

SCI CELL

ODBORNÝ MAGAZÍN
WWW.SCICELL.ORG

2024

ISSN 2585-9137
Vydavateľstvo SciCell





Káva ako príčina kožného ekzému

Publikované 28. januára 2019

Káva je našim dlhoročným verným priateľom. Ráno nás prebúdza a pomáha pri štúdiu do neskorej noci. Od svojho prvého objavu v Etiópii sa káva teší obľube už celé stáročia!

Už aj Bach a Beethoven produkovali svoje hudobné diela v kaviarňach pri káve, alebo s kávou!

Jej prínos pre zdravie už dlho fascinuje vedcov. Ukázalo sa, že káva zlepšuje pamäť a funkcie mozgu, je vynikajúcim zdrojom antioxidantov, zlepšuje citlivosť na inzulín a dokázala dokonca nepriamo opraviť DNA.

Ak je však káva taká úžasná, prečo sa potom často stáva problémom pre tých, ktorí majú problémy s trávením, alebo zápalovými ochoreniami kože, akým je napríklad ekzém?

Má káva vplyv na ekzém?

Káva môže mať nepriamy vplyv na ekzém. Študovala sa tvorba zápalovej reakcie v čreve a zistilo sa, že môže postihnúť tých ľudí, ktorí majú poškodení črevný alebo imunitný systém.

Ako sa spomína v článku o spojení čreva a kože, ak **je váš imunitný systém ovplyvnený príliš veľkým zápalom, schopnosť uzdravovať pokožku je rovnako spomalená.**

Navyše niektoré typy kávy môžu vytvoriť základné úrovne chronického stresu, úzkosti, únavu nadobličiek a môžu byť spúšťačom ekzému.

Ak vaše telo trpí vysokými úrovňami zápalu spolu s vysokou úrovňou stresu, môžete zvážiť či náhodou káva nespúšťa práve váš ekzém.

Predtým, ako prestanete piť kávu, zvážte, že existuje množstvo potravín, ktoré môžu pomôcť alebo ublížiť a existujú aj rôzne druhy kávy.

Existuje len malé percento ľudí, ktorí sú prirodzene citliví na všetky druhy kofeínu a u nich je lepšie aby sa káve vyhýbali úplne. **U mnohých ľudí však zápalová odpoveď alebo stresová úroveň s kávou nemusia mať nič spoločné.**

Naopak však môžete reagovať na toxíny v priemyselne vyrábaných kávových zrnách.

Toxíny v káve

Bežné kávové zrná sa vyrábajú z veľkej časti vo veľkých objemoch, ktoré obsahujú vysoké množstvá húb a mykotoxínov. Sú rovnako silne postriekané pesticídmi kvôli väčšiemu zisku plodiny.

Mykotoxíny produkujú huby, ktoré sú súčasťou kávových zrn. Huby dokážu prerásť aj do vnútra zrna a sú takmer neoddeliteľné od zrna kávy. Dokážu prežiť mletie a lisovanie a určite tak skončia aj vo Vašej šálke kávy.

Existujú dva hlavné typy mykotoxínov, ktoré sa zvyčajne vyskytujú v kávových zrnách: aflatoxín B1 a ochratoxín A.

Prvý je najnebezpečnejší: aflatoxín B1 je často klasifikovaný ako jeden z najsilnejších známych karcinogénov. Druhý (Ochratoxín A) je spájaný s obličkovou toxicitou, supresiou imunity, rakovinou a vrodenými poruchami u zvierat.

Z týchto dvoch mykotoxínov je pravdepodobnejší práve druhý, že sa bude vyskytovať aj vo Vašej káve.

Nemajte však hneď obavy! Mykotoxíny v káve nie sú novinkou a takmer každá káva ich obsahuje. Výskumy ukázali, že v malých množstvách sú úplne v poriadku. Okrem toho, že sú to známe karcinogény, ich prípustné množstvá, ktoré môže káva a iné produkty obsahovať, sú prísne regulované vládnymi agentúrami, ako sú FDA a zdravotnícke združenia EÚ. Plodiny, ktoré obsahujú nad povolené množstvá, sú zvyčajne vyhodnené.

Mykotoxínové prípustné limity v rôznych krajinách:

EÚ: medzi 4-15 µg / kg.

USA a Čína: 20 µg / kg.

India: 30 µg / kg.

Môžu vás mykotoxíny v káve zabiť?

S najväčšou pravdepodobnosťou nie. Avšak konštantný príjem znehodnotených kávových zrn (keby ste pili kávu každý deň) s vysokým množstvom mykotoxínov môže spôsobiť niekoľko negatívnych vedľajších účinkov, ktoré môžu ovplyvniť Vašu pečeň, obličky a celkové zdravie imunitného systému.

To môže byť jedným z dôvodov, prečo pitie znehodnenej kávy môže viesť k vysokým zápalovým reakciám.

Niektoré vedľajšie účinky pitia znehodnenej kávy:

- Príznaky nauzey / hyperglykémie (pocit slabosti, nízka hladina cukru v krvi)
 - Zbytočná úzkosť, vyčerpanie, škrípanie zubami
 - Zvýšená hladina stresu
 - Búšenie srdca
 - Palpitácie
 - Migrény
 - Bolesť zažívacieho traktu (pocit fyzickej neschopnosti pracovať, vyžaduje si viac kávy) v žalúdku
 - Kyslý reflux
 - Teplá alebo svrbivá koža (pruritus)
-

Vyskúšajte test kávy a zistite, či je vaša káva zlá:

Nechajte si svoju typickú šálku kávy (pre presné výsledky, vypite svoju čiernu kávu) a venujte veľkú pozornosť vášmu telu. Myšlienkou je zistiť, či si všimnete niektorý z vyššie uvedených symptómov, a to buď okamžite alebo v niekoľkých dňoch.

Môžete tak urobiť po dobu niekoľkých dní a ak dôsledne trpíte negatívnymi príznakmi, znamená to, že vaša káva má na Vás negatívny vplyv!

Ako piť kávu s ekzémom

Ak chcete zlepšiť stav ekzému a zdravie imunitného systému, musíte minimalizovať príčinu, kde káva môže zohrávať významnú úlohu.

Podľa pokynov uvedených nižšie vám pomôže vybrať ten najlepší druh s najmenším množstvom plesní a toxínov!

Nakupujte mokrou cestou spracovanú a praženú kávu.

Polnohospodári (vedomí si nebezpečenstva mykotoxínov) vyvinuli proces na zníženie množstva mykotoxínov v káve, ktorý sa nazýva mokrý proces.

V súčasnosti je to jeden z najúčinnějších postupov na zníženie množstva mykotoxínov. Keďže mykotoxíny a huby ich tvoriace zvyčajne napádajú kávové bôby pri sušení na slnku, mokrý proces selektuje napadnuté od nenapadnutých a znehodnotených zŕn a ako také mokrou cestou spracované kávové zrná tak obsahujú menej mykotoxínov.

Spolu s mokrým spracovaním by ste mali tiež zvoliť pražené bôby: pečenie kávových zŕn zabíja huby, ktoré produkujú mykotoxíny. V jednej zo štúdií sa ukázalo, že praženie znížilo hladiny ochratoxínu A o 50%!

Vyberajte zrná z vyšších nadmorských výšok.

Ak chcete znížiť množstvo húb, zvážte prostredie, kde sa káva pestuje. Keďže huby rastú slabšie vo vyšších nadmorských výškach, nákup kávových zŕn, ktoré boli zozbierané v horách môžu pomôcť znížiť množstvo toxínov vo vašej káve.

Kávové zrná z hôr Strednej Ameriky by mali byť dobrou voľbou.

Vyberte skôr Arabiku než Robustu.

Väčšie spoločnosti ako Folgers alebo Starbucks často používajú vo svojej káve zrná robusty, pretože niektoré z nich obsahujú najvyššie množstvá kofeínu. Keď však vedci analyzovali kávové zrná, zistili, že zrná robusty obsahovali najvyššie množstvá húb s mykotoxínmi (čo je ironické, pretože vyšší obsah kofeínu prirodzene chráni zrno voči hubám).

Naopak arabské zrná boli študované ako najmenej plesnivé. Ak chcete teda minimalizovať dopad toxínov a plesní, vyberte radšej arabiku miesto robusty.

Nekupujte kávové zmesi

Kávové zmesi sú kávové zrná, ktoré sa miešajú z viacerých oblastí. Problémom je, že máte takmer nulovú záruku, odkiaľ skutočne pochádza vaša káva, a je pravdepodobnejšie, že dostanete lacnejšie zrná s hubami a mykotoxínmi.

Namiesto nákupu od významných značiek, ktoré miešajú svoje kávové zrná, kupujte kávu jedného pôvodu a zabezpečte jej kvalitu.

Nepijte instantnú alebo bezkofeinovú kávu.

Pre tých z vás, ktorí pijú kávu bez kofeínu odporúčame, aby ste namiesto kávy prešli na iný nápoj.

Bezkofeinové kávové zrná sú náchylnejšie na znehodnotenie mykotoxínmy, pretože neobsahujú kofeín: látku, ktorá chráni kávové zrná pred prerastaním plesní a vznikom mykotoxínov. Navyše proces odstraňovania kofeínu z kávových zrn zahŕňa vysoké množstvá chemického rozpúšťadla, zvyčajne dichlórmetánu (chemicky: metylénchloridu).

Toto chemické rozpúšťadlo je také silné, že pri kontakte s pokožkou môže dôjsť k popáleninám a je nebezpečné ho vdychovať. Tiež sa tvrdí, že dlhodobé vystavenie môže spôsobiť poškodenie vnútorných orgánov a dokonca aj stratu pamäti.

Instantná káva (ako Nescafe a iné) obsahuje výrazne viac mykotoxínov z z praženej kávy, pretože sú priveľmi spracované.

Jednoducho povedané, skutočne by ste nemali piť tieto veci!

Nakupujte celé zrná a pripravujte si kávu čerstvú.

Vedeli ste, že Ludvík XV si skutočne pestoval svoje kávové zrná v paláci Versailles vo Francúzsku? Podľa literatúry si vyberal zrná, pražil ich a sám si ich pripravoval. Naozaj vážna kávovňa ... ale robil to správne!

Nie mnohí z nás majú predstavu o tom, ako sa vyrába káva, ale spôsob, akým ju pripravujete má naozaj vplyv. Pre huby a ich toxíny je vhodnejšie prostredie na rast zatuchnutá káva, takže je najlepšie kúpiť si celé zrná a zomlieť ju a pripraviť si svoju kávu čerstvú.

Našťastie to už nie je v tejto dobe tak zložité ako to bolo za Ludvíka vo Francúzsku. Elektrické alebo mechanické mlynčeky nájdete takmer v každom obchodnom dome.

Vlastné skúsenosti autorky?

Keď bol jej ekzém v najhoršom štádiu, prestala piť kávu aby neohrozila svoje telo. Urobila tak, pretože mala mnohé z vyššie uvedených príznakov a chcela aby to prestalo.

Neskôr, keď začala opätovne s pitím kávy si uvedomila, že nie kofeín ale skôr kávové zrná plné toxínov boli problémom! Po zmene na lepšiu kávu už nemala žiadne negatívne vedľajšie účinky. Nakoniec je dnes úplne v poriadku a netrpí príznakmi, ako je úzkosť alebo stres. A najlepšia časť? Netvorí sa jej už žiadny ekzém.

Ako bolo spomenuté na začiatku, väčšina ľudí môže reagovať na toxíny v kávových zrnách a nie na samotný kofeín. Existuje veľa zdravotných výhod pri pití kávy, takže ak nie ste citliví na kofeín, nebojte sa!

V skratke:

Ak chcete piť kávu bez toho, aby sa vytvoril ekzém, vyberte tú bez toxínov.

Ak ste neustále konzumovali toxínmi znehodnotenú kávu, mohla sa tak stať spúšťačom vášho ekzému. Konzumácia vysokých množstiev toxínov a húb v káve môže viesť k vysokým úrovniam zápalu vo vašom tele spolu s pocitmi chronického stresu, úzkosti a problémov s tráviacim traktom, ktoré môžu spôsobiť, že vaše telo reaguje tvorbou ekzému.

Namiesto toho **postupujte pri pití kávy podľa krokov uvedených vyššie** a uvidíte, že budete

mať z kávy množstvo benefitov bez toho, aby sa Váš ekzém vrátili späť. Môžete dokonca zistiť, že mnohé z príznakov, ktoré ste mali predtým pri bežnej káve zmiznú a dúfajme, že už nebudú spúšťačom Vašich problémov!

Použitá literatúra:

Christina. Is coffee causing your eczema breakouts? The Flawless Program. link: <https://flawlessprogram.com/coffee-causing-your-eczema-breakouts/>