

Máte v rukách úryvok z knihy „(Za)chráňte svoje črevo/Protiprkdavá kuchárska kniha“, ktorý Vám teraz prinášame na stránke [www.encyklopedia.akv.sk](http://www.encyklopedia.akv.sk) s láskavým súhlasom autora knihy aj majiteľom autorských práv 😊

Naše niekoľkoročné skúsenosti ukazujú, že realizácia tohoto nášho konceptu na riešenie problému „SIBO“, je veľmi účinná – ak 1) je najprv správne stanovená diagnóza, teda skutočne máte SIBO a ak tento problém **nesúvisí** s poruchami funkcie pankreasu, pečene, žlčníka alebo žalúdka (vtedy je potrebné najprv liečiť primárnu diagnózu) a 2) ak ju dodržíte naozaj **dôsledne**.

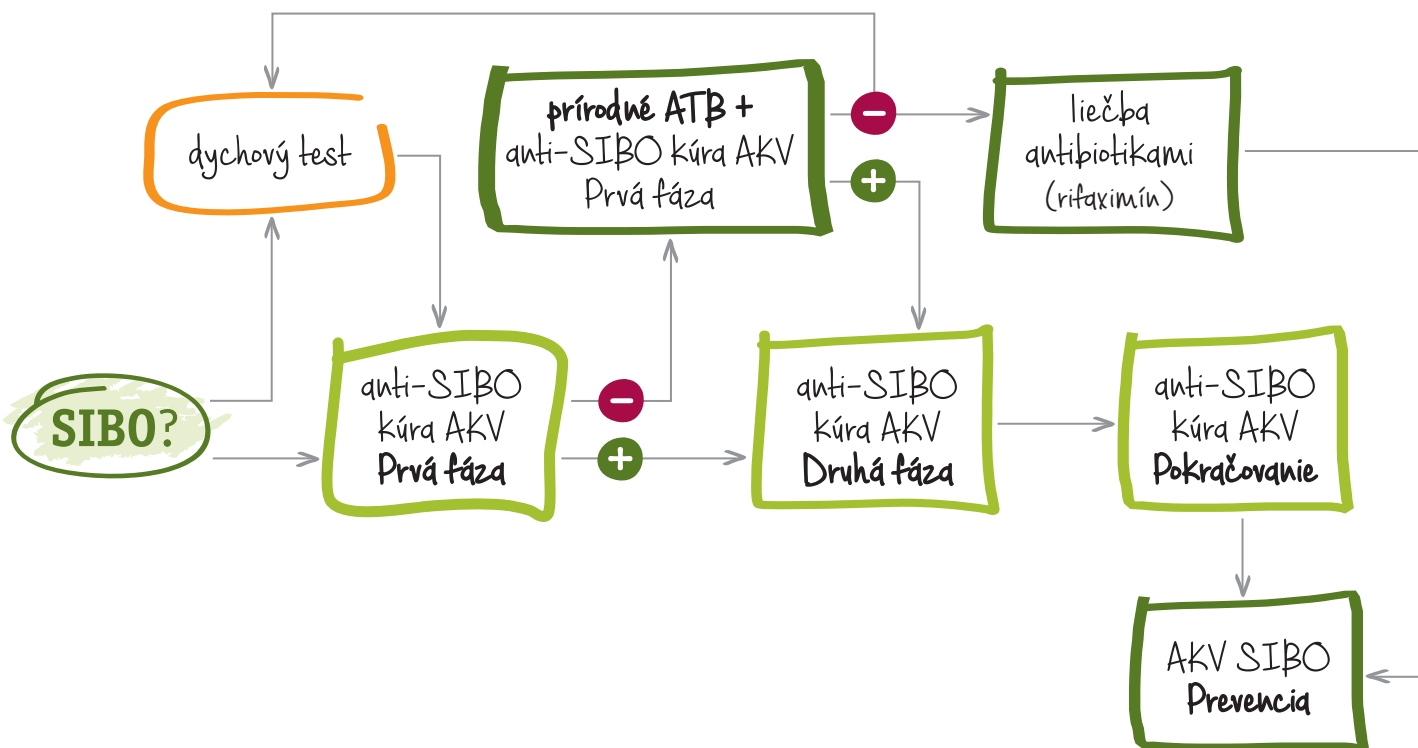
Veríme, že tento náš koncept Vám bude užitočný a želáme Vám **ĽAHKÉ trávenie a Výborné zdravie!**



MUDr. Igor **Bukovský**, PhD.  
Ambulancia klinickej výživ

## Liečba SIBO

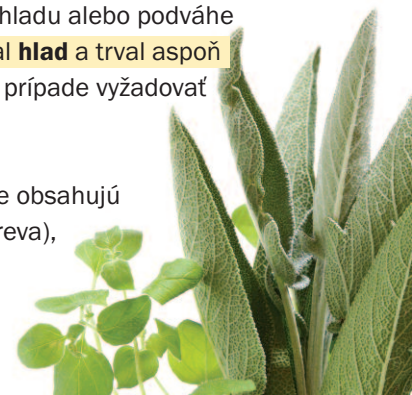
Na základe odbornej literatúry a svojej niekoľkoročnej skúsenosti (veď celý tento problém poznáme lepšie iba zopár rokov) mám na **liečbu** SIBO takýto názor: ak nejde o také premnoženie baktérií, ktoré možno považovať za **masívnu** bakteriálnu infekciu, vždy treba najskôr urobiť opatrenia v **spôsobe jedenia a zložení stravy**, využiť **prírodné antibakteriálne** prostriedky, pridať vhodné **probiotiká** (o tomto sa svetoví experti stále hádajú, ale k tomu sa ešte dostaneme) a v prípade potreby nasadiť aj iné doplnky stravy, ktoré sú určené na rýchlejšie **hojenie** sliznice čreva. Robíme to podľa tohto algoritmu:



základná anti-SIBO kúra AKV: **Prvá fáza** – dva až štyri týždne

### 1 Úprava spôsobu jedenia – dôrazne odporúčame:

- jedávať iba **trikrát denne** – podporuje to prirodzenú **očisťovaciu** aktivitu tráviaceho traktu = hladový migrujúci motorický komplex, ktorý je mimoriadne dôležitý pre liečbu SIBO ▪ v prípade, že je to kvôli (neznesiteľnému?) hladu alebo podváhe potrebné, je možné jesť aj **štyrikrát** denne, ale dôležité je, aby **medzi každým** denným jedlom nastal **hlad** a trval aspoň **hodinu** ▪ bez dodržiavania tohto opatrenia je celá diéta oveľa **menej účinná** a liečba môže v takom prípade vyžadovať aj antibiotiká
- jesť v **pokoji** a jedlo dobre **požúť**
- **ísť spať trochu hladní** ▪ ak ste veľmi hladní, dajte si zopár **vlašských orechov** alebo **mandlí** (mandle obsahujú pre niektorých ľudí problematické FODMAP sacharidy – kapitola o syndróme dráždivého hrubého čreva), ktoré dôkladne rozžujte na kašu.





**2 Zloženie stravy a veľkosť jedál** nastavte podľa svojich potrieb, ale **dôsledne** dodržiavajte **výber potravín** podľa nášho odporúčaného zoznamu na prvé 2 týždne kúry ▪ jedlo môže byť teplé alebo studené, podľa vašej chuti ▪ **s každým denným jedlom užite 1/2 čajovej lyžičky sušeného oregana**, ktoré pred konzumáciou pomrvte medzi prstami – alebo si do jedla 2-krát denne pridávajte 2 – 4 kvapky **oreganového oleja** ▪ **výrazne obmedzte príjem soli** – soľ podporuje zápal sliznice aj celkový chronický zápal, zhoršuje autoimunitné ochorenia, podporuje množenie Helicobactera a jeho rezistenciu voči antibiotikám.

**3 Pomedzi jedlá** odporúčame užiť

- **1 hodinu po každom jedle:** 2 – 3 tabletky Odorless Garlic (Jamieson) zapiť 1/2 šálky nesladeného vlažného zeleného čaju ▪ ak by cesnak (prírodný alebo v tabletkách) spôsoboval nafukovanie, pravdepodobne máte intoleranciu **fruktánov**, ktoré patria k **FODMAP** sacharidom, a nemali by ste cesnak konzumovať
- **2 hodiny po každom jedle:** 3 – 4 tabletky Carbosorb (Imuna) zapiť 1/2 šálky nesladeného vlažného zeleného čaju
- piť iba **čistú** vodu alebo **nesladený** zelený/čierny čaj ▪ nezabudnite, že 3 šálky zeleného čaju obsahujú zhruba toľko kofeínu ako 1 šálka kávy ▪ určite **nepite** žiadne **sladené** a **sýtené** nápoje ▪ **alternatíva:** nie príliš silný **horký** žalúdočkový čaj – podporuje tvorbu HCl v žalúdku a to má **prírodné dezinfekčné** účinky

**4 Tesne pred spaním** odporúčame:

- užiť niektoré z nasledujúcich probiotík v uvedenej dávke: ▪ 1/2 vrecúška **Vivomixx** (PharmConsult) ▪ 2 kapsule **Probiofix Inum** (SD Pharma) ▪ 3 kapsule **Lactobacily 5** (Swiss) ▪ žiadne neobsahujú lepok a laktózu obsahujú len posledné
- v prípade, že sa v noci alebo ráno objaví silné nafúknutie, odporúčame probiotiká vymeniť ▪ ak by nafukovanie spôsobovali všetky odporúčané prípravky, probiotiká odporúčame úplne vysadiť
- 1/2 tabletky Stressease (Jamieson) ▪ slúži ako **prebiotikum** pre užité probiotiká ▪ netreba užívať v prípade, že sa neužívajú probiotiká.

základná anti-SIBO kúra AKV: **Druhá fáza – minimálne dva týždne**

**Ak došlo k výraznému ústupu ťažkostí a zlepšeniu stavu**, odporúčame pokračovať vo všetkých doterajších opatreniach, zmena sa týka iba zloženia stravy (hurá!):

**1 Zloženie stravy a veľkosť jedál** nastavte podľa svojich potrieb, ale **výber potravín** môžete **rozšíriť** podľa nášho odporúčaného zoznamu na druhé 2 týždne kúry.

základná anti-SIBO kúra AKV: **Pokračovanie**

**Ak tráviace ťažkosti ustúpili a trávenie je takmer bezproblémové**, odporúčame zvyčajne pokračovať týmto spôsobom:

**1 Úprava spôsobu jedenia** – dôrazne odporúčame:

- jedávať iba **trikrát denne** – podporuje to prirodzenú očisťovaciu aktivitu tráviaceho traktu = hladový migrujúci motorický komplex, ktorý je mimoriadne dôležitý pre liečbu aj **prevenciu návratu** SIBO ▪ v prípade, že je to kvôli (neznositelnému?) hladu alebo **podváhe** potrebné, je možné jesť aj **štyrikrát** denne, ale dôležité je, aby **medzi každým denným jedlom nastal hlad** a trval aspoň **hodinu** ▪ bez dodržiavania tohto opatrenia je celá diéta oveľa **menej účinná** a liečba môže nakoniec vyžadovať aj **antibiotiká**
- rozhodne pomedzi jedlá **nevyjedajte žiadne sladkosti** ▪ odporúčame však **horkú** čokoládu s obsahom kakaa najmenej 70% v dávke 20 až 80 g (podľa hmotnosti) rozdelenej počas dňa podľa potreby
- jesť v **pokoji** a jedlo dobre **požúť**
- **ísť spať trochu hladní** ▪ ak ste veľmi hladní, dajte si zopár **mandlí**, ktoré dôkladne rozžujete na kašu.

**2 Zloženie stravy a veľkosť jedál** nastavte podľa svojich potrieb, ale **výber potravín** môžete **rozšíriť** podľa nášho odporúčaného zoznamu pre **pokračovanie** kúry ▪ jedlo môže byť teplé alebo studené, podľa vašej chuti ▪ s každým denným jedlom užite **1/2 čajovej lyžičky sušeného oregana**, ktoré pred konzumáciou pomrvíte medzi prstami – alebo si do jedla 2-krát denne pridávajte 2 – 4 kvapky **oreganového oleja** (spoločne účinný antimikrobiálny prostriedok!) ▪ stále veľmi dôsledne obmedzujte príjem **solí**.

**3 Pomedzi jedlá** odporúčame

- piť iba **čistú** vodu alebo nesladený zelený/čierny čaj ▪ nezabudnite, že 3 šálky zeleného čaju obsahujú zhruba toľko kofeínu ako 1 šálka kávy ▪ určite **nepite** žiadne **sladené a sytené** nápoje ▪ alternatíva: nejaký horký žalúdočný čaj – podporuje tvorbu HCl v žalúdku a to má **prirodené dezinfekčné** účinky
- cesnak v tabletkách a aktívne rastlinné uhlie (Carbosorb) **vynechávame**, ak tráviace ťažkosti vymizli.

**4 Tesne pred spaním** odporúčame:

- pokračovať v užívaní toho odskúšaného probiotického prípravku, ktorý nespôsobuje nafukovanie, v uvedenej dávke:
  - 1/2 sáčku **Vivomixx** (Mendes S.A.) ▪ 2 kapsule **Probio-fix Inum** (SD Pharma) ▪ 3 kapsule **Lactobacily 5** (Swiss)
- polovicu stredne veľkého **mierne nezrelého banánu** ▪ slúži ako **prebiotikum** pre užitie probiotiká
- 1/2 tabletky Stressease (Jamieson) ▪ netreba užívať v prípade, že sa neužívajú probiotiká.

## Tabuľka: Odporúčané potraviny počas prvej fázy základnej anti-SIBO kúry AKV

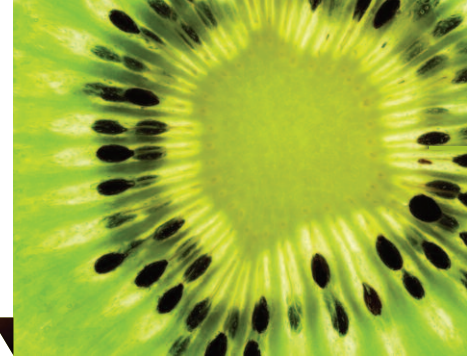
**Objemové potraviny** (množstvo odporúčame nastaviť tak, aby ste sa najedli, ale nevyvolali si pocit prejedenia/preplneného žalúdka

- ak **netolerujete** niektorú z potravín, nebudete ju, samozrejme, konzumovať): ▪ čínska kapusta ▪ mrkva ▪ uhorka ▪ pak čoj (druh ľahko stráviteľnej kapusty) ▪ brokolica ▪ baklažán ▪ endívia ▪ kel ▪ zelená fazuľka ▪ rukola ▪ hlávkový šalát ▪ ľadový šalát ▪ zelené vňate (petržlen, cvikla, mladé paradajkové listy, mladé púpavové listy, zeler a pod) ▪ reďkovka ▪ hrubostenná paprika ▪ špenát
- paradajky ▪ cuketa ▪ jahody ▪ čučoriedky ▪ černice ▪ ríbezle ▪ maliny ▪ citrusy (okrem grepu) ▪ kivi ▪ ananás

**Bielkoviny:** ▪ tvrdé druhy tofu (mäkké obsahuje viac nafukujúcich sacharidov) ▪ tvrdé druhy syrov (s nižším obsahom tukov – živočíšne/nasýtené tuky nepriaznivo ovplyvňujú črevnú mikrobiotu) ▪ masné morské ryby (losos, makrela, sardinky, tuniak) ▪ chudé hydinové mäso, čerstvé a v bio kvalite

**Kalorické potraviny:** ▪ orechy – všetky druhy (nesolené a nepražené, bez akejkoľvek polevy!) ▪ všetky druhy panenských olejov (najlepšie: olivový, ľanový, repkový, tekvicový, konopný) ▪ avokádo (ak by vás nafukovalo, máte zrejme problém aj s FODMAP sacharidmi) ▪ nesladené arašidové maslo

**Sladenie:** ▪ horká čokoláda s obsahom kakaa aspoň 70 % ▪ stéviové tabletky alebo práškové sladidlo (bezpečné sú iba povolené extrakty steviozidov – sladenie listami stévie je kvôli obsahu mutagénov rizikové)



## Tabuľka: Odporúčané potraviny počas druhej fázy základnej anti-SIBO kúry AKV

Ak prvá fáza kúry priniesla **výrazné** zlepšenie trávenia, môžete k doteraz konzumovaným potravinám **postupne pridávať** a **skúšať** tieto potraviny. (Ak niektorú potravinu **netolerujete**, nebudete ju, samozrejme, konzumovať.)

**Objemové potraviny:** ▪ špargľa ▪ artičoky ▪ karfiol ▪ ružičkový kel ▪ rôzne druhy kapusty ▪ pór ▪ zelený hrášok ▪ sušené paradajky ▪ kapary ▪ brusnice ▪ grep

**Obilniny:** ▪ divá/indiánska ryža ▪ quinoa ▪ špalda/zelená špalda ▪ naturálna ryža ▪ jačmeň ▪ amarant ▪ raž (pšenicu zatiaľ vynechávame, ale nie kvôli lepku, ale kvôli koncentrovaným fruktánom = FODMAP sacharidy, ktoré môžu spôsobiť nafukovanie)

**Bielkoviny:** ▪ strukoviny z konzervy – hlavne cicer, rôzne druhy šošovice a fazule (obsahujú menej nafukujúcich sacharidov ako doma uvarené strukoviny) ▪ nízkotučné mliečne kvasené výrobky ▪ chudé mäso, čerstvé a v bio kvalite

**Kalorické potraviny:** ▪ olivy ▪ mleté ľanové semeno ▪ mleté chia semeno ▪ mletý sezam ▪ iné druhy olejnatých semien

**Sladenie:** ▪ pravý trstinový cukor ▪ malé dávky kvalitného medu (pozorujte, či vás nenafukuje) ▪ malé dávky sušeného ovocia (pozorujte, či vás nenafukuje) ▪ horká čokoláda s viac ako 70 % obsahom kakaa

## Tabuľka: Odporúčané potraviny vo fáze pokračovania a prevencie SIBO

Ak ste sa úspešne zbavili príznakov SIBO, je načase, aby ste **postupne** zaradili do svojej stravy čo najviac **prospešných** potravín, ktoré podporujú črevné aj celkové zdravie. Môžete postupovať individuálne, ale dôsledne sa **vyhýbajte** – asi už radšej navždy – **nasledujúcim potravinám**. Čím budete dôslednejší, tým je riziko opakovania SIBO menšie. (Ideálne je, keď nájdete svoju mieru konzumácie potravín a **tolerancie tráviacich problémov**.) Toto je AKV zoznam **SIBO-rizikových** potravín a nápojov:

**Obilniny:** ▪ biela múka a výrobky z bielej múky ▪ biela ryža ▪ zemiaky (kaša a pyrú sú najhoršie) ▪ keksy, dobošky, oplátky, piškóty, zákusky, dezerty, perníky a to všetko ostatné, čo sa lepí na zuby a čo strávil v továrni veľa času, kým to „urobili“

**Sladenie:** ▪ koncentrovaná fruktóza ▪ agávový sirup ▪ **veľa** akéhokoľvek cukru ▪ **nemusíte** tzv. pridaný cukor škrtnúť **úplne**, stačí ho dôsledne kontrolovať a nájdete svoju mieru tolerancie.

**Mlieko/náhrady mlieka:** ▪ tučné a **sladené** mliečne výrobky ▪ mliečne výrobky (ale vlastne akékoľvek, nielen mliečne!), ktoré majú príliš **dlhý zoznam zloženia** a v ňom veľa slov, ktorým nerozumieme ▪ **sladené** rastlinné mlieka

**Nápoje:** ▪ sladené a sýtené nápoje ▪ alkohol (niektorí ľudia nájdu svoju rovnováhu medzi množstvom, ktoré pijú, a problémami, ktoré im to spôsobuje) ▪ čisté **ovocné** smoothie ▪ **ovocné** šťavy a džúsy ▪ limonády

**Mäso:** ▪ údeniny ▪ vnútornosti ▪ spracované mäsové výrobky (najmä s pridanou bielou mukou) ▪ akékoľvek nekvalitné a **hygienicky závadné** mäso

**Poznámka:** Nezabudnite, prosím, že základné opatrenie prevencie SIBO je **pravidelný hlad pomedzi jedlá** = migrujúci motorický komplex, ktorý **čistí** tenké črevo. Ľudia, ktorí stále niečo jedia, vedome vytvárajú podmienky pre zbytočný problém – SIBO v tenkom čreve, so všetkými dôsledkami pre celé zdravie.

## anti-SIBO kúra AKV: **Špeciálna podpora**

Podľa okolností a celkového stavu trávenia odporúčame využívať aj niektoré ďalšie doplnky výživy a prírodné prostriedky:

- 1 Probiotiká:** keďže pri SIBO sú v **tenkom** čreve **premnožené baktérie**, niektorí autori sú presvedčení, že podávanie **probiotík** (= ďalšie baktérie) celú situáciu ešte zhorší, čo je celkom logická úvaha – zvlášť, ak vieme, že pri SIBO je často v tenkom čreve premnožená napríklad aj „rodina“ Lactobacillus a spol. (teda probiotické kmene) ■ naša skúsenosť však ukazuje, že niekedy je podávanie probiotík veľmi prospešné – treba len nájsť vhodný prípravok, ktorý sadne = zlepší sa trávenie ■ vyššie odporúčané probiotické prípravky a dávky sú určené pre inak zdravých dospelých ľudí bežnej hmotnosti (50 – 90 kg) ■ pre deti mladšie ako 10 rokov odporúčame dávky znížiť na **polovicu**.
- 2 Prírodné antibiotiká:** v prvej fáze opatrení sa snažíme vyhnúť užívaniu klasických antibiotík, preto zvyčajne využívame prírodné zdroje a látky s **antibakteriálnym** a antimykotickým účinkom ■ **cesnak** (obsahuje pre niektorých ľudí problémové FODMAP sacharidy – fruktány, ktoré ich môžu nafukovať) ■ **oregano** ■ **škorica** ■ **berberín** ■ užívanie týchto prírodných antibiotík zvyčajne vyžaduje pri liečbe SIBO **dvojnásobne** dlhší čas na dosiahnutie rovnakého účinku ako bežné antibiotiká – teda **najmenej 30 dní**.
- 3 Podpora liečby sliznice čreva:** ak sú prítomné aj generalizované príznaky SIBO (na koži, kĺboch, nervovom systéme a pod.), predpokladáme, že sliznica čreva je poškodená zápalom, a na podporu hojenia odporúčame zvyčajne tieto prírodné prostriedky/látky: ■ **kurkuma:** 1/2 čajovej lyžičky 3-krát denne do jedla – po mesiaci dávku **znižujeme** na 2-krát denne ■ **čistý L-glutamín:** 500 – 1 500 mg 4-krát denne ■ **komplex zinok-karnozín:** 75 – 150 mg 4-krát denne ■ **vitamín D:** dávkovanie nastavujeme podľa výsledku vyšetrenia ■ **lipozomálny glutatión:** 50 – 400 mg 4-krát denne ■ **sladké drievko:** 2 – 3 šálky čaju – ak máte zvýšený krvný tlak, je vhodná len tzv. deglycyrizínová forma!
- 4 HCl:** ■ pri **nedostatočnej** tvorbe HCl (hypochlórhydria) odporúčame užívať substitúciu HCl vo forme doplnku **betaín-HCl**, ktorý je zatiaľ u nás dostupný iba cez internet ■ deficit HCl sa bežne dostupnými vyšetreniami nedá zistiť a špeciálne metódy nie sú u nás prakticky vôbec dostupné – podrobnejšie informácie nájdete v kapitole o refluxe.

## anti-SIBO kúra AKV: **Prevenia SIBO**

Ak je liečba SIBO **úspešná** (či už úpravou stravy alebo antibiotikami), existuje veľké **riziko**, že sa celý problém **vráti znova späť**. Tieto opatrenia sú veľmi účinnou **prevenciou opakovaných problémov**:

- 1 Režim jedla:** ■ naučte sa jesť v pokoji a jedzte iba **trikrát denne** = naučte sa byť **pomedzi** jedlami aspoň chvíľu **hladný** – podporuje to prirodzené očisťovanie tenkého čreva = silné hladové kontrakcie vytlačia zvyšky tráveného obsahu spolu s baktériami do **hrubého** čreva, ktoré si s tým už poradí 😊 ■ toto je základné preventívne opatrenie voči opakovanému SIBO – **čím budete disciplinovanejší, tým je riziko opakovanej infekcie tenkého čreva menšie**.
- 2 Prokinetiká:** ■ častou príčinou SIBO je – okrem častého jedenia a jedenia v jednom kuse – **oslabená peristaltika** (čítali ste o tom vyššie) ■ na to účinne pomáhajú lieky, ktoré ju posilňujú = prokinetiká (účinné látky napr. itopridiumchlorid, metoklopramid, domperidón, v USA sa bežne používajú aj malé dávky naltrexonu) ■ tieto lieky sú viazané na lekársky predpis.
- 3 Prírodné antibiotiká:** ■ odskúšané zdroje prírodných antibiotík (cesnak, oregano/oreganový olej, škorica, berberín) môžete v uvedených alebo nižších dávkach používať dlhodobo ako súčasť prevencie SIBO.

