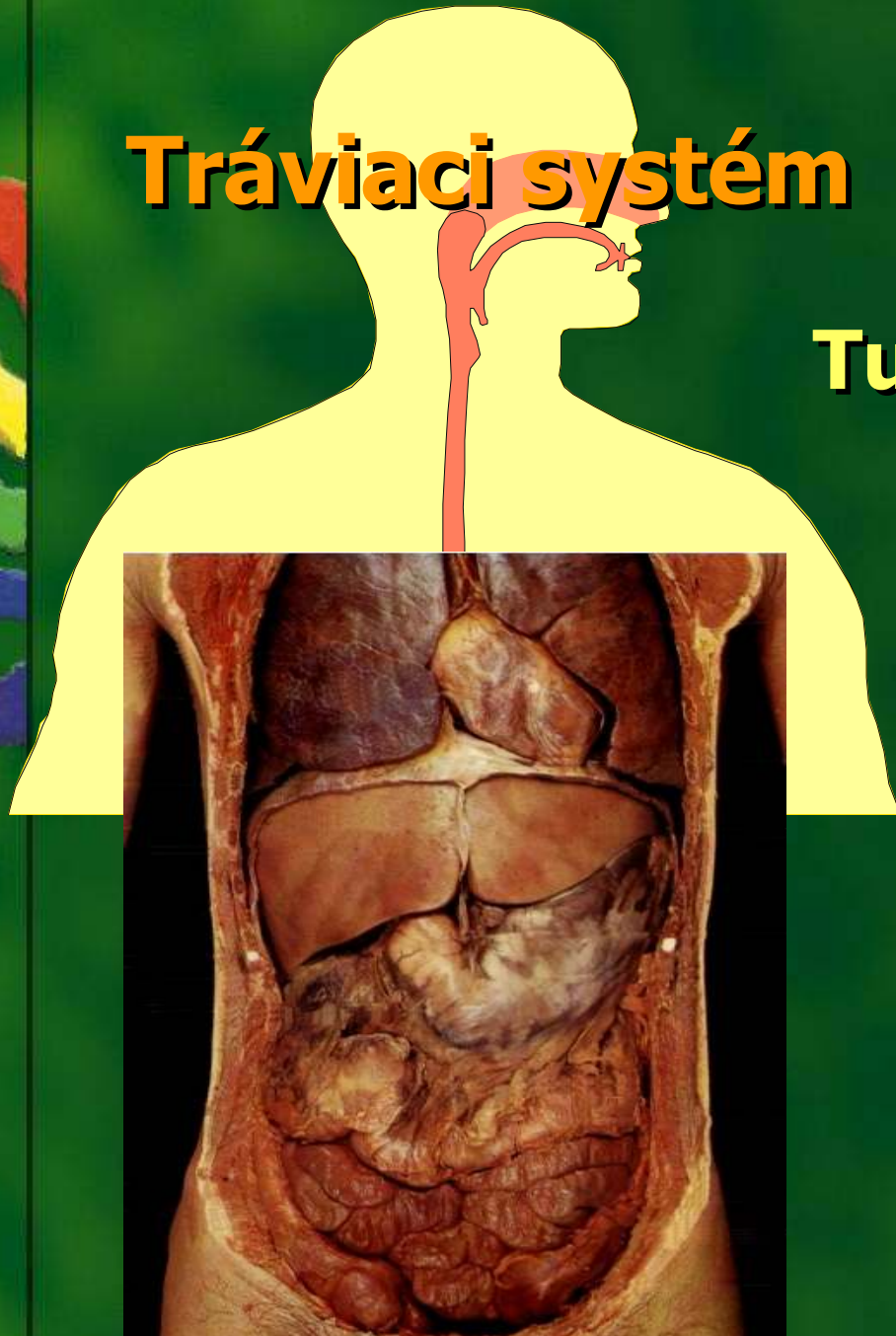
Tubulárna časť

- dutina ústna
- ezofagus
- žalúdok
- tenké a hrubé črevo
- konečník

Prídavné orgány

- jazyk
- slinné žľazy
- zuby
- **pečeň**
- žlčník
- pankreas

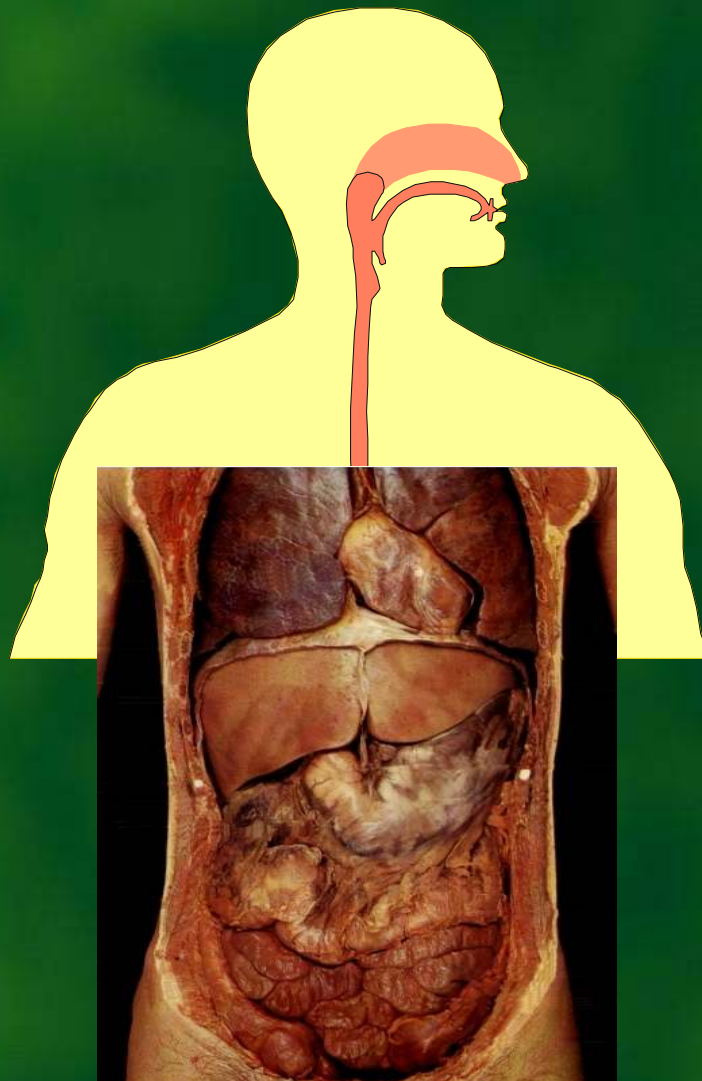
Tráviaci systém



Tubulárna časť

- dutina ústna
- ezofagus a žalúdok – 65 cm
- duodenum – 25 cm
- jejunum a ileum – 260 cm
- hrubé črevo – 110 cm

Tráviaci systém – doba pasáže



Tubulárna časť

- dutina ústna 1-3 sek
- ezofagus 2-10 sek
- žalúdok 1-8 hod
- tenké črevo 1-2 hod
- hrubé črevo 12-72 hod

Prídavné orgány – **pečeň**

- **kilo a pol hmoty** (hepatocyty a Kupfferove bunky)
- **funkcie**
 - produkcia žlče (emulgácia a trávenie tukov)
 - zásobáreň látok (glykogén, tuky, vitamíny)
 - látková premena (produkcia FL, ATP, Lp, Glu)
 - metabolizmus CHS
 - detoxikácia (lieky, toxíny, alkohol)
 - fagocytóza (Kupfferove bunky: detrix)
 - syntéza (albumíny, fibrinogén, globulíny, heparín, hemokoagulačné bielkoviny, 25-H-cholecalciferol)

Hepatitída C – komplikácie

- **chronická infekcia:** 55 – 85% pacientov
- **chronická poškodenie pečene** (cirhóza a Ca)
 - **do 20 rokov:** 35% **neliečených** pacientov
 - **do 30 rokov:** 70% **neliečených** pacientov
- **lymfóm:** o 30% vyššie riziko (Waldenstromova makroglobulinémia – JAMA, 9. máj 2007)
- **úmrtnosť:** 1 – 5% pacientov s cirhózou
 - **urobte všetko,** aby ste si cirhózu nespôsobili sami

Hepatitída C – liečba

- **schválená liečba:** pegylovaný interferón a ribavirín
- **testovaná liečba:** amantadin, proteázové inhibítory, polymerázové inhibítory, imunoglobulíny a pod.
- **úspešnosť liečby chronickej formy**
 - 75% a viac po 24 tý liečby (genotyp 2 a 3)
 - 50% a viac po 48 tý liečby (genotyp 1)
- **iba menej ako 1% pacientov sa lieči**

Hepatitída C – rizikové faktory

- **úspešnosť liečby a prognózu zhoršujú**
 - **alkohol** v akomkoľvek množstve – podporuje vznik cirhózy
 - **obezita** – steatóza pečene a cukrovka podporujú vznik cirhózy
 - **pohlavie** – mužov postihuje cirhóza častejšie
 - **vek** – starší ľudia majú väčšie riziko
 - **oslabená imunita**
 - **fajčenie**

Hepatitída C – regenerácia pečene

- **pečeň je „poslušný“ orgán**
 - pečeň transplantovaná zo šimpanza do človeka rýchlo dorastie na ľudskú veľkosť
 - pečeň veľkého psa sa v malom psovi zmenší 😊
 - tkanivo pečene transplantované mimo pečene nerastie (až po hepatektómií)
- **regenerácia pečene prebieha intenzívne**
 - pečeň po 2/3 hepatektómií **dorastie** na pôvodnú veľkosť **za týždeň!**
 - **ak jej vytvoríte optimálne podmienky** 😊

Hepatitída C – podporná liečba I

Podporná liečba výživou

- udržiavajte si **optimálnu hmotnosť**
 - **obezita** urýchľuje rozvoj cirhózy a zlyhania pečene
- konzumujte **potraviny s nízkym glykemickým indexom**
 - **inzulínové rezistencia (IR) a cukrovka** urýchľujú rozvoj cirhózy a zlyhania pečene
- jedzte **malé porcie jedla častejšie**
 - uprednostnite **ľahko stráviteľné potraviny** rastlinného pôvodu

Hepatitída C – podporná liečba II

Podporná liečba výživou

- **vylúčte**
 - alkohol – podporuje cirhózu
 - údeniny, mäsové konzervy – zat'azujú pečeň a podporujú obezitu
- **výrazne obmedzte**
 - rafinové potraviny – aditíva zat'azujú pečeň
 - cukor – podporuje IR, obezitu a steatózu
 - nasýtené tuky (mäso, mlieko, keksy, práškové polotovary, lacné čokolády a pod.) – podporujú obezitu a steatózu
 - kofeín – zat'azuje pečeň

Hepatitída C – podporná liečba III

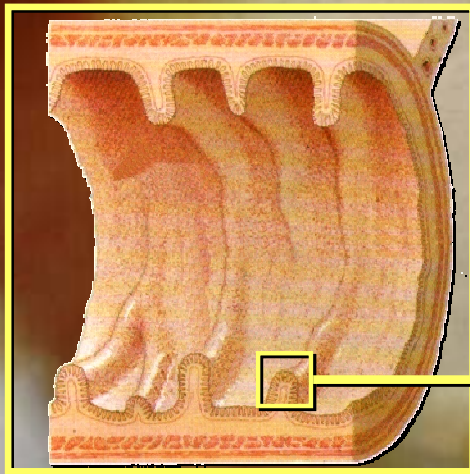
Podporná liečba výživou

- **zelený čaj:** 2 - 3 šálky/deň
- **probiotiká:** 4 - 12 miliárd/deň
- **sladké drievko a pestrec mariánsky:**
- **prírodné zdroje:** vitamín C a E, beta-karotén, zinok, vitamíny B (najmä kyselina listová a B₁₂), selén, glutatión, lecitín, cholín
 - obilniny a celozrnné výrobky
 - strukoviny a výrobky z nich
 - ovocie/zelenina
 - orechy a olejnaté semená

Tenké črevo – rezorbčná plocha

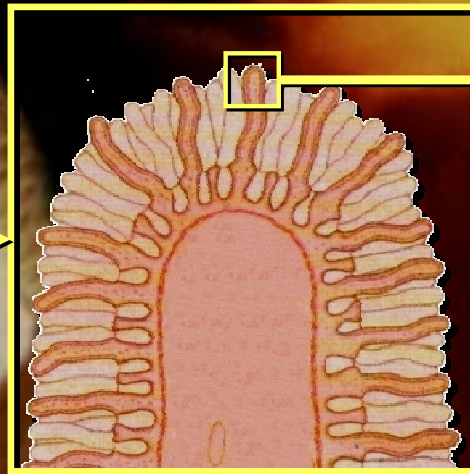
600-krát (250 m²)

3-krát



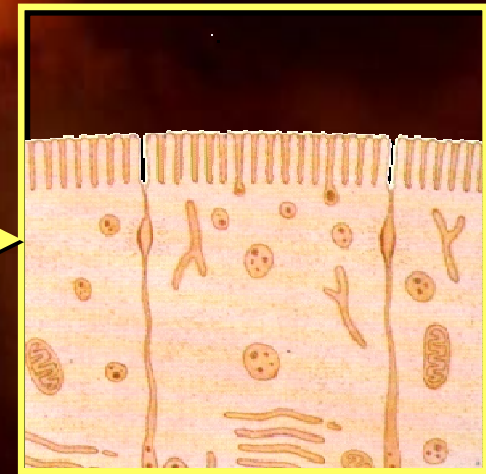
plicae

10-krát



villi

20-krát



mikrovilli

Ako sa starať o pečeň?

Udržiavať si optimálnu hmotnosť

Jesť pestrú stravu s dostatkom ovocia, zeleniny, orechov, obilnín, strukovín

Chrániť ju pred alkoholom, údeninami, tukom, kancerogénmi, zbytočnými chemikáliami (lieky, aditíva)

Prijímať dostatok antioxidantov

Udržiavať probiotickú flóru čreva

Neveriť na falošné „zázraky“



www.akv.sk

© Igor Bukovský, Ambulancia klinickej výživy, Bratislava



Za Vašu pozornosť ďakuje

MUDr. Igor **Bukovský**, PhD.

Ambulancia klinickej výživy

Bratislava

02/577 866 26

www.akv.sk