



## Stravování a podpora imunity

Prim. MUDr. Milan Čarvaš

Dobrý den vážení LR-partneři,

v letošním roce se setkáváme na stránkách našeho magazínu již potřetí.

Venku je velmi nevlídné počasí a tak aby vás nepřemohl splín, budu se snažit napsat vám pár řádků k povzbuzení. Téma na první pohled sice tak nevypadá, ale doufám, že konec by mohl vyznít povzbudivě. Pokusím se.

Chtěl bych k vám promluvit o stravování, podpoře imunity a doplňkové terapii u onkologických pacientů.

Nutriční stav (stav výživy) člověka výrazně ovlivňuje jeho život a zvláště výsledky léčby při onemocnění. O chronickém metabolickém syndromu (chronická obezita) toho bylo již hodně řečeno a popsáno. Nyní se zaměříme spíše na obrácenou stránku věci - na malnutrici (sníženou výživu a podvýživu).

Genom člověka, který byl prakticky ustavován v období paleolitu, nám dával obvyklou dobu života kolem 35 - 45 let, kdy fyziologické pochody postupně začínají výrazně stagnovat a oslabuje se produkce hormonů, enzymů a podobně. Fyziologie je tak naprogramována a člověk ji v současné době výrazně věkově překračuje. Životním stylem, zhoršením svého životního prostředí, nesprávně zpracovanou stravou a její skladbou si ale způsobujeme různé civilizační choroby.

S věkem se v těle zvyšuje podíl tukové tkáně a zmenšuje se podíl svalové hmoty.

U 20 - 30letého člověka je obvyklý podíl svalové hmoty asi 30 %, kdežto u 70 - 80letého člověka je to pouze kolem 15 % váhy.

Ve vyšším věku se v závislosti na stavbě těla a tělesné aktivitě snižuje energetická potřeba organismu. Avšak potřeba vitamínů, stopových prvků a dalších doplňků se nemění, a tak celkový snížený příjem živin bývá často příčinou jejich nedostatku a z toho plynoucího poškození organismu. Zvláště při stárnutí organismu a ještě navíc při nemoci jsou tyto nedostatky výrazným jazyčkem na vahách výsledku léčby.

### Pro nemocného a staršího člověka je správná výživa zásadním pojmem.

Malnutrice (podvýživa) vede k řadě komplikací, které ovlivňují prognózu nemoci a někdy i smrti.

Snížením svalové síly dochází i k oslabení dechového svalstva a vzniku plicních infekcí. Snížení svalového napětí střeva vede k častým zácpám a k procházení infekce přes stěnu střevní. Zhoršování imunitního systému a s tím spojené snižování jeho odpovědi (snižují se i počty imunoglobulinů) vede k častým infekcím plicním, močovým, střevním. Snižuje se také koncentrace krevních bílkovin a vznikají otoky dolních končetin. Snižuje se i základní metabolismus, klesá i tělesná teplota, což je příčinou zimomřivosti seniorů. V důsledku nedostatku vitamínů, stopových prvků, kyseliny listové, vitamínu B12 a podobně dochází ke zmenšení krevtvorby a dochází i k anemii (poklesu červených krvinek v krvi). Nízké hodnoty plazmatických bílkovin mohou maskovat výraznou dehydrataci (nedostatek tekutin organismu).

Nutriční (výživový) stav nemocného s onkologickým onemocněním ovlivňuje výsledek léčby ještě výrazněji.

U nádorových onemocnění je podvýživa velmi častá. Často může být prvním známkou choroby. Nechutenství je také častým projevem, někdy je příjem potravy dán i mechanickým omezením. Vznikají poruchy chuti, změny obvyklé chuti, nevolnost, zvracení, průjem. Někdy vznikají i bolestivá onemocnění v dutině ústní – afty, plísň. Na kůži se často objevuje herpes.

Léčba onkologických nemocných je komplikovaná a velmi složitá. Většinou je použita léčba chirurgická, chemoterapie (chemická či biologická) a radioterapie (ozařování).

Při chirurgické léčbě je možno již při stanovení diagnózy ihned podávat doplňky stravy. Tím můžeme pacienta předem připravit k operačnímu zákroku, můžeme zvýšit jeho imunitu, schopnost hojení. Doplňky výživy se mohou podávat ihned po operaci, jestliže má operovaný povolený příjem ústy. Ideální příprava pacienta k operaci (nemusí být jen onkologická, ale i běžná plánovaná), je dlouhodobě užívat **Aloe Vera** a týden před operací **Colostrum Direct**.

U chemoterapie, která má obrovské vedlejší účinky toxického rázu a znamená poškozování, usmrcování rakovinných buněk, dochází i k postižení rychle se dělících buněk kostní dřene a buněk zažívacího traktu. Výsledkem je také destrukce imunity, poškození krevtvorby, špatná resorpce živin ze zažívacího traktu. Vzhledem k poškození vlastní imunity mohou pacienti onemocnět i zemřít na banální infekci, pacientův oslabený imunitní systém není schopen pomáhat likvidovat nádorové buňky v organismu. Stav výživy je katastrofální, po chemoterapii jsou pacienti velmi oslabení, unavení, trpí nevolností, průjmy, zvracením. Někdy nemohou vůbec přijímat potravu, v tom případě musí být živeni sondou do žaludku, ale i do sondy se dají přidávat tekuté doplňky stravy. Dochází ke ztrátě ochlupení, vypadávají vlasy. Někdy je celkový stav pacienta v souvislosti s nádorovým onemocněním a zvláště s podáváním chemoterapie tak oslabený, že je nutné chemoterapii přerušit, dokud se poškozené nenádorové buňky nezregenerují. Potom se může opět aplikovat nutná, avšak toxická chemoterapeutická látka.

Opakovaně je prověřen velmi dobrý výsledek při užívání **Aloe Vera** – snižují se vedlejší účinky chemoterapie, únava je výrazně menší, nastává rychlejší obnova chuti k jídlu, zmenšuje se nevolnost a zlepšuje spánek. Snižuje se frekvence průjmů a podobně – prostě při užívání AVG je chemoterapie lépe snášena. Nastává rychlejší obnova poškozené imunity a krevtvorby. Asi u 70 % pacientů bylo při vnitřním užití AVG patrné jen velmi malé či omezené vypadávání vlasů. Je doporučováno ještě před začátkem chemoterapie zvlhčovat kůži vlasové pokožky AV gelem nebo koncentrátem. Jsou tím rozšiřovány kapiláry vlasových kořínků. Do vlasové oblasti večer vetřít a ráno vymýt studenou vodou, opakovat denně čerstvým gelem.

U radioterapie (ozařování) může dojít k poškození nádorových buněk, ale zcela jistě dojde k poškození i okolních zdravých buněk. Mohou nastat průjmy, objevuje se i popálení okolní tkáně a kůže. Kromě vnitřního užívání AV je vhodné použít i **Aloe Vera Spray první pomoci** či **Koncentrát Aloe** na popálené kožní místo.