



# *Naše tělo a strava ve vztahu k RS očíma imunologa*

Imunologa prof. RNDr. Jana Krejska jsme požádali o pohled na fungování našeho těla a na stravu ve vztahu k RS. Potěšilo nás, že naši redakci zaslal velmi komplexní text, ze kterého se může poučit každý. Bohužel rozsah našeho časopisu neumožňuje otisknout celý článek, a tak zde zveřejňujeme pouze jeho část. Celý text najdete na našich stránkách [www.rskompas.cz](http://www.rskompas.cz).

Nemocným s roztroušenou sklerózou je doporučováno, aby podle svých individuálních možností vykazovali fyzickou aktivitu, a to především pohybovou. Stejně tak je velmi žádoucí, aby „trénovali“ mozek nejrůznějšími pracovními i jinými úkoly. Měli by mít dost motivace na to, aby se snažili žít pokud možno plnohodnotný život. K plnohodnotnému životu patří také stravování. Nejnovější údaje z mnoha oblastí medicíny ukazují, že strava člověka žijícího v nejspělejších zemích světa, mezi které patří i naše země, u většiny lidí neodpovídá jejich biologickému a evolučnímu nastavení. Každý z nás to vidíme na lidech kolem sebe. Doslova epidemicky přibývá lidí, kteří mají zřejmou nerovnováhu mezi energetickým příjmem a výdejem. Jasně je na nich vidět, že trpí nadváhou či dokonce obezitou. Zde si každý můžeme provést jednoduchý test, zda jsme v tomto směru ohroženi. Stačí změřit obvod pasu. Pro muže je normální hodnota určena do 95 cm, pro ženy je to 85 cm. Všichni, kteří mají vyšší hodnotu, by měli provést změny ve svém jídelníčku a životním stylu. Jsou to velmi přísná kritéria. Mají však své opodstatnění. Nebezpečná je především tuková tkáň, která se nám ukládá v břiše a také v játrech. Obezita není kosmetický problém, jak by se mohlo na první pohled zdát. Obezita je závažný zdravotní problém, který postihuje prakticky všechny tělní soustavy. Je již

obecně přijímáno, že s obezitou je spojována zvýšená pravděpodobnost rozvoje aterosklerózy, tzv. metabolického syndromu, ve kterém se ukrývá zvýšený krevní tlak, inzulinová rezistence či dokonce již cukrovka II. typu. Pro všechny tyto okolnosti je sjednocující, že nemocní s nadváhou či obezitou jsou ve zvýšené míře vystaveni prozánětlivým působkům, které jsou produkovány hypertrofovanou tukovou tkání a především abnormálně regulovanými složkami imunity, které u těchto pacientů můžeme nalézat. Platí beze zbytku i pro řadu imunopatologických onemocnění včetně roztroušené sklerózy, že nadváha či obezita jsou velmi nežádoucí a přispívají k horšímu průběhu onemocnění. Každý nemocný by v tomto smyslu měl uzpůsobit příjem a výdej energie. Stejně významné je také složení potravy. Zde je třeba mít na paměti, že ještě v nedávné minulosti, před zhruba třemi generacemi, se většina lidí i v našich podmínkách stravovala velmi skromně. V jejich potravě zásadně převažovaly složky rostlinného původu. Maso bylo relativně vzácné, obrazně řečeno „jen v neděli“. Ve stravě našich prababiček byly vzácností tuky. To všechno se změnilo. V současné době u většiny lidí, kteří si neuvědomují negativní dopady nezdravé výživy, drtivě převažují potraviny živočišného původu, maso a živočišné tuky. Ty svým složením přispívají k nežádoucím patofyziologickým pro-

cesům v jejich těle. Naopak v zásadě omezené míře konzumují rostlinnou stravu, především zeleninu, ovoce, luštěniny, produkty z málo vymlávané mouky, která je bohatá na vlákninu. Tento nenormálně sestavený jídelníček většiny lidí vede k přímým negativním důsledkům na životní procesy. Nepřímo však zásadně ovlivňuje také něco, co jsme ještě před velmi krátkou dobou nebyli schopni vyhodnotit jako zásadně přínosné pro naše zdraví. Myslíme tím přirozené osídlení naší trávicí soustavy velmi komplexním společenstvím mikrobů, kterým říkáme fyziologická střevní mikrobiota. Tyto organismy, které se v optimálním složení i počtu nacházejí ve střevě lidí s převahou rostlinné potravy a jsou nenormálně pozměněny u osob, v jejichž potravě převažuje maso a živočišné tuky, se podílejí na využití složek potravy, které neumíme strávit přímo. Daleko větší užitek však máme z jejich podpory bariérových funkcí střeva a především z pozitivního ovlivňování slizniční a systémové imunity každého člověka. Ovlivňují přímo i zprostředkovaně nervovou soustavu včetně mozku. Obrazně řečeno naše střevo rozhoduje o našem celkovém zdraví. U nemocných s roztroušenou sklerózou můžeme vidět abnormální osídlovací vzory v trávicí trubici, které prokazatelně negativně zasahují do všech procesů v těle a zesilují poškozující zánět u těchto pacientů.