

Tahák pro zdravá játra



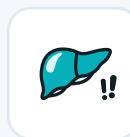
Víte, že játra...

- ✓ jsou největší orgán v lidském těle a váží cca 1,5 kg?
- ✓ zastávají kolem 500 životních funkcí?
- ✓ mají neuvěřitelnou schopnost regenerace?
- ✓ nedávají na sobě znát, že jsou nemocná?

Co játra zatěžuje?

- ! Nadměrný nebo dlouhotrvající příjem alkoholu
- ! Nevhodný jídelníček v kombinaci s nedostatečným pohybem
- ! Přílišná konzumace tučných a slazených potravin
- ! Některé léky užívané v nadbytku či v kombinaci s jinými léčivky/alkoholem (léky proti bolesti a zánětu, některá antibiotika, antipsychotika aj)

Jaké jsou signály, že je játrům ouvej?



Dlouhodobá, přetrvávající únava

Malátnost a bolesti hlavy

Bolesti kloubů a svalů

Ztráta chuti k jídlu

!! Uvedené příznaky jsou často považovány za virózu.

Zpozorněte, pokud se přidají i tyto příznaky:



Kožní projevy

- Žluté zbarvení pokožky a očního bělma
- Svědivá či velmi suchá pokožka, akné či ekzémy



Potíže s trávením

- Zhoršené trávení tučných jídel → nadýmání, pálení žáhy či nechutenství
- Opakující se zvracení



Změny ve vylučování

- Změna zbarvení moči → velmi tmavá, hnědá, někdy zpěněná
- Nezvykle bledá stolice, může být doprovázena opakujícím se krvácením z hemoroidů



Cévy v nepořádku

- Drobné žilky či nevysvětlitelné modřiny
- Křečové žíly
- Hemoroidy



Bolesti břicha

- Doprovázené pocitem tlaku či nadýmáním nebo otoky v oblasti dolních končetin či břicha



Zhoršení paměti

- Hromadí se látky toxické pro mozek
- Nejčastěji jde o výpadky paměti, poruchy nálady či dezorientaci

Mezi nejběžnější jaterní onemocnění patří:

- Nealkoholová tuková choroba jater (NAFLD)
- Chronická virová hepatitida B a C
- Alkoholová jaterní onemocnění (ALD)
- Nealkoholový tukový zánět (NASH)

NAFLD neboli nealkoholové ztukovatění jater

vzniká v důsledku:



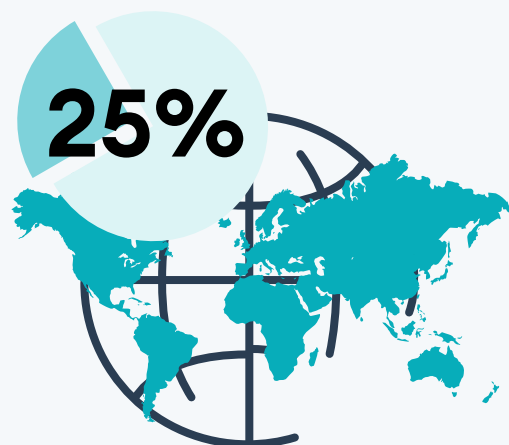
Nezdravého stravování s vysokým obsahem tuků a cukrů



Sedavého způsobu života a nedostatku fyzické aktivity



Vlivem dědičných faktorů



NAFLD se týká až 25 % populace.

Které jsou rizikové faktory ztukovatění jater (NAFLD)?



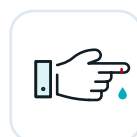
Věk nad 45 let



Vysoký krevní tlak



Obezita – NAFLD se objevuje u 80–90 % dospělé obézní populace, u obézních dětí se rozvine ve 40–70 % případů



Cukrovka 2. typu – u 30–50 % cukrovkářů 2. typu dojde ke ztukovatění jater



Zvýšené hladiny krevních tuků – NAFLD se objevuje až u 90 % případů



Metabolický syndrom – jde o kombinaci příznaků: obezita, vysoký krevní tlak, zvýšené hladiny krevních tuků a porucha metabolismu krevního cukru



Co játrům hojně dopřávat?

Zdravou a vyváženou stravu

Pravidelný pohyb a dostatečný spánek

Snížení hmotnosti při obezitě

Otestujte se na

www.benu.cz/otestujte-sva-jatra

ESSENTIALE®