

# Tahák pro zdravá játra



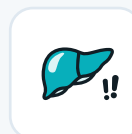
## Víte, že játra...

- ✓ jsou největší vnitřní 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 zpeňená
- 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:



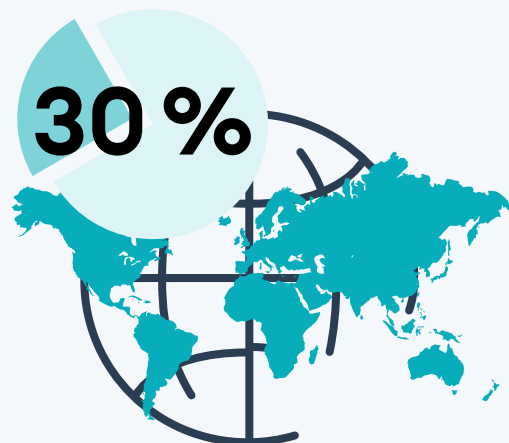
Nezdravého stravování s vysokým obsahem tuků a cukrů



Sedavého způsobu života a nedostatku fyzické aktivity



Vlivem dědičných faktorů



**NAFLD se týká až 30 % populace.**

## Které jsou rizikové faktory ztukovatění jater (NAFLD)?



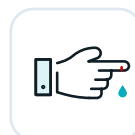
Věk nad 45 let



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 tělesné hmotnosti při obezitě**

Otestujte se na

[www.essentiale.com/cs-cz/zkontrolujte-si-sva-jatra](http://www.essentiale.com/cs-cz/zkontrolujte-si-sva-jatra)

**ESSENTIALE®**