



Čo (ne)má rada pečť? 2

Online, magnetpress.online, 21. 6. 2025, 14:33

Čo (ne)má rada pečeň?

📅 21. 6. 2025, 14:33, Zdroj: magnetpress.online , Autor: **Sandra Gombárová**, Sentiment: **Pozitívny**, Téma: **Fakulty a ústavy UPJŠ**, Kľúčové slová: **Peter Jarčuška**

Dosah: 398 GRP: 0,01 OTS: 0,00 AVE: 90 EUR

Čo (ne)má rada pečeň?

Pečeň je pre naše telo rovnako dôležitá ako srdce či pľúca. Má mnoho funkcií – od tráviacej cez imunitnú až po detoxikačnú. Jej veľkým nepriateľom je náš životný štýl.

Pečeň je najväčšia žľaza v našom organizme, uložená mierne vpravo pod bránicou. Hrá významnú úlohu pri trávení aj v rámci imunity – spracúva cukry, tuky aj bielkoviny, ktoré prijímame zo stravy a deaktivuje a vylučuje z obehu toxické látky. Za minútu ňou pretečie jeden a pol až dva litre krvi. Žlč, ktorú pečeň vylučuje, je nutná pre trávenie tukov v čreve. Bez pečene sa nedá žiť a ak sa pečeň vážne poškodí, je nevyhnutná jej transplantácia, inak pacient zomrie.

V pečeni je viacero typov buniek. Asi 60 percent tvoria hepatocyty, v ktorých dochádza k základnej metabolickej činnosti pečene. Kupfferove bunky zachytávajú cudzorodé látky, prichádzajúce z tráviaceho traktu, pohlcujú vírusy, baktérie, parazity a odstraňujú ich z organizmu. Zachytávajú aj staré či poškodené červené krvinky. Ďalej sú v pečeni bunky uskladňujúce tuky a vitamín A, ktoré sa tiež významne podieľajú na imunitnej odpovedi pri infekcii.

Víno jej neprospieva

K najväčším škodcom pečene patrí alkohol, voľne dostupná droga na trhu. Alkoholová choroba pečene je jej najčastejšie ochorenie. Podľa Európskej asociácie pre štúdium pečene už denná dávka 25 gramov alkoholu zvyšuje riziko cirhózy. Aj neraz odporúčané dve-tri deci červeného vína, ktoré má mať pozitívne zdravotné účinky na kardiovaskulárny systém, môže u predisponovaného človeka viesť k problémom s pečeňou. Či sa to týka aj vás, nemôžete dopredu vedieť. Podľa štatistík však až štvrtina mužov a desať percent žien konzumujú alkohol v dávke, ktorá už ohrozuje ich zdravie.

Prvým štádiom poškodenia pečene je steatóza, stukovatenie pečene. „Pri konzumácii alkoholu sa vyvinie pomerne rýchlo. Už 8- až 10-dňové intenzívne pitie vedie k stukovateniu pečene, no po zastavení pitia v tomto štádiu je steatóza reverzibilná. Pri pokračujúcej konzumácii alkoholu prechádza do steatofibrózy,“ vysvetľuje hepatológ a internista doc. MUDr. **Peter Jarčuška**, PhD. Vtedy sa medzi tukovými bunkami začínajú objavovať aj fibrózne vlákna, akési mikroskopické jazvičky. Tie postupne prenikajú celou pečeňou a dospeje to až k cirhóze. „Alkoholová cirhóza pečene je záverečnou fázou poškodenia pečene alkoholom.“

Na druhej strane asi u polovice alkoholikov sa nevyvinie cirhóza, potrebné sú pravdepodobne aj genetické predpoklady. „Priemerná konzumácia alkoholu u mužov s alkoholovou cirhózou pečene bola 160 g v priebehu 8 rokov,“ uvádza docent Jarčuška. Pri cirhóze sa tkanivo postupne mení na väzivové a zjazvené, čím sa zhoršuje funkčnosť pečene. K tomu, aby sa človek mohol liečiť, je nevyhnutná abstinencia. Aj preto je výber pacientov vhodných na transplantáciu pri alkoholovom poškodení pečeni veľmi prísny. Hrozí totiž, že po transplantácii pacient po čase opäť začne piť a dôjde k recidíve alkoholovej choroby v transplantovanej pečeni. Cirhóza pečene je celosvetovo na treťom mieste medzi príčinami úmrtí ľudí v produktívnom veku.

S liekmi opatrne

Akútne zlyhanie pečene môže spôsobiť aj väčšie množstvo lieku s obsahom paracetamolu, teda jedného z najbežnejších prostriedkov proti bolesti či zvýšenej teplote. „K akútne zlyhaniu pečene môže viesť jednorazové užitie päť gramov paracetamolu,“ varuje doc. MUDr. Jarčuška. „Typická smrteľná dávka je desať a viac gramov za deň. No veľmi vážny stav či dokonca úmrtie môžu spôsobiť už štyri tabletky, teda obyčajné dva gramy paracetamolu,“ upozorňuje MUDr. Pavel Trunečka, CSc., prednosta Transplantcentra Inštitútu klinickej a experimentálnej medicíny v Prahe. Vo Veľkej Británii stojí takmer za šesťdesiatimi percentami akútneho zlyhania pečene práve paracetamol.

Nejde však zďaleka o jediný liek, ktorý pôsobí na pečeň toxicky. „Aj intoxikácia inými liekmi, ako sú antituberkulotiká, antidepresíva, nesteroidné antiflogistiká, anestetiká a iné, dokonca aj herbálnymi prípravkami dostupnými v lekárňach bez lekárskeho predpisu, môže viesť k akútne zlyhaniu pečene,“ konštatuje docent Jarčuška. Poškodenie pečene sa vyskytuje aj pri nadmernom užívaní vitamínu A, najmä pri súčasne zvýšenej konzumácii alkoholu.

Abeceda žltáčiek

Aj bez kvapky alkoholu však môže byť pečeň vážne poškodená. Jej najznámejšie ochorenie je žltáčka, hepatitída. Existuje ich však niekoľko a ich dopady na zdravie sú rôzne. „Akútne vírusové hepatitídy sú vo veľkej väčšine prípadov ochorenia s dobrou prognózou,“ konštatuje profesor MUDr. Petr Husa, CSc., prednosta kliniky infekčných chorôb v Brne. Ide o žltáčku typu A, teda chorobu špinavých rúk, a žltáčku typu E, z ktorých sa dá pomerne dobre vyliečiť. „Naopak, dôsledky chronických infekcií vírusmi hepatitídy B, C a D môžu byť veľmi závažné a významne ovplyvňovať kvalitu a dĺžku života,“ dodáva. Hlavné žltáčky typu B a C, ktoré sa šíria krvnou cestou, sú v celosvetovom meradle najčastejšími príčinami cirhózy pečene a jej rakoviny. Kým proti žltáčke B sa u nás povinne očkuje, na žltáčku



typu C vakcína neexistuje a aj u nás ju majú stovky ľudí bez toho, aby o nej vedeli. Často sa na ňu príde náhodou, napríklad pri preventívnej zdravotnej prehliadke. Existuje však pomerne nová protivírusová liečba, ktorá je schopná vírus hepatitídy C z organizmu úplne odstrániť.

Stukovatenie

Za stukovatením pečene, pečňovou steatózou, tiež nemusí stáť len alkohol. Nealkoholová tuková choroba pečene sa môže rozvinúť do vážnejšej formy, nealkoholovej steatohepatitídy, prípadne až do cirhózy pečene a jej zlyhania. K rizikovým faktorom patrí obezita, cukrovka 2. typu a zvýšená koncentrácia triacylglycerolov v krvi. Rozhodujúcim faktorom pri liečbe je zníženie hmotnosti, teda schudnutie. Stukovatenie pečene totiž, našťastie, nie je nezvratné a pečeň je orgán, ktorý sa dokáže úžasne zregenerovať. „Dôležité však je, aby sa nealkoholová steatóza nedostala do steatohepatitídy, čo už je zápalové ochorenie,“ zdôrazňuje doc. MUDr. **Peter Jarčuška**, PhD.

Poškodenie pečene môže byť tiež autoimunitne podmienené. Ďalej existujú vrodené choroby pečene ako napríklad hereditárna hemochromatóza, čiže porucha metabolizmu železa, ktoré sa hromadí v pečeni aj inde v tele. Zvykne viesť ku chronickej hepatitíde až cirhóze. Wilsonova choroba je zase porucha metabolizmu medi, ktorá sa hromadí najprv v pečeni a potom aj inde, najmä v nervovom systéme. Tak ako ostatné orgány v našom tele ani pečeň nefunguje osamotene, preto jej dobrá kondícia súvisí s celkovým zdravím a kondíciou celého organizmu.

Rastlinná detoxikácia pečene

Dnešný spôsob života a stravovania sa pečeň značne zaťažujú. Ak chceme predísť únave, bolestiam chrbtice, vysokej hladine cholesterolu, náchylnosti na infekcie, nepeknej pleti, bolestiam hlavy a podobne, je dobré pravidelne si pečeň „prečistiť“. Našťastie pre nás je to orgán, ktorý má vysokú regeneračnú schopnosť. Jej čistiacej schopnosti pomáhajú napríklad zásadotvorná strava, probiotiká, kurkumín, pestrec mariánsky, artičoka, kapsaicín alebo čili...

Podľa farmakologičky docentky RNDr. Daniely Košťálovej, CSc., by sme v záujme našej pečene mali pravidelne do jedálneho lístka zaraďovať viaceré zásadotvorné potraviny. Napríklad extrakt cesnaku, ktorý obsahuje sírne zlúčeniny a tie stimulujú pečňové enzýmy a pomáhajú vylúčeniu toxických látok z organizmu. Na detoxikáciu pečene je dobrý tiež zelený čaj s obsahom polyfenolov či čajové zmesi, ktoré zvyšujú zásaditosť. „Najčastejšími zložkami čajových zmesí je okrem zeleného čaju rebríček, fenikel, pestrec mariánsky, sladkovka hladkoplodá, púpava, zázvor, mäta pieporná,“ uvádza odborníčka. Tieto látky podľa nej zlepšujú vitalitu, imunitu a detoxikáciu a zároveň podporujú tráviaci systém. „Pitím čaju sa sledujú súčasne viaceré ciele: od detoxikácie a regenerácie pečene, prečistenia krvi až po zvýšenie zásaditosti v organizme. Čaj sa odporúča denne piť 2 až 3 šálky a príležitostne doplniť zeleným čajom. Je však potrebné vedieť, že prípravou čaju získavame len veľmi nízku koncentráciu účinných obsahových látok na podporenie zdravia všeobecne.“ O vhodnom čaji by sme sa mali poradiť s odborníkom, lebo nie všetky voľnopredajné zmesi nám môžu spraviť dobre.

V jedálnom lístku by nám rozhodne nemala chýbať listová zelenina ako rukola, púpava, špenát, čakanka či hlávkový šalát, ktoré neutralizujú škodlivé látky v pečeni. Avokádo dokáže podľa docentky Košťálovej poškodenú pečeň znovu zregenerovať. Vlašský orech je tiež výborný, pretože obsahuje také látky, ako sú aminokyselina L-arginín, glutation a omega-3 mastné kyseliny, ktoré sú dôležité na detoxikáciu pečene. Redkovka a brokolica sú zase zdrojom glukozinolátov, čiže látok obsahujúcich síru. Ich metabolizovaním v črevách vznikajú látky stimulujúce činnosť pečene a žľazníka.

Pre rovnováhu nášho organizmu by sme podľa odborníčky mali konzumovať zásadotvorné a kyselinotvorné potraviny v pomere 3: 1. Ku kyselinotvorným patria potraviny živočíšneho pôvodu, stredne kyselinotvorné sú obilniny a neutrálne alebo zásadotvorné sú strukoviny, zelenina a ovocie.

Pečeň môžu poškodiť infekcie spôsobené vírusmi, baktériami či parazitmi, ďalej toxín muchotrávky zelenej, alkohol, paracetamol, antibiotiká a iné lieky, prípadne imunitné procesy, tiež chronické zápal a nádory alebo zlyhanie pravej srdcovej komory.

Príznaky, že pečeň nie je v poriadku, sú: nevoľnosť, zvracanie, bolesti brucha viac vpravo, únava, koža či očné bielka sfarbené do žltá, tmavý moč, svetlá stolica, nechutenstvo, neskôr tiež tvorba modrín, zväčšenie prsníkov u mužov, poruchy menštruačného cyklu u žien, zväčšenie brucha, krvácanie do zažívacieho traktu a ďalšie.

foto: Unsplash

Novinky

152 str.

14,35 € / 350 Kč

Porodníctví? Jde o eticky silně zabarvenou disciplínu. Zrod nového života je přece jen něco jiného, než když jdete k zubaři a on vám vytrhne bolavý zub.“ Profesor Pavel Calda za svůj život pomohl na svět tisícům dětí a patří mezi špičky oboru. Jak se porodnictví v



minulých dekádách zmenilo a kam smereje? To zistíte v rozhovore, ktorý rieši i aktuálne tématy ako prevenciu tehotenských komplikácií, možnosti liečby plodu v dŕože, príčiny poklesu zájmu o rodičovstvá, asistovanú reprodukciu a náhradnú materstvá.

Vianoce na Slovensku – Recepty, tradície a zvyklosti

Zora Mintalová Zubercová

232 str.

24,90 €

Slovenské Vianoce nie sú len o kapustnici a oblátkach. Každý región má svoje variácie známych receptov aj vlastné špeciality i tradície. Kniha Vianoce na Slovensku ponúka 350 receptov zo 16 regiónov spolu so zvykmi a s nadčasovými kuchárskymi radami. Je nenahraditeľným domácim pomocníkom pri vianočných prípravách a bohatým zdrojom najrôznejších informácií, čo sa s najkrajšími sviatkami v roku spájajú.

Zázrak jménem hořčíc – 2. vyd.

Carolyn Deanová

528 str.

25,00 € / 520 Kč

Tento úžasný průvodce světem hořčíc, aktualizovaný a doplněný o nejnovější poznatky vědeckého výzkumu, vám umožní pochopit, jak nesmírně důležitou roli hořčíc hraje ve vašem těle a životě. V knize se dozvíte o nově dostupných hořčícových doplncích, které se účinněji vstřebávají, informace o souvislosti mezi hořčicí a obezitou, a najdete zde také stravovací plán bohatý na hořčíc. Dozvíte se nové poznatky o tom, jak může vápník zvyšovat riziko srdečních onemocnění – a jak je hořčíc naopak dokáže snížit, jaké vitamíny a minerály s hořčicí spolupracují při léčbě konkrétních nemocí a mnoho dalšího.

104 str.

12,75 € / 285 Kč

Domácí samoléčba s využitím bylin a dalších účinných prostředků představuje doplněk léčby vedené lékařem nebo alternativu ke konvenční medicíně.

Právě domácí prostředky mohou léčbu mnoha neduhů urychlit. Kniha se zaměřuje na ty nejběžnější zdravotní potíže: poruchy spánku, nemoci z nachlazení, nervozitu, bolesti kloubů, potíže se zažíváním a močovým měchýřem. V publikaci naleznete množství osvědčených receptů, rad a zkušeností, jak z bylin a dalších domácích prostředků připravit léčivé čaje, masti, tinktury či zábaly.

Každá bolest má svou příčinu – 3.vyd.

Milan Studnička, Tomáš Rychnovský

224 str.

17,70 € / 425 Kč

Proč nás bolí tělo, i když cvičíme? Jak se máme starat o děti z hlediska jejich pohybového a psychického vývoje? Co nám psychosomatické problémy prozradí o našem životě? A jak souvisí naše problémy v dospělosti s naším dětstvím? Možná budete překvapeni, co všechno se za bolestmi skrývá. Autoři Tomáš Rychnovský a Milan Studnička vás naučí, jak propojit tělo i mysl, aby byly ve vzájemné rovnováze a harmonii.

184 str.

15,80 € / 380 Kč

Kniha kanadského lékaře představuje první počín svého druhu určený široké veřejnosti, který přistupuje komplexně k problematice bolesti zad. Prezentuje výsledky 35letého výzkumu a studií funkcí páteře. Přináší celou sérii postupů, které dohromady tvoří převratnou metodu řešení problémů s bolestmi zad. Je přehledně strukturována do čtyř částí, v nichž názorně vysvětluje anatomii a fyziologii zad a radí, jak odhalit původ a odstranit příčinu bolesti, jak si osvojit dobré pohybové návyky a jak správně cvičit.

Odoberajte najnovšie informácie o našej ponuke do Vašej emailovej schránky.



Email

Autor: Sandra Gombárová