

# Záněty a životní styl

---

Povědomí o vztahu mezi zánětem a chronickým onemocněním přineslo nepřeborné množství dietních doporučení, doplňků stravy a programů životního stylu, z nichž mnohé tvrdí, že nabízejí nové způsoby, jak zlepšit vaše zdraví právě potlačením zánětu. I když je pravda, že vědci odkrývají nové souvislosti a rozšiřují své znalosti faktorů, které mohou přispět k rozvoji zánětu nebo mu mohou pomoci čelit, není prakticky nic převratného ve znalostech o samotném zánětu. Stejně tak se i rozsáhlá medializace “protizánětlivého životního stylu” scvrkává na jednoduché zdravotnické doporučení, které vám mohla dát už vaše babička.

## Obsah

Vyberte si zdravé jídlo .....	2
Raději celkově upravte dietu, než vybírejte „dobré a špatné potraviny“ .....	2
Pravidelně cvičte .....	3
Starejte se o svou tělesnou hmotnost.....	3
Nekuřte.....	3
Dostatečně se vyspěte.....	3
Pravidelně pečujte o své zdraví se svým lékařem a zubařem .....	4
Použitá literatura.....	5



## Vyberte si zdravé jídlo

Naše strava hraje důležitou roli při chronickém zánětu, protože naše trávicí bakterie (dnes se říká "mikrobiom") uvolňují chemické látky, které mohou zánět podnítit nebo potlačit. Druhy bakterií, které obývají naše střevo, a jejich chemické vedlejší produkty se liší podle potravin, které jíme. Některé potraviny podporují růst populací bakterií, které stimulují zánět, zatímco jiné podporují růst bakterií, které jej potlačují.

Naštěstí pravděpodobně konzumujete mnoho potravin a nápojů, které souvisejí se snížením rozvoje zánětu a chronických onemocnění. Patří mezi ně také následující:

- **Ovoce a zelenina.** Většina ovoce a pestrobarevná zelenina přirozeně obsahuje vysokou hladinu antioxidantů a polyfenolů - potenciálně ochranných sloučenin, které se nacházejí v rostlinách.
- **Ořechy a semena.** Studie zjistily, že konzumace ořechů a semen je spojena se sníženými markery zánětu a nižším rizikem kardiovaskulárních chorob a cukrovky.
- **Nápoje.** Má se za to, že polyfenoly v kávě a flavonoly v kakau mají protizánětlivé vlastnosti. Zelený čaj je také bohatý na polyfenoly a antioxidanty.

Studie prokázaly, že polyfenoly mají mnoho protizánětlivých vlastností. Recenze zveřejněná v květnu 2016 v British Journal of Nutrition shrnula řadu studií podporujících představu, že dietetické polyfenoly mohou snižovat rozvoj zánětů v těle a zlepšovat tak funkci buněk, které lemují krevní cévy. Mezi potraviny s vysokým obsahem polyfenolů patří **cibule, kurkuma, modré hrozny, zelený čaj, třešně a švestky, ale i tmavě zelená listová zelenina, jako je špenát, kapusta a zelí.**

Kromě toho olivový olej, lněný olej (*nelze opomenout i řepkový olej z moderních odrůd, pozn. J.Ruprich*) a tučné ryby, jako je losos, sardinky a makrely, nabízejí zdraví prospěšné dávky omega-3 mastných kyselin, u nichž již dlouho prokazujeme, že snižují rozvoj zánětu. Protože omega-3 mastné kyseliny mohou procházet hematoencefalickou bariérou, mohou dokonce pomoci snížit záněty spojené s Alzheimerovou chorobou a snížit riziko mrtvice.

Není divu, že potraviny, které přispívají k rozvoji zánětu, jsou stejné, jako ty, které jsou obecně považované za špatné pro jiné aspekty našeho zdraví. Patří mezi ně různé sladké nápoje a rafinované sacharidy (jako je bílý chléb a těstoviny z bílé mouky), dále červené maso a zpracované maso do masných výrobků. Taková ne příliš zdravá jídla pravděpodobně také přispívají k přibírání na váze, což je samo o sobě rizikovým faktorem zánětu. Kromě toho některé složky zpracovaných potravin (*pozn. obecně aditiva*), jako jsou třeba emulgátory přidávané do zmrzliny, mohou mít účinky na záněty.

## Raději celkově upravte dietu, než vybírejte „dobré a špatné potraviny“

Chcete-li se zaměřit na proti-zánětlivé stravování, je nejlepší se zaměřit na celkovou zdravou dietu, než na jednotlivé „dobré“ a „špatné“ potraviny. Zdravá dieta obecně znamená potraviny, které zahrnují ovoce, zeleninu, ořechy, celá zrna, ryby a zdravé oleje a omezuje potraviny s velkým obsahem jednoduchých cukrů (jako jsou sladké nápoje, bonbóny), nápoje, které obsahují fruktózoový kukuřičný sirup (často i ve „sportovních nápojích“) a rafinované sacharidy.

## Pravidelně cvičte

Pravidelná fyzická aktivita pomáhá chránit před řadou chronických onemocnění, od kardiovaskulárních chorob a cukrovky až po demenci a depresi. Nejenže je cvičení nedílnou součástí udržování zdravé tělesné hmotnosti, ale zdá se, že má také protizánětlivé účinky. Fakta naznačují, že cvičení snižuje proliferaci makrofágů podporujících zánět v tukové tkáni. Kromě toho mohou další účinky cvičení zahrnovat podněty k uvolnění protizánětlivého proteinu a stimulaci chemických látek v mozku, které blokují cytokininy.

## Starejte se o svou tělesnou hmotnost

Nadváha často přispívá k zánětu. Vědci si nyní uvědomují, že tělesný tuk je víc než jen inertní tkáň, kterou vaše tělo jen tak nese. Tuková tkáň spíše produkuje širokou škálu hormonů a chemických látek spojených se záněty.

Tento efekt pomáhá vysvětlit významnou roli obezity při srdečních onemocněních, cukrovce a dalších metabolicky souvisejících chronických onemocněních. Z důvodů, které nejsou zatím dobře pochopeny, se zejména břišní tuk jeví jako důležitý rizikový faktor pro kardiovaskulární onemocnění. Není divu, že udržení indexu tělesné hmotnosti (*pozn.např.BMI*) v normálním rozmezí významně snižuje kardiovaskulární a jiná rizika.

## Nekuřte

Přestat kouřit je jednoznačně dobré pro zdraví. Konkrétněji, toxiny z kouření poškozují výstelku krevních cév, což podporuje rozvoj aterosklerózy. Kuřáci také mají vysokou hladinu CRP, což signalizuje chronický zánět. Hladiny CRP klesají, když se člověk vzdává cigaret. Kouření také zhoršuje chronická zánětlivá onemocnění, jako je revmatoidní artritida a roztroušená skleróza.

## Dostatečně se vyspěte

Desítky milionů osob trpí chronickým nedostatkem spánku. Mnoho lidí zkracuje hodiny spánku kvůli rušnému dennímu rozvrhu. Jiní trpí poruchou spánku, jako je nespavost nebo spánková apnoe, při které přerušované blokování dýchacích cest způsobuje zastavení dýchání a jeho opětovné spuštění během spánku. Rizika špatného spánku však zhoršují náladu a tlumí životní produktivitu.

Dokonce i jediná noc nedostatečného spánku může narušit váš životní cyklus. Nepravidelný spánkový režim mimo normálních sedm až devět hodin za noc je spojen s vysokým krevním tlakem, cukrovkou a ischemickou chorobou srdeční. Krátký spánek - méně než šest hodin za noc - se zdá být zvláště nebezpečný pro srdce. Také se zdá, že lidé bez dostatečného spánku mají vyšší hladinu stresových hormonů v krvi, které podporují zánět.

Řada studií také zjistila souvislost mezi pravidelným přerušováním spánku a obezitou, což samo o sobě souvisí se zánětem. V některých studiích osoby konzumovaly velmi malá množství potravin, což je přitahovalo ke konzumaci pro-zánětlivých, vysoce sladkých nebo tučných potravin. Je také možné, že únava způsobená častým přerušováním spánku způsobuje, že jsou lidé méně fyzicky aktivní, a tak více opomíjí cvičení s protizánětlivými účinky.

## Pravidelně pečujte o své zdraví se svým lékařem a zubařem

Pravidelné kontroly zdraví umožňují lékaři diagnostikovat zdravotní problémy a doporučit léčbu před eskalací zánětu. Například podle lékařem určeného plánu kontrol astmatu můžete zabránit život ohrožujícím vzplanutím nemoci.

Také léčba rizikových faktorů srdečního onemocnění může tlumit zánět krevních cév a zpomalit progresi aterosklerózy. Ukázalo se, že léky se statiny jsou vysoce účinné při snižování hladiny LDL cholesterolu v krvi, který je z velké části zodpovědný za tvorbu plaku. Zdá se také, že statiny snižují hladiny CRP, což je obecný marker zánětu v těle, který lze použít i k predikci rizika srdečních chorob, ale i zánětlivých chemických látek spojených s poškozením buněk lemující tepny.

Udržování dobrého zdraví ústní dutiny je také důležitou součástí řešení zánětů. Pravidelné návštěvy zubařů a správná ústní hygiena (!) jsou nejen klíčem k udržení zdraví zubů a dásní, ale mohou také pomáhat při kontrole zánětu, který může být spojen s jinými zdravotními problémy, včetně srdce.

## Co ovlivňuje záněty v těle

Mnoho faktorů každodenního životního stylu a životního prostředí je dobře známo, že přispívají k zánětu a chronickým onemocněním. Vědci identifikovali zdravotní návyky, které chrání před zánětem nebo jej alespoň nepodporují.

 <b>Pro-zánětlivé vlivy</b>	 <b>Proti-zánětlivé vlivy</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Znečištění ovzduší</li> <li>• Chronický stres</li> <li>• Kontaminanty životního prostředí</li> <li>• Neaktivní životní styl</li> <li>• Obezita</li> <li>• Zpracované potraviny</li> <li>• Nasycené tuky</li> <li>• Nedostatek spánku</li> <li>• Kouření</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Některé bylinky a koření, čaj, kakao</li> <li>• Vlákna</li> <li>• Rybí oleje</li> <li>• Ovoce, zelenina, ořechy, semena</li> <li>• Zdravá rovnováha mezi příjmem energie a výdaji</li> <li>• Libové maso</li> <li>• Mírná konzumace piva a vína</li> <li>• Mononenasycené a polynenasycené tuky</li> <li>• Olivový olej</li> <li>• Fyzická aktivita</li> </ul>

## **Použitá literatura**

HARVARD MEDICAL SCHOOL GUIDE: Understanding Inflammation. Info 118. (29.8.2019) Upraveno se svolením.

© J.Ruprich, CZVP Brno, SZÚ Praha