

Záludná žaludeční bakterie

Jak se stravovat při infekci *Helicobacter pylori*?

- Strava by měla mít šetrný charakter. Jíst pravidelně, v klidu, spíše častěji a menší porce. Dbát na pravidelnost je velmi důležité.
- Platí zákaz kouření, pití alkoholu a silné kávy. Také bublinkové nápoje mohou některým lidem způsobovat potíže. Jestliže pijete minerálky, vhodné jsou především alkalické, resp. s vyšším obsahem sodíku (škodí však pacientům s vysokým tlakem).
- Výběr potravin by měl být obecně takový, aby tlumil žaludeční sekreci. Také úprava pokrmů by měla být šetrná, **bez přepalovaných tuků a smažení**. Většinou by se měla jídla **vařit nebo dusit, případně péct na vodě**. Řídit se však můžeme svými pocity a zkušenostmi. Odstraňte ze svého jídelníčku potraviny, které vám způsobují žaludeční potíže. Kdo nesnese pikantní kečup nebo cibuli, ať je nejí. Jestliže vám luštěniny způsobují nadměrnou plynatost, vynechejte je.
- Jsou upřednostňována bílá masa, ryby a rostlinné oleje. Tuky přidáváme do jídel na konec, aby se nepřepalovaly.
- Je třeba omezit solení a pití většího množství tekutin najednou, vyhýbat se příliš teplým nebo studeným jídlům a nápojům.
- Je vhodné užívat produkty na neutralizaci žaludeční kyseliny - dají se koupit bez lékařského předpisu, dočasně zmírňují problémy. Působí jako podpůrné prostředky, ale gastritidu, vředy ani infekci HP přímo nevyлéčí.
- Doporučuje se podávat probiotika. Klinické studie dokázaly, že mají nejen ochranný účinek před infekcí HP, ale i výrazně pozitivní efekt při její léčbě.
- Stres prohlubuje příznaky vředové choroby. Napětí vám pomůže uvolnit pravidelná fyzická aktivita nebo různé relaxační metody. Dopřejte si pravidelný stravovací režim a dostatek spánku.



Helicobacter - co je zač?

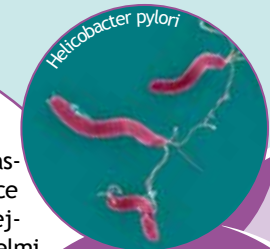
Helicobacter pylori (HP) je spirálovitá bakterie, která se usídluje ve sliznici žaludku i dvanácterníku a vyvolává tam zánět. Kyselé prostředí v žaludku je pro většinu bakterií nepříznivé, *Helicobacter* je však schopen žít zde dlouhodobě. Usídluje se v povrchových vrstvách žaludku (hlen, slizniční prohlubně) a produkuje zásadité látky, které ho chrání před žaludečními kyselinami.

Co způsobuje?

Helicobacter pylori je mimořádně častý patogen (původce onemocnění). Infekce touto bakterií patří celosvětově mezi nejčastěji se vyskytující nákazy. Způsobuje velmi rozšířenou infekci bakteriálního původu, která zasahuje sliznici žaludku a dvanácterníku a vyvolává různé trávicí potíže. Časem způsobuje tzv. chronický aktivní zánět (gastritidu). Vznik žaludečních a dvanácterníkových vředů může vést až k rakovině žaludku. Je dokázáno, že přítomnost HP je hlavní příčinou karcinomu žaludku. **Včasnou a efektivní léčbou můžeme tento nemocem předcházet a zabránit tak vzniku rakoviny!**

Jak se dostane do organismu?

Helicobacter se přenáší úzkým kontaktem mezi zdravým člověkem a nemocným nosičem. Přenos infekce z člověka na člověka je možný např. použitím neumytého nádobí nebo příboru, infikovat se často může jedinec s nedostatečnou odolností organismu.



POZOR!

Zákeřnost této infekce způsobující rakovinu žaludku spočívá v tom, že v době, kdy je skoro 100% možnost vyléčení, nemusí pacienti cítit téměř žádné těžkosti. Ovšem i u nich postupně dochází ke změnám na žaludeční sliznici ve smyslu chronického zánětu žaludku.

V počátečním stadiu může *Helicobacter pylori* vyvolat trávicí potíže, které se projeví např.:

- bolestmi v břišní oblasti,
- nadýmáním,
- nechutenstvím,
- nevolností, zvracením, nutkáním na zvracení,
- pocitem špatného trávení,
- pálením žaludku,
- bolestí žaludku nezávislou na příjmu potravy.

V případě zájmu o test na *Helicobacter* se můžete obrátit na:



finclub
international

FINCLUB plus, a.s.
tel.: 800 169 570
www.finclub.eu
FINCLUB FOR LIFE, o.p.s.
tel.: 724 625 057
www.finclubforlife.cz



finclub
international



Uvedené příznaky mohou na nějakou dobu zmírnit či odstranit prostředky na snížení kyselosti žaludku. V pokročilém stadiu nemoci se ale již objevuje chudokrevnost, krvácení do trávicího traktu, což se projevuje krvavými zvrátky nebo tmavě zbarvenou, při výraznějším krvácení až černou stolicí.



Mezinárodní agentura pro výzkum rakoviny (International Agency for Research on Cancer) v roce 1994 vyhlásila *Helicobacter pylori* za karcinogen 1. třídy, nádor žaludku je druhou nejčastější příčinou úmrtí v důsledku rakoviny na světě a je zodpovědný za přibližně 750 000 úmrtí ročně. Důležité je, že pokud se zjistí přítomnost HP v počátečním stadiu a následně se řádně přeléčí, může dojít ke kompletnímu vymizení uvedených chorobných změn!

Helicobacter pylori - způsoby diagnostiky

Invazivní vyšetření - jedná se o endoskopické vyšetření (pomocí žaludeční sondy) s odebráním sliznice na kompletní rozbor. U dětí je vždy snaha používat neinvazivní testy, které mají dostatečně vypovídající hodnotu.

Neinvazivní vyšetření - ideální je jednoduchý a rychlý test na zjištění přítomnosti HP ze vzorku stolice. Tato metoda vyšetření je nejjednodušší na určení diagnózy a slouží i jako kontrola po ukončení léčby. Test je vyroben tak, aby detekoval antigen HP ve vzorku stolice a výsledek se dal jednoduše vizuálně interpretovat pomocí pásek na testovací destičce.

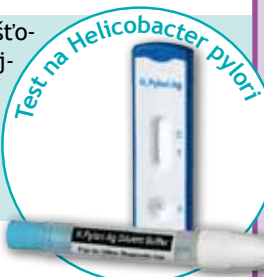
Test si od konce října 2010 můžete koupit i ve Finclubu.

U negativního výsledku se doporučuje test pro potvrzení zopakovat s novou destičkou a čerstvým vzorkem stolice. U pozitivního výsledku opakování není potřeba, znamená to, že *Helicobacter* je ve stolici přítomen.

Otestujte i své příbuzné. Stává se, že je třeba vyšetřit i blízké příbuzné pacienta. Zejména v případech, kdy se infekce opakuje, kdy se v rodině opětovně vyskytují problémy a zvláště jsou-li zde malé děti. Výskyt HP totiž stoupá i s věkem a často se stává, že jeho nositelem jsou prarodiče, kteří např. při krmení vnoučat zkoušejí jídlo ze stejné lžičky.

Helicobacter pylori - léčba

*Helicobacter*ová infekce zatím patří do oblasti, kde má klasická medicína „navrch“. Léčí se tzv. **trojkombinací léků** - ta zahrnuje antibiotika a léčiva na potlačení tvorby žaludeční kyseliny (která je pro HP živnou půdou) a ochranu žaludeční sliznice. **Samozřejmě i zde si můžeme pomoci přírodou a doplňky stravy. Které produkty nabízí Finclub?**



zkumavka na odběr stolice + testovací destička

Colprobioticaps

- dobré bakterie pro zdravou mikroflóru

Probiotika kolonizují sliznici trávicího traktu a tím soutěží o místo a živiny i s *Helicobacterem*. Je vhodné je podávat již během léčby, snižují nežádoucí účinky antibiotické léčby a zvyšují celkovou obranyschopnost těla. Nejčastější příčinou neúčinnosti léčby je nesnášenlivost podávaných léků. Mezi časté vedlejší účinky terapie patří gastrointestinální problémy, průjemy, křeče, nadýmání. Zvyšování snášenlivosti léčby se dosahuje právě podáváním probiotik. Také mají svůj význam i po dobrání antibiotik, kdy upravují střevní mikroflóru.



Inubitabs

- inulin z čekanky, přírodní prebiotikum

Tam, kde jsou vhodná probiotika, je vždy na místě podávat i tzv. **prebiotika** jako např. inulin. Aby mohla probiotika v lidském těle přežít, potřebují na to potravu = prebiotika. Pro člověka jsou to sice nestravitelné části potravy, poskytují však výživu probiotickým mikroorganismům.



Candimis

- oregáno pro dobré zažívání

Silný oregánový olej je zdrojem carvacrolu, což je **antioxidant** působící příznivě při trávicích, žaludečních i žlučnickových problémech nebo při infekčních průjemech. Je velmi dobrým podpůrným preparátem u *helicobacter*ijní infekce, působí jako ochrana před jejím opětovným návratem.



Biolicaps - česnek nad zlato

Česnekový olej v kapslích je zpracován speciální metodou patentovanou v Japonsku. Obsahuje v koncentrované formě aktivní sloučeniny síry, enzymy, saponiny, flavonoidy, některé B vitamíny a minerály. Olej má **antimikrobiální účinky**, které mohou pomoci v boji s *Helicobacterem*.



ColpHtabs

- komplex látek pro optimální pH v těle

Látky obsažené v tomto produktu pomáhají regulovat **kyselost a zásaditost organismu** a udržovat tak optimální pH v těle. Při léčbě *helicobacter*ové infekce mohou být nápomocné při potlačení tvorby žaludeční kyseliny a ochraňují žaludeční sliznici.



Bi-omare caps - imunita ze žraloka

Jde-li v případě *Helicobacter* o záležitost infekce žaludku, jde také o imunitu. Proto je vhodné při této infekci **podpořit obranyschopnost** našeho těla např. produktem s obsahem oleje ze žraločích jater.



Colplustabs

- bylinné výtažky pro zdravé trávení

Přípravek obsahuje výtažky z kopřivy, pampelišky, břízy a petržele, které příznivě ovlivňují funkci žaludku, ledvin, jater a žlučnicku. Je také zdrojem inulinu, který podporuje růst zdravé střevní mikroflóry.

