

EPILEPSIE



Epilepsie a vliv výživy na lidský organismus



Alarmující údaje o zhoršování zdravotního stavu naší populace a rostoucí ekologické problémy vedou člověka k zamyšlení a hledání souvislostí, mimo jiné i s výživou. Vliv výživy se uplatňuje desetiletí, pomalu ale jistě.

Jako lékař věřím v „civilizační neduhu“, jako jsou srdeční infarkty, vysoký krevní tlak, rakovina, revmatické bolesti, alergie.... atd., nějakým způsobem související s nesprávným životním stylem. Mnoho stresu, málo pohybu, chybná výživa a k tomu alkohol a cigarety.

Jaká jsou kritéria racionální tj. rozumné výživy?

V potravě mají být vyváženě potraviny slané, sladké, kyselé a hořké.

Chuťové jemňůstky ve skutečnosti cítíme nosem, přesto existují způsoby, jak posílit schopnost rozlišit čtyři základní chutě. Prvním předpokladem je jídlo „nezhltat“, ale důkladně rozžvýkat. Čím důkladněji jídlo rozmělníme v ústech, tím více chuti z něj dostaneme. K dokonalé chuťové identifikaci přispěje i před jídlem si vypláchnout ústa douškem vody, tím omýt chuťové pohárky na jazyku, patře a v dutině ústní. I tekutiny pijeme pomalu, převalováním na jazyku. Pamatujte si, jestliže dovolíme, aby nám otupěly smysly, budeme vypadat otupěle i my, i když ve skutečnosti můžeme být velmi bystří. To je o důvod víc, proč se pustit do práce na sobě hned teď. Moderní člověk konzumuje slané, sladké a kyselé, na druhé straně spotřeba hořkých pokrmů má klesající křivku spotřeby. Léta jsme byli vedeni ke konzumnímu stylu života. Dobře se najíst, málo přemýšlet o smyslu života a poslání člověka. Těžkou stravou zaplněný žaludek musí dávat spoustu energie na trávení, krevní oběh se soustředí do oblasti žaludku, střev a jater. V tu chvíli se člověk po „odkvrnutí“ mozku stává apatický, moc nepřemýšlí, místo posílení na něj po jídle padá únava. V podvědomí mnohých lidí je vrcholem blahobytu dobře se najíst. Historické smysluplné pravdy zakotvené v bibli se vytrácejí z podvědomí. Myslím tím pravidelné půsty ať páteční nebo vázající se k církevním událostem, které plnily pro člověka významnou roli očisty těla. Daň z absence hořčin pak platíme ve formě stresů, únavy, funkčních poruch žlučníku, kardiovaskulárních nemocí, metabolických obtíží, alergií, nadýmání, atd. Popíjením bylinných čajů, používáním bylinných koření se dají velice sjednoduše hořčiny doplnit do stravy. Jako příklad uvádím několik bylin řepík lékařský, vlašťovičnik větší, svízel sířišťový, hořec žlutý, bedrník obecný, jitrocel kopinatý, mochna nátržník, ostropestřec mariánský, pampeliška lékařská, rozrazil lékařský, lomikámen zrnatý, jablečnick obecný, pelyněk brotan.

Trávení je enzymatický proces štěpení potravy lidskými enzymy, ale může probíhat i rozkládání potravy ne lidskými, ale bakteriálními enzymy, čili kvašením. První proces je pro tělo fyziologičtější, druhým, kvašením a hnitím, mohou vznikat i tělu nevhodné sloučeniny.

Bakteriální procesy trávení jsou nejčastěji startované přejídáním, nevhodnou kombinací potravin, konzumací nekvalitních bílkovin nebo jejich nadbytkem, dále potlačěním fyziologického osídlení například antibiotiky, požíváním chemicky konzervovaných a aromatizovaných potravin atd. Jogurtové výrobky obsahují užitečné bakterie, které osidlují zažívací ústrojí a jejich přítomnost brání růstu škodlivých bakterií. Je známo, že dietní chyby s přemnožením patogenních bakterií se podílejí na průjmech, není ani zanedbatelná úvaha o přetváření žluče v tlustém střevě ve vysoce karcinogenní látky. Nedílnou součástí dokonalého trávení je ponechat žaludku i dobré vyprázdnění.

V praxi: čím těžší a na trávení náročnější jídlo si dovolíme, tím delší dobu musíme ponechat žaludku na jeho vytrávení. Jen na dokreslení představy se můžeme velice zjednodušeně podívat na proces trávení. Například po dobrém obědě se uzavře žaludek nahoře i dole a dochází k mechanickému rozmělnění potravy, mícháním s kyselinou chlorovodíkovou a natravováním přijaté potravy. Čím méně potravy v ústech rozkoušeme, tím větší práci má nyní žaludek. Je-li dokončeno rozmělnění a natrávení, odchází potrava do dvanácterníku, kde za účasti žluče a pankreatické šťávy dochází k dokonalému rozkladu potravy a vstřebání do krve, pak se nejkratší cestou dostává do jater pro další zpracování.

Při běžném pozorování kojence vidíme, že potrava žaludek opouští i po několika hodinách. Kojenec si klidně mléko ublinkne i po 3 hodinách od krmení. U některých potravin doba mechanického mělnění trvá až 5 hodin. V tuto chvíli procesu se dopouštíme nejvíce chyb a provinění proti vlastnímu tělu, když za hodinu nebo dvě po jídle si dopřejeme zákusek či jinou dobrotu. Horší je pomyslet, co s tímto soustem má udělat žaludek. Část potravy je již rozmělněna a přichystána k uvolnění do dvanácterníku. Příjmem nového jídla dochází k různému stupni natrávení potravy, různé potřebě okyselení kyselinou chlorovodíkovou. Tak vzniká chaotická sekrece kyseliny, do dvanácterníku se dostane nedokonale připravená potrava, stěny žaludku i dvanácterníku trpí kontaktem s kyselostí a začíná proces tzv. hypersekrece žaludeční, vředové choroby žaludku i dvanácterníku. Aby se kyselost částečně neutralizovala, doporučuje se pacientovi častější příjem jídla a začarovaný kruh se zhoršuje. Tlumí sekreci kyseliny léky, dochází k jinému osídlení traktu bakteriemi. Člověka tíží páchnoucí dech, říhání, plynatost střev a silně zapáchající stolice, bolesti nalačno nebo po jídle, průjmy nebo zácpy, bolesti hlavy, poruchy spánku, následně poruchy psychiky, chování, nálad atd.

Část potravy má být v syrové, kvašené nebo naklíčené formě pro přítomnost enzymů, které samy rozkládají přijatou stravu. Tepelnou úpravou se ale enzymy ničí. Nedostatek enzymů zvyšuje náročnost na trávení pro každého člověka, způsobuje únavu a podílí se i na degeneraci. Každý druh zeleniny představuje moudře vyvážený komplex biologicky aktivních látek, z nichž většina se ničí teplotou vyšší než 46 °C. Konzumujte proto hlavně zeleninu syrovou.

Saponiny jsou látky v poslední době v popředí zájmu odborníků pro svou očistu střeva. Vážou na sebe cholesterol, a tím brání jeho zpětnému vstřebání do krve ze střeva. Některé bakterie v tlustém střevě přetvářejí žluč ve vysoce karcinogenní látku a saponiny tento proces zastavují. Jsou obsažené ve fazolích, v soji, v zrnech obilí.

Vláknina je složkou potravy, kterou tělo netráví a nevyužívá pro tvorbu energie. Její hlavní složka celulóza se nachází v buněčných stěnách všech rostlin, další složka pektin se vyskytuje ve většině zralého ovoce. Vláknina je přijímána ve dvou formách. Nerozpustná vláknina se nachází především v celozrnných obilovinách, v otrubách. Nerozpustná celulóza vlákniny zvětšuje objem odpadních látek a urychluje průchod střevy. Čím kratší dobu zůstává rakovinotvorný odpad ve střevech, tím je menší pravděpodobnost vzniku zhoubných nádorů, hemeroidů, zácpy. Rozpustná vláknina je ve většině zralého ovoce a v zelenině (hlavně fazole, hrách, čočka). Zpomaluje absorpci živin obsažených v potravě a zpožďuje vstřebávání cukrů do krve. Váže se také na cholesterol v potravě a napomáhá jej odstranit z organismu. Má se tedy za to, že snižuje riziko srdečních infarktů a pravděpodobnost vzniku žlučových kamenů.

Voda tvoří asi 60 % hmotnosti těla dospělého člověka. Abychom pomohli trávení, udrželi si zdravé ledviny a chránili se před infekty močových cest, musíme vypít denně 1,5 – 2 l tekutin. 1/3 z toho je obsažena v jídle.

Jednou z podmínek zachování životaschopnosti lidského těla je udržování určité rovnováhy v těle každého člověka (kyselino – zásadité tzv. acidobazické). Každé přijaté jídlo se rozkladem mění buď na neutrální, kyselinotvorné nebo zásadité.

Kyseliny si tělo vyrábí svou činností samo. Při svalové námaze se tvoří kyselina mléčná. Na odstranění překyselení se podílí hlavně plíce, ledviny a pokožka. Dýcháme proto celými plícemi, dostatečně hluboko, povrchní, mělké a rychlé dýchání je pro tuto činnost nekvalitní. Druhým očistným orgánem jsou ledviny, které potřebují dostatečný přívod vody, nejlépe neochucené, nebo mírně zásadité a dále mechanickou masáž ledvin stahování břicha, cvičením. Třetím očistným orgánem je pokožka. Krátkodobá denní fyzická činnost spojená se zapocením je velmi prospěšná, na druhé straně stejně důležitá je i hygiena, kartáčování a dobré prokrvení. V neposlední řadě se kyseliny vylučují i stolicí. Nejrozšířenějším neduhem naší doby je špatná funkce střev, zvláště zácpa. Zažívací trakt je pro člověka totéž, co kořínky pro rostlinu. A zrovna jako rostlina nemůže žít bez normální činnosti kořenů, nemůže být člověk zdravý při špatné funkci střev. Střevní klky sají výživu z přivedené potravy, tam je zdroj naší síly výkonnosti. Proto platí: co člověk jí, to také je.

V případě, že v těle ani všechny protikyselinové mechanismy nestačí neutralizovat, pak se kyseliny ukládají ve tkáních a člověk se potýká s různými nemocemi, jako jsou dna, ledvinové a žlučové kameny, svalové a kloubové revma, výtoky, vyrážky, odvápnění kostí, zubů, křečové žíly. Člověk má v těle prvky, které dovedou působit proti kyselinám svou

zásadovitostí. Jedná se o vápník, draslík, sodík, hořčík a železo. Kyselinotvornost se automaticky neshoduje s chutí potravin. Při překyselení organismu se doporučuje pít šťávy z mrkve, celeru, petržele, syrových brambor.

Přijatá potrava obsahuje bílkoviny, cukry, tuky, vlákninu a dále vitamíny, stopové prvky a v neposlední řadě i prvky nebezpečné zdraví jako jsou kovy (hliník, olovo, arzén, kadmium, rtuť) a plísně. Trávicí ústrojí je branou vstupu pro přijímané jídlo, trávení potravy enzymy na dílčí produkty začíná v ústech, pak v žaludku a ve střevě. Produkty trávení ze zažívacího traktu vstupují do krve a do lymfy. Celý proces je usnadňován kyselinou solnou, pankreatickou šťávou a žlučí.

Bílkoviny

Bílkoviny vytvářejí základní strukturu šlach, svalů, kostí a dalších tkání. Bez nich nemůže tělo opravovat poškozené tkáně a tvořit nové buňky jak pro růst, tak pro regeneraci a výměnu opotřebovaných částí. Bílkoviny jsou součástí hormonů, enzymů, které regulují chemické procesy a funkce v těle.

Bílkoviny jsou představovány řetězci aminokyselin, které jsou vzájemně pospojovány peptidovými vazbami mezi sebou. Osm aminokyselin je esenciálních a náš organismus si je neumí vytvořit, musí být v potravě dodané. V organismu jsou aminokyseliny zastoupené v tělesných bílkovinách, v hormonech, mediátorech, genetické informaci jádra DNA atd.

Bílkoviny jsou i jako glykoproteiny vázané k cukrům nebo lipoproteiny vázané k tukům. Sacharidy jsou pro tělo zdrojem energie, ale pokud jde o duševní práci – jasně myslet a udržovat se v bdělém stavu – pak velké množství sacharidů bez bílkovin ukolébá člověka k útlumu, spánku. Jedna z aminokyselin, tyrozin, se podílí na tvorbě dopaminu a norepinefrinu, tzv. přenašečů nervových vzruchů. Tyto přirozené povzbuzující látky uvedou mozek do bdělosti, a to i ve stresu, pozitivně ovlivňují motivaci a rychlost duševních reakcí. Tyrozin se vyskytuje v krutím masu, kuřeti, rybách. Aminokyselina tryptofan uvolňuje serotonin v mozku, a tím zlepšuje náladu a uklidňuje člověka. Je ovšem důležité tuto potravinu sníst dříve, než se pustíme do jiných bílkovin, které pak mohou soutěžit v mozku a vytěsnit tryptofan z vazebných míst. Tryptofan je obsažen v krajíčku chleba, ovšem musí být suchý. Sýr a maso již obsahují jiné aminokyseliny. Aminokyselina taurin zlepšuje fixaci hořčíku, kompenzuje hladinu kalcia uvnitř v buňce a spojuje toxické deriváty, aby umožnila jejich vyloučení žlučí. Je obsažena především v rybách.

Bílkoviny jsou důležité i pro vhodnou kondici svalů, neméně důležité k jejich zpětné rychlé regeneraci. Důsledky nedostatku bílkovin jsou poměrně dobře známé, v našich podmínkách prakticky tento problém není v popředí. Druhá je spíše otázka nadbytku bílkovin. Tělo nedokáže přebytečnou bílkovinu skladovat, játra ji přemění na glukózu a vedlejší

produkt močovinu, který způsobuje dnu, předčasné kornatění tepen, neurózu, nemoci ledvin, srdce, rakoviny tlustého střeva, prsu, prostaty atd. K trávení bílkovin tělo potřebuje vápník, zinek, vitamín B3 a B6, které při jejich nadbytku začnou chybět.

Tuky

V organismu se nachází tuk jako zásobní, kolující v plasmě a jako strukturní, který je sučástí buněk, např. v nervové tkáni (sfingomyelin, fosfolipidy, cerebrosid), v žlučových kyselinách, steroidních hormonech. Strukturní tuk představuje izolační materiál pod kůží i kolem orgánů. Zásobní tuky jsou zdrojem energie, pokud v buňce chybí zásoba cukru glykogen.

V plazmě kolují tuky ve vazbě na bílkoviny jako lipoproteiny. Obsahují cholesterol, triglyceridy a volné nasycené a nenasycené mastné kyseliny. Jsou důležité pro vstřebávání látek rozpustných v tucích (vitamín A, D, E, K). Člověk musí mít v potravě zastoupené 3 esenciální nenasycené mastné kyseliny s dvojnou vazbou, a to kyselinu linolovou, linolenovou a sarchidonovou. Esenciální znamená, že je nelze nahradit žádnou jinou látkou a musí být v potravě. Hlavním jejich zdrojem je sojový, kukuřičný, slunečnicový a klíčkový olej, mandle, tučné ryby, kaštiny. Ostatní tuky s nadbytkem nenasycených mastných kyselin (olejové, palmitové, erukové) či nasycených mastných kyselin (máselná, palmitová, stearová, myristová) jsou jako zdroj energie a v nadbytku se ukládají v těle jako zásobárny energie. Cholesterol se přivádí potravou, dále vzniká v játrech přirozenou cestou. Tato tělu vlastní tvorba cholesterolu souvisí s délkou kojení. Mateřské mléko obsahuje vysoké hladiny cholesterolu, proto u novorozence vlastní tvorba nenastartuje vysoká. Kravské mléko má podstatně nižší hladinu cholesterolu, ale u dětí, kde vnitřní syntéza je již nastartovaná, pak přetrvává do dospělosti. Cholesterol je klíčovým stavebním kamenem buněčné stěny i řady důležitých hormonů. Protože není rozpustný ve vodě, putuje krevním oběhem vázán na lipoproteiny nízkodenzní LDL a vysokodenzní HDL. Lipoproteiny nízkodenzní LDL přenášejí cholesterol do buněk, vysokodenzní HDL zpět do jater. Je-li poměr LDL/HDL příliš vysoký, pak nestačí buňky cholesterol zpracovat, začne se usazovat ve stěnách cév. Tento proces se nazývá ateroskleróza. Cévní systém pak není dostatečně pružný a špatně přenáší kyslík nejen mozgovým, srdečním, ale v podstatě všem buňkám. Nadbytečný příjem cholesterolu nebo obecně tuků se podepisuje na nemocech žlučníku, látkové výměny, cukrovce, poruchách neurohumorální regulace, vysokém krevním tlaku, ischemické nemoci srdeční, ateroskleróze, rakovině, obezitě atd. Patříme k zemím s nejvyšším procentem obezích lidí. Často se setkáme s inzeráty na výrobky zeštíhlujícími postavu. Pozor nejen na neúčinnost některých výrobků, ale i na jejich nebezpečnost. Výrobky typu light nelze považovat za přírodní potraviny. V některých je tuk nahrazen speciálně zpracovanou vodou, dále syntetickými konzervačními prostředky, barvivy, aromatickými složkami, zahušťovacími činidly. Tuky je potřeba přijímat v malém množství, jsou ener-

geticky 2x vydatnější než sacharidy. Oleje „lisované za studena“ je vhodné konzumovat, nejsou chemicky ani tepelně zpracovány, takže se předpokládá přítomnost nenasycených mastných kyselin. Měkké margaríny se vyrábějí z nenasycených olejů, ale prošly tepelným nebo chemickým zpracováním, to změnilo nenasycené mastné kyseliny a z reakce zbyly jistě i další chemické látky. Většina margarínů a pomazánek obsahuje konzervační látky a další chemikálie. Je lépe střídme užívat potraviny přírodní, jako je máslo, sádlo.

Sacharidy

Cukry přijímáme jako polysacharidy čili škroby, disacharidy tj. řepný cukr sacharóza, mléčný cukr laktóza a monosacharidy – glukóza, fruktóza a galaktóza. Škroby obsahují z 80% glukózu, ale procesem trávení dochází k pomalému vstřebávání do krve a přísun energie je pozvolný. Bílý cukr a sladkosti z rafinovaných cukrů zvyšují hladinu cukru v krvi rychle, protože difuzí přestupují do krve. Na to reaguje organismus vyplavením inzulínu, aby uklidnil snížení hladiny cukru asi do 30 minut. Přetrvávající hladina inzulínu snižuje hladinu cukru a vzniká přechodně hypoglykemie. Hlavním posláním sacharidů v těle je tvorba energie z glukózy v Krebsově cyklu. Prakticky každá činnost v těle člověka je závislá na energii. Glukózu získáme buď přímo z potravy, nebo štěpením laktózy, sacharózy či zásobních jaterních a svalových kapacit glykogenu. Nedostatečným přívodem cukru jsou postižené hlavně mozkové buňky – malátnost, únava, bolesti hlavy, násilí, agresivita. Na druhé straně i nadbytečný cukr se musí v těle nějak zpracovat. Uloží se v zásobní glykogen, část se mění v tuk a přispívá k otylosti. Při zpracování sacharidů je v těle nutně potřeba řada vitamínů B skupiny i minerálních prvků vápník, hořčík, sodík, chrom, zinek. Nepodávají-li se tyto látky současně s cukrem, může dojít k jejich deficitu. Vzniká demineralizace hlavně kostí, zubů, páteře, neurózy, bolesti hlavy, dermatózy, snižuje se obranyschopnost organismu, předčasně degenerují orgány. Cukr v žaludku ničí kyselinu glutamovou a vitamín B1, což způsobuje zhoršenou výživu mozku. Vhodnějším zdrojem energie jsou komplexní polysacharidy, škrob, pektin, které jsou v zažívacím traktu pomalu postupně štěpeny na jednoduché cukry a plynule dodávány buňkám. Jejich zdrojem jsou obiloviny (pohanka, pšenice, žito, jáhly, vločky, kroupy, proso, oves, ječmen), brambora, luštěniny a ovoce.

Pro všechny biochemické pochody jsou v těle potřebné stopové minerální látky a vitamíny. Ve vývoji člověka, jako rychlý růst, těhotenství, kojení, rekonvalescence, psychické i fyzické přetížení, je zvýšená potřeba těchto látek.

Příčiny nedostatku stopových prvků a vitamínů mohou být různé:

- 1) špatná skladba potravy nebo nedostatečné zastoupení z nedostatečné funkce systému žaludek/střevní trakt, jako je například vředová choroba, průjemy, onemocnění žlučníku, slinivky břišní.

- 2) porucha v „biochemické laboratoři“ jater
- 3) porucha v systému očisty organismu – ledviny, dýchací aparát, kůže
- 4) nadměrné užívání alkoholu, léků, cigaret, kontakty s toxickými látkami, nadužívání projímadel, diuretika, apod.

Vitamíny

Vitamíny jsou většinou účastny v téměř všech biochemických reakcích v našem těle jako biokatalyzátory. Čili trávení, syntéza nových látek, očista organismu se děje za účasti vitamínů. Mikroflora střev vytváří vitamíny B1, B12, K2, ostatní se přijímají potravou. Přebytek vitamínů je označován jako hypervitaminóza, nedostatek je hypovitaminóza.

Vitamíny se dělí podle rozpustnosti ve vodě – hydrofilní a v tucích jako lipofilní. Vitamíny rozpustné ve vodě nedělají v těle zásobu, ale nadbytek se vyloučí ledvinami, v tom je rozdíl od vitamínů rozpustných v tucích, které organismus může mít v zásobě. To znamená, že vitamíny rozpustné ve vodě musíme přijímat denně. Tyto vitamíny jsou „choulostivé“ a rozkládají se při vysokých i nízkých teplotách, na slunečním přímém světle, nevhodným skladováním.

A/ Hydrofilní ve vodě rozpustné

Thiamin (vitamín B1):

Obsahuje jej zejména řepicha, česnek, sója, luštěniny, pivovarské kvasnice, obilné klíčky, ořechy, slunečnice, sezamová semena, ovesné vločky, brambory, fazole a celozrnné obiloviny včetně hnědé rýže.

Vitamín B1 je důležitý v metabolismu cukrů, jeho nedostatek vede k nahromadění kyseliny pyrohroznové, netvoří se energie v Krebsově cyklu, netvoří se ani acetylcholin. Zásobu vitamínu vyčerpá nadměrný příjem sacharidů (mlsání dětí nebo těžiště potravy skládající se z cukrů), horečka, energeticky náročné procesy.

Nedostatek tohoto vitamínu se projevuje poruchami nervových funkcí, špatnou koncentrací, svalovou slabostí, nespavostí, nechutenstvím, otoky a depresemi, snížením odolnosti k infekcím.

Riboflavin (vitamín B2)

Obsahují jej kvasnice, tvaroh, ovesné vločky, ořechy, otruby, brambory a luštěniny.

Vitamín je součástí enzymů oxidačních a fosforylačních procesů dýchacích procesů v buňce. Tento vitamín chrání játra, ovlivňuje činnost centrální nervové soustavy, zlepšuje noční vidění, stimuluje tvorbu červených krvinek, udržuje celistvost slizničního povrchu, účastní se při výměně látek, štěpení cukrů, tuků a bílkovin.

Jeho nedostatek vyvolá změny na kůži, afty, záněty v dutině ústní, poruchy při trávení tuků, záněty spojivek, záněty kůže, popraskanou kůži, nesnášenlivost a pálení očí při pohledu do světla, apatii a slabost, červenání očních víček a maštění vlasů.

Niacin (vitamín B3) – kyselina nikotinová a její amid

Obsahuje jej semeno slunečnice, otruby, fazole, čočka, sója, med, ořechy, rýže, obilné klíčky, droždí. Člověk si jej může syntetizovat sám z tryptofanu.

Vitamín je součástí koenzymu, podílí se v procesu rozkladu glukózy a při buněčném dýchání, čili je zapojen do tvorby energie v organismu, ovlivňuje hladinu cholesterolu a správný krevní oběh.

Jeho nedostatek vyvolává slabosti, pálení pokožky, nespavost, nervozitu, halucinace, deprese, na osvětlených místech pokožky suchý erytem šupící s ostrou hranicí, někdy může zánět kůže být i vlhký, mokvajících.

Kyselina pantothenová (vitamín B5)

Obsahují ji celozrnné obiloviny, droždí, otruby, šípky, nať petržele, pohanka. V potravě je bohatě zastoupena, vyskytuje se v živé hmotě. Vitamín je 10 součástí koenzymu A, řídí funkci jater, zamezuje předčasnému vypadávání a šedivění vlasů, zabraňuje poškození sliznic, účastní se v obranyschopnosti organismu a přispívá k protinfekčnímu efektu.

Nedostatek kyseliny pantothenové vyvolává poruchy jater, deprese, zánět sliznic dýchacích (opakovaně průdušky, zápal plic, záněty hrtanu, angíny), zažívací ústrojí (průjmy, nadýmání, břišní bolesti, pálení žáhy).

Pyridoxin (vitamín B6)

Je obsažen v droždí, pšeničných klíčcích, ořechách, semenech slunečnice, fazolích, pohance, rybách, v černém kořeni, černé ředkvi, banánech a listová zelenina.

Vitamín B6 se podílí na pevnosti kostní hmoty, ovlivňuje tvorbu červených krvinek, podílí se na látkové výměně cukrů, tuků i bílkovin, je důležitý pro činnost nervového systému, hlavně při přenosu informací.

Jeho nedostatek vyvolává poruchy nervové, spánku, nedostatek krvinek, kožní defekty, třes víček, zapomínání, deprese, křeče v lýtkách.

Kyselina listová (vitamín Bc, B9)

Je obsažena v listech, zelenině, játrech, bohatě zastoupena v běžné potravě, vytváří se i ve stěvech.

Podílí se na syntéze aminokyselin, purinových bází a nukleových kyselin, za přítomnosti vitamínu C se mění na leukovorin, nutný pro metabolismus bílkovin, pro krveotvorbu červených, částečně i bílých krvinek a krevních destiček.

Její nedostatek vyvolává anemie makrocytární, megaloblastické, snížení odolnosti k infekcím, na těle se tvoří hematomy, únavy, nedostatečné soustředění.

Kyanokobalamin (vitamín B12)

Obsažen je v sušeném droždí a v živočišných produktech (maso, mléko, játra). Vitamín je přijímán jako zevní faktor a po spojení s mukoproteinem žaludeční sliznice (vnitřní faktor) se vstřebává v tenkém střevě a ukládá se v játrech. Podílí se na stavbě nukleových kyselin, zrání a tvorbě červených krvinek, na správné látkové výměně, na činnosti nervových buněk.

Jeho nedostatek vyvolává anemie, únavu, změny v žaludeční sliznici, nervové poruchy.

Pangamát kalcia (vitamín B15)

Je obsažen v semenech rostlin, kvasnicích, rýži. Pomáhá zlepšovat výměnu tuků, podporuje přenos kyslíku do tkání a zejména oksyličení srdce, kosterních svalů, jater, zvažuje obsah látek bohatých na energii.

Nedostatek vitamínu B 15 se může podílet na rozvoji srdeční a jaterní nemoci.

Nitrozolid (vitamín B17)

Je obsažen v ovoci, otrubách, semenech, jablečných, hruškových a hroznových jádrech, obilovinách.

Vitamín zlepšuje procesy látkové výměny, brzdí růst nádorů.

Biotin (vitamín H)

Je obsažen v sóji, droždí, kvěťáku, špenátu, houbách, rajčatech, hrachu, je syntetizován střevními bakteriemi.

Je součástí acetylkoenzymu A, uplatňuje se při syntéze mastných kyselin, steroidů, cholesterolu. Podporuje trávení tuků, bílkovin při nedostatečném přívodu cukrů.

Nedostatek biotinu brzdí růst a vývoj dětí, vyvolává šedivění a šupinatění kůže, spavost, sníženou odolnost vůči nemocem.

Bioflavonoidy (vitamín P)

Je obsažen v černém a červeném rybízu, pohance, borůvkách, švestkách, hroznech, šíp-cích, višních, malinách, citrusovém ovoci a květech rostlin (např. pampeliška), černém pivu, červeném víně, pomerančové kůře a v bílé dužině pod kůrou.

Je to skupina látek odvozených od flavonu, flavonolu. Nejvýznamnější je rutin a citrin. Mají protirakovinový účinek, vliv na pružnost stěny cév, aktivují a udržují vitamín C. Široká skupina organických sloučenin, která brání srážení krve, shlukování krevních destiček.

Nedostatek vitamínu P se může projevit hemeroidy, křečovými žilami, krvácením, bércovými vředy a nádory.

Kyselina L-Askorbová (vitamín C)

Vitamín C je obsažen v černém rybízu, nati petržele, šípčích, paprice, křenu, citrusech, kopřivě, bramborách. Měkké ovoce a listová zelenina ztrácí denně 15% vitamínu C, jsou-li skladovány při pokojové teplotě.

Jde o vitamín nezbytný jako katalyzátor oxidoredukčních pochodů v metabolismu fenylalaninu a tyrosinu, tryptofanu na serotonin, prolinu na hydroxyprolin, při tvorbě červených krvinek přeměnou kyseliny listové na leukovorin, podílí se na tvorbě kostní hmoty a kolagenu, při činnosti osteoblastů, nezbytný je při imunologických pochodech, snižuje pocit únavy, má výrazný protistresový účinek.

Nedostatek způsobuje únavu, bolest dásní a zubů, náchylnost k infekci a nachlazení, krvácivosti, prořídnutí kostní tkáně, malátnost, neklid, nechutenství, bolest v holenní kosti.

B/ Lipofilní ve vodě nerozpustné

Retinol, Retinal (vitamin A)

Nachází se v živočišných tucích, jeho provitamíny karotinoidy – retinoidy jsou v organismu skladné, přeměňují se ve vitamín A ve sliznici střevní, v játrech za účasti hormonu štítné žlázy a inzulinu. Karotinoidy jsou obsažené v mrkvi, jeřabině, řeřiše, rajčatech, meruňkách, špenátu, kadeřavé zelenině, v broskvích. Vyskytuje se v žluté a oranžové zelenině.

Vitamín A má účast na tvorbě pokožky, podporuje růst, zvyšuje odolnost proti infekci, je nezbytný pro regeneraci zrakového pigmentu. V sítnici se vitamín A spojuje s bílkovinou na rhodopsin, který je nutný pro noční vidění.

Jeho nedostatek způsobuje třepení a vypadávání vlasů, suchou kůži, poruchy růstu, náchylnost k infekci, kazy na zubech, šeroslepost, karotinemii – žluté zbarvení kůže (ne spojivek) při nedostatečné přeměně provitamínu na vitamín A u nedostatečné činnosti štítné žlázy, při poruchách jaterních, cukrovce, při průjmech nebo při nadbytku mrkvové šťávy.

Tokoferol (vitamín E)

Nalézá se v kukuřici, pšeničných klíčcích, čerstvé zelenině, luštěninách, ořechách, klíčcích čočky, sóji, slunečnice, rostlinných olejích. Ochraňuje buněčné membrány před vlastním natrávením a agresivitou toxinů, stabilizuje vitamín C, reguluje činnost pohlavních orgánů, normalizuje funkci žláz a produkci hormonů, práci srdce a krevní oběh, činnost nervů a svalových buněk. Má vztah k oxidačně redukčním a dýchacím procesům.

Nedostatek vitamínu A vyvolává potraty, degenerace svalů. Potíže srdeční, menstruační, bolesti v lýtkách, pomalé hojení ran, kožní defekty, stárnutí.

Metylnaftochinon (vitamín K1, K2, K3)

Je obsažen v mastných rybách, vajíčkách, brokolici, květáku, špenátu, salátu, luštěninách, ořechách, rajčatech. Vitamínu K1 je syntetizován v rostlinách, vitamín K2 je produkován střevními mikroorganismy, k jeho vstřebání je potřeba žluči.

Vitamín K je nezbytný pro srážení krve, zejména tvorbu protrombinu, faktorů VII, IX, a X. Je nezbytný pro proces kalcifikace, jeho příjem snižuje únik kalcia ledvinou do moči.

Nedostatek se projevuje jako porucha srážení krve hlavně při jaterních poruchách, nedostatečném vstřebání tuků a nadměrném užívání antibiotik.

Kalciferol (vitamín D)

Je obsažen v mořských rybách, naklíčených semenech, sladových mléčných nápojích. Podporuje vstřebávání vápníku ze střeva, výměnu látek v kostech, tvorbu kostní dřevě, výměnu minerálů v metabolismu vápníku a fosforu.

Doplnění bývá žádoucí u starších osob, kde je jeho syntéza pokožkou méně účinná, dále při nedostatečném slunění. Vitamíny vznikají z prekurzorů v kůži vlivem ultrafialového záření a aktivní forma vzniká enzymaticky v játrech a v ledvinách.

Nedostatek vitamínu D vyvolává choroby zubů a kostí, ekzémy, kloubový revmatismus.

Vitamíny F

Do této skupiny se řadí nenasycené mastné kyseliny – linolová, linolenová a arachidonová.

Minerální látky

Minerální látky potřebujeme nezbytně k našemu zdravému životu. Minerálie jsou přítomné v organických i anorganických solích, jen výjimečně jsou součástí některých komplexů, na rozdíl od stopových prvků, které vytvářejí často složité komplexy.

Sodík (Na)

Je důležitý k udržení osmotického tlaku v prostorách mimo buňku, je též hnací silou při transportu mnoha látek z prostoru do buněk a označuje se jako „sodíková pumpa“. Mnohé potraviny jako je chléb, obilné vločky, sýry, oplatky obsahující tzv. „skrytou sůl“. Hlavně si musíme dát pozor u dětí, které mají menší schopnost vylučovat sodík než dospělí a snáze se dostanou do dehydratace, čili vysušení. U dětí je k ochucení pokrmů vhodné používat bylinek jako koření.

Nedostatek sodíku (trpí jím hlavně makrobiotici) se projevuje poruchami vodního režimu, únavou, bolestmi hlavy, depresemi, křečemi svalů, prstů, lýtek, či také mdlobami, zvracením, či nechutenstvím a v létě může nastat sluneční úpal.

Nadbytek způsobuje vysoký krevní tlak, nemoci ledvin a rakovinu žaludku.

Draslík (K)

Je obsažen v nati petržele, bílých fazolích, hrachu, mandlích, rozinkách, sušených švestkách, brukvi, česneku, sóji, vlašských ořechách, banánech, špenátu.

Podílí se na udržení osmotického tlaku hlavně uvnitř v buňkách, společně se sodíkem se podílí na transportu látek do buňky tzv. natriokaliová pumpa. Podílí se na práci svalstva, v metabolismu cukrů a bílkovin.

Nedostatek vyvolává křeče kosterního svalstva, poruchy srdeční činnosti, poruchy trávicího traktu, otoky, zpomalené reakce, nejistotu.

Vápník (Ca)

Je obsažen v nati petržele, syrových ořechách, skořápky vajec, mandlích, mořských rybách, máku, medu, sýru, květáku, luštěninách, listové zelenině.

Vápník se účastní na regulaci transportu iontů buněčnými membránami, je nezbytný k aktivaci enzymů, jako je pankreatická lipáza, fosfolipázy A apod. Vápník ovlivňuje činnosti srdce, svalů i nervů, nepostradatelný je pro tvorbu kostí, zubů, šlach a srážlivost krve.

Doplnění kalcia je často důležité u rychle rostoucích adolescentů, podávat je ho nutné s hořčíkem, vitamín C, B komplex.

Nedostatek vyvolává kazy a zubní potíže, nervozitu, únavu, křivici, řidnutí kostí v rámci osteoporózy nebo osteomalacie, poruchy nervových vzruchů, srdeční činnosti.

Hořčík (Mg)

Obsažen je v máku, pšeničných klíčcích, bílých fazolích, brokolici, mandlích, mořských rybách, čočce, banánech, pistáciích, lískových ořechách. Musíme jej podávat s vápníkem v poměru 1:2 a s vitamínem B6 a lecitinem (z minerálek Zaječice, Rudolfův pramen).

Je důležitý pro proces vápenatění kosti a jejich pevnost zvyšováním hustoty kosti, pro průnik cukrů do buňky a následovně tvorbu energie, reguluje nervovou a svalovou rovnováhu, působí antistresově, antialergicky, antitoxicky, protizánětlivě. Podílí se aktivací enzymů při srážení krve, v činnosti střev, žlučníku, močového měchýře, srdce. Při nedostatku organismu reaguje „nepřiměřeně“ na stres, objevují se cévní poruchy, noční pocení, padání vlasů, lámavost nehtů, bušení srdce, mravenčení končetin, neklidné sny, ranní únava, závratě a třes.

Fosfor (P)

Obsažen je v luštěninách, obilovinách, ořechách.

Fosfor je součástí fosfolipidů, fosfoproteinů, nukleotidů – látek důležitých v energetickém metabolismu, při dělení buněk, při přenosu dědičných informací, je uložen hlavně v kostech a zubech v těle člověka.

Chlór (Cl)

Obsažen je v sýrech, obilovinách, zelenině. Stejně jako sodík se podílí na udržení osmotického tlaku, je obsažen v kyselině chlorovodíkové v žaludku. Je škodlivý, pokud není ve vázané organické formě, ale volný (chlorovaná voda apod.)

Síra (S)

Obsažena je v syrové cibuli, černé ředkvi, jogurtu, vajíčkách, sýrech, obilovinách.

V organismu se váže na aminokyseliny, enzymy, vitamíny a je pak účastníkem mnoha biochemických procesů. Tvoří základ zubů, kostí, šlach, nehtů, vlasů.

Při nedostatku dochází k poruchám činnosti jater a žluče, rozvíjí se arterioskleróza, kožní defekty, vysoký tlak krve.

Stopové prvky

Zinek (Zn)

Obsažen je v sušených semenech dýní, pšeničných klíčkách, rybách, houbách, syrové cibuli, mandlích, bílých fazolích, v droždí, rýži, melase, čočce, vejcích, ořechách.

Má vliv na aktivitu kostních buněk tzv. osteoblastocytů, které tvoří a přestavují kosti, aktivuje v játrech vitamín A. Je nezbytný pro tvorbu keratinu, což je bílkovina tvořící velkou část pokožky, vlasů, nehtů.

Působí proti toxinům, reguluje činnost pohlavních žláz, slinivky břišní – je stavebním kamenem inzulínu. S dostatkem mědi zvyšuje psychickou schopnost léčit ztrátu čichu i chuti, nedostatečné prokrvení, bérkové vředy a křečové žíly. Požívá se jako doplněk léčby při akné, dermatitidách, žaludečních vředech, anémii, ateroskleróze, revma.

Nedostatek způsobuje poruchy v růstu, vypadávání vlasů, nedostatečnou odolnost k infekcím, revmatické potíže, kožní defekty, aterosklerózu, varixy, žaludeční vředy.

Chrom (Cr)

Je obsažen v pivovarském droždí, řeřiše, pšeničných klíčkách, ovesných vločkách, zelených fazolkách.

Umožňuje průnik inzulínu do buňky, pomáhá při odbourávání cholesterolu v metabolismu tuků.

Nedostatek vyvolává diabetes mellitus, arteriosklerózu, zvýšenou hladinu cholesterolu.

Železo (Fe)

Obsahuje jej řeřicha, nať petržele, pažitka, semeno kopru, pšeničné klíčky, melasa, droždí, krev, mák, sója, listová zelenina, fazole.

V organismu je železo přítomné jako součást oxidoredukčních pigmentů a enzymů (hemoglobin, myoglobin, cytochromy, enzymy). Železo je základem všech energetických procesů, hraje roli při zásobování vnitřních orgánů kyslíkem, je nutné pro transport kyslíku v hemoglobinu červených krvinek, v myoglobinu svalů, pro činnost střev.

Při nedostatku dochází k anémii, lámavosti nehtů, únavě, migréně, náchylnosti, k infekcím, trávicím potížím, nadýmání, zácpě, k mdlobám, padání vlasů, ragádám kolem úst.

Mangan (Mn)

Je obsažen v řeřiše, jeřabině, jedlých kaštanech, rybízu, rýži, pšeničných otrubách, ovesných vločkách, petrželi, borůvkách. Pomáhá při průniku inzulínu do buňky.

Je součástí celé řady enzymů, aktivuje látkovou výměnu, podporuje činnosti jater, ledvin, aktivátor vitamínu B1, krvetvorby, společně s kobaltem udržuje barvu vlasů.

Nedostatek způsobuje vysoký tlak krve, sterilitu, revmatismus, dnu, šedivění vlasů.

Měď (Cu)

Obsažena je v salátu, kukuřici, ovsu, houbách – žampionech, luštěninách, listové zelenině.

Měď je součástí řady enzymů, podílí se na tvorbě kostí, krevního barviva. Přeměňuje dvojmocné železo na trojmocné, je zapojeno do tvorby pigmentu. Podílí se rovněž na imunitních pochodech a při metabolismu centrálního nervového systému, kde spoluuvytváří nervový obal myelin, ochraňuje žaludek před rakovinou a zabraňuje padání vlasů.

Nedostatek opakovaně způsobuje infekty, anémii, revmatické potíže, nadužívání acylpyrinu.

Nikl (Ni)

Obsažen je v pohance, hrachu, zelených částech rostlin, otrubách.

Působí společně s kobaltem a železem jako biokatalyzátor některých enzymů, společně se zinkem aktivuje inzulín, s kobaltem a vanadem se podílí na krvetvorbě.

Kobalt (Co)

Je obsažen v bílých fazolích, špenátu, čočce, celozrnných obilovinách. Je významnou složkou vitamínu B12, je součástí a aktivátorem některých enzymů.

Molybden (Mo)

Je obsažen ve fazolích a sóji, celých obilných zrnech, mořských rybách, droždí, kukuřice, česneku, rajčatech, ořechách a houbách.

Je stejně jako vitamín E antioxidantem, podílí se na řadě enzymatických reakcí, působí proti toxinům, je důležitým pro činnost srdce, zpomaluje růst novotvarů (+ Mg, Zn, vláknina, A a C). Nepřítelem selenu jsou sladkosti.

Nedostatek způsobuje zvýšenou náchylnost k infekcím, malý růst dětí, ukládání vápníku ve svalích, zvýšenou hladinu cholesterolu, změnu jaterních testů, únavu.

Jód (J)

Obsahuje jej řepicha, třešeň, višně, obiloviny, mořské řasy, mořská sůl.

Nepostradatelný je pro normální činnost štítné žlázy, je významnou součástí thyroxinu, má vliv na vývoj mozku, je regulátor krevního tlaku, působí proti předčasnému stárnutí.

Nedostatek způsobuje obezitu, strumu.

Křemík (Si)

Obsahuje ho syrová cibule, otruby, ovesné vločky, přeslička.

Křemík podporuje tvorbu kolagenu v kostní hmotě a urychluje vestavbu vápníku, a tím i pevnost kostí.

Fluor (F)

Obsažen je v čajových lístcích. Je nezbytný pro stavbu kostí a zubů.

Nadbytek vyvolává osteosklerózu (nadměrné zvápenatění), změny kvality a barvy zubů, kostní výrůstky, tuhnutí kloubů, „vychytávání“ hořčičku z krve, čímž mobilizuje vápník z kostí a působí osteoporózu.

Nedostatek vzhledem k fluorizaci vody není v populaci v popředí problémů.

Lithium (Li)

Obsažen je v minerálních vodách, rostlinách hvozdíkovitých, pryskyřníkovitých, lilkovitých, silenkovitých.

Chrání srdce, snižuje krevní tlak, udržuje produkci v kostní dřeni, metabolismus inzulínu, s hořčíkem má antisklerotický efekt, má psychotropní efekt.

Pohled na lidské tělo podle systému se vztahem ke stopovým prvkům

Centrální a periferní nervový systém

Koncentrace a paměť je umožněna dobrým přenosem zpráv mezi neurony v mozku. Pro přechod informací je důležitý noradrenalin a acetylcholin. Tyto látky se tvoří z tyrosinu, cholinu za spoluúčasti vitamínů B1, B6, B9, B12 a methioninu. Jsou obsažené v sojovém, ořechovém a řepkovém oleji a v rybách. Vitalita je schopnost fyzické a psychické aktivity, která souvisí s dostupností energie. Na tuto energii je potřeba především Mg, vitaminy B a C, nedostatek snižuje fyzickou i psychickou schopnost a projevuje se únavou.

Stres je přesažení fyziologických kapacit při adaptaci na neobvyklé situace. Zvýšeně se spotřebuje Mg, vit. B6 a taurin. Ze stopových prvků je nezbytný K, Mg, Zn, Cu, Mn.

Kosterní systém

Pevnost kostí záleží na pohotovosti znovu vytváření kolagenové struktury a ukládání minerálů do ní. Aby mohla probíhat přestavba v kompaktní kosti, kterou se organizmus brání proti riziku zlomenin, jsou nezbytné vitamíny D, K, C, B6, minerály Ca, Mg a stopové prvky Zn, Fe, Si, Se.

Systém játra/ žlučník

Škodliviny z životního prostředí nebo vznikající v organismu vedou k degenerativním pochodům v organismu, jako předčasné stárnutí, skleróza, onemocnění srdce, rakovina apod. V systému neutralizace toxinů a volných radikálů hraje roli významnou Mg, taurin, vitamíny C a E, beta karoten, Zn a Se.

Kožní systém

Kůže, vlasy, nehty jsou především tvořené bílkovinou keratinem, který se z 12% skládá z aminokyselin se sírou – cysteinem. Stav a vzhled pokožky závisí na kvalitě esenciálních mastných kyselin, obsažených především v rybách, olejích (brutnákový, řepkový, sojový, ořechový). Ze stopových prvků je důležitý Zn, Mn, Se.

Dýchací systém

Ze stopových prvků je důležitý Mn, Se.

Systém srdce (krevní oběh)

Ze stopových prvků je důležitý K, Mg, Mn, Cr, Se.

Imunitní systém

Ze stopových prvků je důležitý Zn, Fe, Cu, Se.

Systém močový a pohlavní

Ze stopových prvků je důležitý Mg, Zn, Fe.

Svalový systém

Ze stopových prvků je důležitý K, Cu, Se, Ca, Fe, Mg, Mn, Cu.

Hormonální systém

Ze stopových prvků je důležitý Zn, Cr.

Lidské tělo není jenom pec na spalování kalorií, ale pracuje tu mnoho vzájemných a nepoznaných vazeb. Velký význam se připisuje chlorofylu, přijatým enzymům, dále radiaci, tj. vlnění čili pohybu molekul v dané potravíně a dalším vlivům. Mnohokrát jsme se setkali

již z přirozenou ochranou člověka, kdy během nemoci nemá chuť k jídlu. Jednodenní půst, dále čerstvá syrová strava, bylinkové čaje vedou k rychlé regeneraci organismu. Zdravá strava není půstem ani hladověním. Jde jen o to, udržet určitou rovnováhu. Alternativní terapeuti doporučují stravu založenou na neupravených potravinách, tj. čerstvém ovoci, zelenině, celozrnném chlebu, libovém mase, salátech. Říká se tomu dieta z neupravovaných potravin, při přípravě se jídlu zachovává co nejvíce výživné hodnoty. Celozrnná mouka je připravena k mletí i vnější slupky, která obsahuje vitamíny a vlákninu. Neupravovaná jídla by neměla obsahovat potravinářské přísady (konzervační látky, barviva, aromatizační látky apod.)

Když změníte způsob stravování, vaše tělo se tomu musí přizpůsobit. Nemá rádo změny. Metabolismus a kontrolní systémy jsou uzpůsobeny tak, aby dosáhly rovnováhy, bez ohledu na to, co se děje ve vnějším světě. Pokud začnete náhle jíst mnoho vlákniny, budete mít větry, nadýmání a nebudete se cítit dobře. Když začnete náhle jíst mnoho nenasycených mastných kyselin a omezíte nasycené mastné kyseliny, musí dojít k velkým změnám v činnosti vašich jater. Začínajte z novým způsobem výživy postupně, stejně jako začínáte s novým programem tělesného cvičení. Přizpůsobení trvá nějakou dobu. Krok za krokem přeladujte své tělo. Braňte se na druhé straně dietním kultům, často bez logického podkladu. Pamatujte si, že fyzická aktivita je přirozenou součástí lidského života stejně jako jídlo a spánek.

Co je předpokladem dobrého zdraví? Především zdědit dobré geny a také nekouřit, nepít alkohol a nejíst stravu s vysokým obsahem cholesterolu, což jsou rizikové faktory. To však nestačí. Zdraví prospívá duševní a fyzická pohoda. Jedině tak si udržíme zdraví, budeme dobře vypadat a prodloužíme si život.

Několik rad na závěr:

- 1) místo hašteření milování – po hádce a zlosti je nejméně 24 hodin oslabený imunitní systém člověka
- 2) léčení infektu zpočátku podle příznaků, až po vytvoření protilátek za 1 až 2 dny přistoupit podle potřeby k antibiotikům
- 3) zajímejte se o druhé – fungující rodina, dobří přátelé, plné vytížení je prevence stresu
- 4) neokrádejte se o spánek
- 5) naslouchejte svému tělu, promlouvá k nám pocity, bolestmi
- 6) mějte rádi svou práci, stres vyčerpání
- 7) racionálně přistupujte k jídelníčku
- 8) nezapomínejte na duši – optimismus, smysl pro humor a milování života

Poznámka vydavatele

Pro postižené epilepsií platí podle obecných pravidel správné životosprávy uvedených v této publikaci i některá specifika.

Co se týká nepravidelnosti v jídlu, je dnes jasné, že mezi ní a epileptickými záchvaty existují souvislosti a lékaři je stále studují. Příčinou záchvatu může být také nízká hladina cukru. V tomto případě lékař předepisuje dietu na její zvýšení. Existují také speciální diety, tzv. ketogenické, které jsou ordinovány dětem, jejichž záchvaty jsou těžce kontrolovatelné. Tyto diety se zakládají na vysokém podílu tuku a nízkém podílu karbohydrátů. Všechny složky jídla musí být odváženy na gramy přesně. Dietu musí předepsat lékař a vést nad ní přísnou kontrolu, protože se mění „chemie“ v těle. Lékař může (a někdy musí) některé části diet i pozměnit, aby měl organismus dostatek živných látek.

Některé preparáty užívané ke kontrole epilepsie ovlivňují chování minerálů a vitamínů v těle a mohou dokonce prokazovat i nesnášenlivost s jinými léky. Často se poukazuje na nutné zvýšení dávek hořčíku, který má protikřečový efekt. Promluvte si z lékařem o pyridoxinu, je vhodným doplňkem antiepileptické léčby, stejně jako přirozený antioxidant vitamín E. Ženy plánující těhotenství a ženy již těhotné by neměly zapomínat na pravidelné užívání kyseliny listové.

V každém případě však platí základní pravidlo – veškeré zásadní změny v životosprávě konzultovat s ošetřujícím lékařem.

Vydala Společnost „E“ / Czech Epilepsy Association, o. s.
Liškova 959/3, 142 00 Praha 4
tel./fax: 241 722 136, e-mail: info@spolecnost-e.cz, www.spolecnost-e.cz
ve spolupráci s odbornými lékaři a specialisty v daných oborech.
Revize provedena MUDr. Bajačkem, v srpnu 2011.

