Obrázok od RitaE z Pixabay

Marianna Pavlíková, Lukáš Hleba
Slovenská poľnohospodárska univerzita v Nitra, Fakulta biotechnológie a potravinárstva

Bez črevnej mikroflóry by človek nedokázal existovať. Ide o vzájomné vzťahy, ako medzi človekom a mikroflórou, tak aj medzi jednotlivými druhmi mikroorganizmov. Fakt, že v tráviacej sústave sa nachádza až 80 percent našej imunity, vedie k striedaniu rôznych diétnych štýlov (od nízkosacharidovej diéty cez paleodiétu, ketodiétu či detox) s jediným cieľom – obnoviť črevnú mikroflóru a posilniť rezistenciu voči infekciám. Jedným z najnovších trendov je GAPS terapeutická diéta, ktorá sľubuje vyliečenie aj oveľa náročnejších a komplexnejších chorôb a porúch.

GAPS terapeutická diéta

Za skratkou GAPS sa ukrýva anglické spojenie Gut and Psychology Syndrome, čo by sme mohli preložiť ako prepojenie črevnej mikroflóry so psychikou.

[su_posts template="templates/default-loop.php" id="639" posts_per_page="10" post_type="post" taxonomy="category" tax_term="" tax_operator="IN" author="" meta_key="" offset="0" order="DESC" orderby="date" post_parent="" post_status="publish" ignore_sticky_posts="no"]

Toto pomenovanie vymyslela neurologička a dietologička Natasha Campbell-McBride, ktorá v roku 1998 založila kliniku The Cambridge Nutrition Clinic. Inšpirovala sa karbohydrátovou diétou Sidneyho Haasa, ktorý bol presvedčený, že stav črevnej mikroflóry výrazne vplýva nielen na naše fyzické, ale aj psychické zdravie. V roku 2004 jej vyšla kniha Syndróm trávenia a psychológie, ktorá sa okamžite stala bestsellerom. Psychiatrici z Imperial College v Londýne ju síce označili za provokatívnu, ale zároveň jedinečnú svojho druhu.

Vplyv črevnej mikroflóry na zdravie človeka

Ľudská črevná mikroflóra je zložitý komplex, ktorý obsahuje veľké množstvo rôznych druhov mikroorganizmov. Na vývoj črevnej mikroflóry vplýva množstvo faktorov, najväčší vplyv má však matka. Práve pri pôrode dochádza k prvému osídleniu najskôr sterilnej tráviacej trubice plodu mikroorganizmami.

[su_posts template="templates/default-loop.php" id="496" posts_per_page="10" post_type="post" taxonomy="category" tax_term="" tax_operator="IN" author="" meta_key="" offset="0" order="DESC" orderby="date" post_parent=""

post_status="publish" ignore_sticky_posts="no"]

Natasha Campbell-McBride vo svojej knihe píše: *"Deti získavajú svoju črevnú flóru v okamihu narodenia, keď prechádzajú pôrodnými cestami. Flóra v pôrodných cestách pochádza z čriev ženy. Ak má žena abnormálnu črevnú flóru, bude mať abnormálnu flóru vo svojich pôrodných cestách, a to je to, čo prechádza na jej dieťa od samého začiatku života. Máme epidémiu abnormálnej črevnej flóry, ktorá sa každou generáciou zhoršuje… Dokonca ešte pred 5 rokmi, deti, ktoré prišli na moju kliniku, boli o niečo silnejšie a mali mierne zdravšiu črevnú flóru než deti narodené dnes. Ide o lavínu valiacu sa na ľudstvo a o základ pre všetky degeneratívne choroby, ktoré vidíme u detí a dospelých. Vedci predpovedajú, že rastúci podiel detí narodených v posledných 10 rokoch neprežije svojich rodičov."*

Medzi najväčších "zabijakov" našej zdravej črevnej mikroflóry by sme mohli zaradiť antibiotiká, antikoncepciu a nesprávne stravovanie.

[su_posts template="templates/default-loop.php" id="770″ posts_per_page="10″ post_type="post" taxonomy="category" tax_term="" tax_operator="IN" author="" meta_key="" offset="0″ order="DESC" orderby="date" post_parent="" post_status="publish" ignore_sticky_posts="no"]

Našťastie, hoci je mikroflóra mimoriadne stabilný ekosystém, vykazuje pružnosť a môže sa v priebehu života meniť. Ovplyvniť sa dá aj cielene prijatou stravou. Podľa autorky prináša GAPS diéta revolúciu pri liečbe autoimunitných ochorení, potravinových alergií a intolerancií, srdcovo-cievnych ochorení, porúch učenia, ale dokonca aj hyperaktivity a autizmu. Pomáha tiež pri depresiách a psychických poruchách, keďže až 90 percent serotonínu, hormónu šťastia, vytvárajú práve naše črevá. Pozitívne zmeny dokazujú najmä pri odstránení náladovosti, mykotických zápalov, bolestivej ovulácie, zhoršenej pleti alebo nespavosti.

Priebeh GAPS terapeutickej diéty

V dnešnej dobe sa potraviny vystavujú extrémnemu teplu, tlaku; sú obohacované o rôzne chemikálie a procesované uhľohydráty, s ktorými sa naše telo nevie vysporiadať. Základom GAPS diéty je preto hlavne konzumácia kvalitných nenasýtených tukov, vylúčenie obilnín, rafinovaného cukru a laktózy zo stravy. Pozostáva z dvoch etáp – úvodnej (ktorá je rozdelená do 6 fáz) a úplnej. Jedlo by malo byť pripravené tak, aby bolo čo najľahšie stráviteľné. Využíva sa teda hlavne dlhé a pomalé varenie, fermentácia a kvasenie.

[su_posts template="templates/default-loop.php" id="836″ posts_per_page="10″

post_type="post" taxonomy="category" tax_term="" tax_operator="IN" author="" meta_key="" offset="0″ order="DESC" orderby="date" post_parent="" post_status="publish" ignore_sticky_posts="no"]

Cieľom úvodnej diéty je obnoviť črevnú stenu a začať liečebný proces. V prvej fáze je povolené konzumovať iba domáce vývary bez použitia kupovaných bujónov, neskôr je možné zaradiť probiotické mliečne výrobky. V druhej fáze sa pridávajú vajcia, fermentované ryby a prepustené maslo. V tretej fáze obohatíme svoje jedlá o avokádo a tekvicové placky. V štvrtej fáze sa zvyšuje konzumácia mäsa, odporúča sa používať olivový olej a piť čerstvé šťavy. Následne sa pridáva jablkové pyré, čerstvá zelenina a nakoniec surové ovocie. Zakázanými potravinami sú okrem polotovarov a konzervantov nekvasené mliečne výrobky, cukor, škrob, obilniny a zemiaky.

Na zotrvanie v jednotlivých fázach neexistuje jednotná časová šablóna, každý ňou prechádza individuálne. Nakoľko je táto diéta spojená predovšetkým s obnovením črevnej mikroflóry, telo reaguje bolesťou, zápalom očí, nevoľnosťou a tráviacimi problémami. Podľa autorky diéty je to spôsobené zbavovaním sa toxínov, ktoré vylučujú plyny. Do každej ďalšej fázy sa prechádza až vtedy, keď sa spomínané ťažkosti stratia. Úvodná diéta tak môže trvať niekoľko týždňov, ale aj mesiacov. Úplná GAPS diéta by mala trvať zhruba dva roky a povolené je konzumovať všetko, na čo naše telo nereaguje negatívne.

Funguje?

Matka Sarah Pope píše, že jej dcére bol v 4-rokoch diagnostikovaný autizmus. Po 2 rokoch na GAPS diéte sa táto diagnóza "stratila" z jej zdravotnej dokumentácie a regres nenastal ani po prechode na normálnu stravu. Treba však dodať, že síce je diéta odporúčaná ľuďmi po celom svete, nemožno ju brať ako zázračný kľúč k úplnému uzdraveniu komplexných chorôb. Športová výživová poradkyňa Natalie Rizzo poukazuje na dôležitý fakt – GAPS diéta nie je (zatiaľ) nijak vedecky podložená a ťažko preukázať spojitosť stavu črevnej mikroflóry so schizofréniou alebo poruchami učenia. Je veľký rozdiel, či začne držať diétu pacient s Crohnovou chorobou, dyslexiou alebo niekto s depresiami bez tráviacich ťažkostí. Názorov odbornej verejnosti proti tejto diéte je však viac.

Niektorí kritici vyjadrili obavy, že konzumácia veľkého množstva vývaru z kostí by mohla zvýšiť príjem olova, ktorý je pri vysokých dávkach pre telo toxický. Vyvodili záver, že GAPS diéta je mimoriadne obmedzujúca a môže viesť k podvýžive. Cynthia Sass, výživová poradkyňa pre profesionálny baseball-ový tím New York Yankees, preto odporúča vopred sa poradiť s lekárom a až po jeho schválení pokračovať v diéte pod dohľadom dietológa.

Veronika Hanzlíková je česká poradkyňa, ktorá vyštudovala výživu, biochémiu a technológiu výroby potravín. Sama má chronický zápal hrubého čreva. Napriek tomu píše: *"Osobne sa mi nepáči odporúčaná dĺžka dodržiavania tejto diéty a tiež dlhodobo nízky príjem aj kvalitných polysacharidov, ako aj striktný zákaz niektorých potravín (napríklad obilnín a zelených potravín). Prínosom tejto diéty, ako aj u všetkých podobných, je dôraz na príjem priemyslovo nespracovaných potravín, kvalitných bielkovín a tukov."*

V diéte je tiež prítomných viacero vzájomne si odporujúcich odporúčaní a zákazov. Diéta varuje pred nerozpustnou vlákninou, ktorú však obsahujú orechy a šupy ovocia, ktoré sú v nej povolené.

Dietologička a výživová poradkyňa Alyssa Lavy to vo svojom článku z roku 2019 zhrnula takto: *"Program bol založený na osobnej skúsenosti jeho autorky. Klinická skúsenosť je síce dôležitá, ale filozofia – funguje to na mne, tak musí aj na tebe – nie je postačujúca."*

Uvedená kolízia názorov je iba malou ukážkou toho, ako sa postoje odborníkov po celom svete líšia. Súvisí črevná mikrobiota s naším zdravím? Áno, ale vedecké posúdenie konkrétnych súvislostí je ešte len na začiatku.

Použitá literatúra

Krejsek, J. 2009. Nutrice, prebiotika, probiotika a imunitní systém. II. část. Nutrice, přirozená slizniční mikroflora a individuální imunitná reaktivita. In Sestra v praxi: Vybrané kapitoly. 1. vyd. Olomouc : Solen, 2009. 37-43 s. ISBN: 978-80-87327-11-1.

Štefanovič, J. a Hanzen, J. 2012. Mikroorganizmy človeka v zdraví a chorobe. 1. vyd. Bratislava: HPL SERVIS, 2012. 192 s. ISBN 978-80-971151-0-4.

Turek, B. et al. 2010. Střevní mikroflora včera a dnes. In Hygiena. ISSN 1802-6281, 2010, roč. 55, č. 2, s. 61-63.

Petra Lyžičiarová. 2019. Pre koho je vhodná GAPS diéta, aké sú jej fázy + jedálniček a TIPY na recepty. Imunita Online. Link: https://imunita.online/gaps-dieta/

Nehladu.cz. 2018. GAPS dieta – zázračná léčba? Link: https://www.nehladu.cz/gaps-dieta-zazracna-lecba/

Jana Plotnárková a Žaneta Kremsa. 2015. Vývar z masa a vývar z kostí – Kdy a proč. Živá kultúra. Link: http://zivakultura.cz/category/gaps/

Come Bien. 2019. La dieta GAPS que promete sanar tu intestino y tu cerebro. Come Bien. Link: https://comebienoficial.com/nutricion/la-dieta-gaps-que-promete-sanar-tu-intestino-y-tu-cerebro/

N. Campbell-McBridge. Gut and psychology syndrome (GAP Syndrome or GAPS). Link: http://www.gaps.me/gaps-what-is-it.php

Cynthia Sass. 2019. The GAPS diet can supposedly cure Illnesses like anxiety and depression – but does it work? Health. Link: https://www.health.com/weight-loss/gaps-diet

Helen West. 2017. The GAPS dite: an evidence-based review. Healthline. Link: https://www.healthline.com/nutrition/gaps-diet

Sarah Pope. 2012. Hannahs story: 2 years on GAPS diet reversed autism. The helathly home economist. Link: https://www.thehealthyhomeeconomist.com/hannahs-story-2-years-on-gaps-diet-reverses-autism/

Alyssa Lavy. 2019. The GAPS diet promise to health-ify your gut and your barin. Womens Health. Link: https://www.womenshealthmag.com/health/a27254935/what-is-the-gaps-diet/