



Obnovte svoje zdravie

Kristin Kirkpatricková, MS, RD, LD
Ibrahim Hanouneh, MD

Obnovte
svoje zdravie

Obnovte svoje zdravie

**ZISTITE SVOJ METABOLICKÝ TYP
A OBNOVTE SVOJU PEČEŇ
NA CELÝ ŽIVOT**

Kristin Kirkpatrick, MS, RD, LD
Ibrahim Hanouneh, MD



Poznámka: Informácie v tejto knihe sú na základe našich poznatkov pravdivé a úplné. Táto kniha má slúžiť len ako informatívna príručka pre tých, ktorí sa chcú dozvedieť viac o tomto zdravotnom probléme. V žiadnom prípade nemá táto kniha nahradiť, odvolať alebo byť v rozpore s radami, ktoré vám poskytol váš lekár. Konečné rozhodnutie týkajúce sa starostlivosti o vaše zdravie by ste mali urobiť vy a váš doktor. Dôrazne odporúčame, aby ste sa riadili jeho radami. Informácie v tejto knihe sú všeobecné a neposkytujú záruku zo strany autorov alebo vydavateľstva Hachette Go. Autori a vydavateľ sa zriekajú akejkoľvek zodpovednosti v súvislosti s používaním tejto knihy.

Všetky práva sú vyhradené.
Nijaká časť tejto publikácie sa nesmie reprodukovat',
ukladať do informačných systémov ani prenášať v akejkoľvek podobe
či akýmkoľvek spôsobom – elektronicky, mechanicky,
fotokopírovaním, nahrávaním alebo inak –
bez predchádzajúceho písomného súhlasu
vlastníka autorských práv.

Kristin Kirkpatrick, Ibrahim Hanouneh
REGENERATIVE HEALTH
Copyright © 2024 by Kristin Kirkpatrick and Ibrahim Hanouneh
“This edition published by arrangement with Hachette Go,
an imprint of Perseus Books, LLC, a subsidiary of Hachette Book Group,
Inc., New York, New York, USA. All rights reserved.
Translation © 2025 by Bibiána Lieskovanová
Cover desing © 2025 by ITEM, spol. s r. o.
Slovak edition © 2025, 2025 (elektronická verzia) by NOXI
All rights reserved

ISBN 978-80-8111-733-6
www.noxi.sk

Mojim prvým a navždy najlepším priateľom,
Dimovi a Mo – Ibrahim

Môjmu úžasnému manželovi Andymu
(plášť vlastne patrí tebe) – Kristin

Obsah

Úvod: Vaša pečeň alebo váš život 9

1. ČASŤ: NOVÁ VEDA O MILOVANÍ SVOJEJ PEČENE

1. Zdravá pečeň, zdravý človek 17
2. Ako s tým súvisí hmotnosť – alebo nesúvisí 36
3. Štyri metabolické typy 54

2. ČASŤ: REGENERÁCIA VÁŠHO ZDRAVIA

4. Znížte svoje riziká 65
5. Nakŕmte svoju pečeň 109
6. Vyberte si svoj plán 143

3. ČASŤ: PLÁNY OBNOVY PEČENE

7. Modifikovaný stredomorský plán 177
8. Miernesacharidový plán 186
9. Nízkosacharidový plán 198
10. Rodinný plán 215
11. Milujte svoju pečeň po celý život: Prechod medzi plánmi 234
 - Návrhy jedál pre stravovacie plány obnovy vašej pečene 252
 - Odporúčané občerstvenie pre plány obnovy vašej pečene 271
 - Recepty 275
 - Často kladené otázky 348
 - Tabuľka čistých sacharidov z odporúčaných potravín 353

Hodnotenie zdravotných rizík 356

Zdroje 360

Podakovanie 364

Poznámky 368

Vaša pečeň alebo váš život

SPIDER-MAN OPLÝVA MNOHÝMI pôsobivými schopnosťami a zručnosťami. Dokáže sa šplhať po stenách. Vystreľovať pavučiny. Vycítiť nebezpečenstvo. Jeho najdôležitejšou superschopnosťou je však pravdepodobne jeho schopnosť uzdraviť sa, čo mu umožňuje naďalej udržiavať mier.

Vaša pečeň sa veľmi podobá Spider-Manovi. Má množstvo schopností a v tele plní viac ako tristo životne dôležitých funkcií. Patrí medzi ne metabolizovanie a získavanie energie z potravy, odstraňovanie toxínov z krvi a synchronizácia so všetkými ostatnými hlavnými orgánmi vrátane srdca, mozgu a obličiek. Čo však pečeň naozaj odlišuje od všetkých ostatných orgánov, je to, že sa dokáže sama regenerovať – ak niekto daruje časť svojej pečene blízkej osobe, ktorá potrebuje transplantáciu, pečeň darcu aj príjemcu do niekoľkých týždňov dorastie do pôvodnej veľkosti. Je to skutočne neuveriteľný výkon – skoro ako z komiksu.

Ide o veľmi dobrú vlastnosť, pretože rovnako ako superhrdina, aj vaša pečeň pravidelne znáša útoky z každej strany. (O týchto nebezpečenstvách a ďalších rizikových faktoroch, ktoré spôsobujú stukovatenie pečene, sa dozviete v ďalšej kapitole, medzi ne však patria ľahko dostupné potraviny s nízkym obsahom živín, no s vyšším obsahom kalórií; príliš málo spánku alebo nekvalitný spánok; nedostatočný pohyb; toxíny zo životného prostredia; cukrovka 2. typu a zlé metabolické zdravie.)

Vaša pečeň sa od Spider-Mana líši v jednom zásadnom smere: vo filmoch síce trvá dlhšie, kým sa zregeneruje po sérii intenzívnych výziev, ale nakoniec sa zotaví. Vaša pečeň sa však môže dostať do zlomového bodu, keď stratí svoje regeneračné schopnosti a jedinou možnosťou bude transplantácia pečene.

Práve táto skutočnosť nás inšpirovala k tomu, aby sme v roku 2017 vydali našu prvú knihu *Skinny Liver: A Proven Program to Prevent and Reverse the New Silent Epidemic – Fatty Liver Disease* (Zdravá pečeň: Osvedčený program na prevenciu a zvrátenie novej tichej epidémie – Stukovatenie pečene). Túto knihu sme napísali preto, aby sme zvýšili povedomie o rastúcej epidémii nealkoholovej tukovej choroby pečene (NAFLD) a podelili sa o stratégie stravovania a životného štýlu, ktoré sme poradili tisíckam našich pacientov na spomalenie alebo dokonca zvrátenie progresie tohto tichého ochorenia. Pri NAFLD je zdravé tkanivo pečene nahradené tukovými bunkami nie z dôvodu nadmerného pitia alkoholu, ale práve pre konzumáciu príliš veľkého množstva nesprávnych druhov potravín. NAFLD nazývame *tichou* chorobou, pretože väčšina ľudí, ktorá má tukovú chorobu pečene, o tom nevie. Ako sa neskôr v knihe dozviete, jej príznaky sú vo všeobecnosti nejasné, kým choroba nie je vo veľmi pokročilom štádiu. Väčšina ľudí sa dozvie, že ju má, až keď im je odobratá krv počas preventívnej prehliadky a z výsledkov následne vyplýva, že ich hladiny pečeno- vých enzýmov sú zvýšené.

Je veľmi dôležité, aby vaša pečeň zostala zdravá. Aj keď možno nepremýšľate o pečeni ako o celi svojho zdravotného úsilia, tento orgán vystupuje ako závery, ktorý rozhoduje o tom, na ktorú stranu sa budú otvárať brány vášho zdravia, zohráva úlohu pri chronických zápaloch, zdraví srdca, duševnom, kognitívnom a metabolickom zdraví (vrátane cukrovky 2. typu). Poďme posunúť tieto brány tým správnym smerom.

Dobrou správou je, že okrem konečných štádií je vďaka regeneračným vlastnostiam pečene NAFLD úplne liečiteľná a dokonca je reverzibilná. Zaznamenali sme, že pacienti so stukovatením pečene obnovujú jej zdravie každý deň. Sme zdravotnícky pracovníci. Ibrahim (doktor medicíny so špecializáciou na ochorenia pečene) predtým pracoval v Clevelandskom klinickom centre a na klinike Mayo, pričom momentálne prijíma pacientov a riadi výskum na MNGI Digestive Health v Minneapolise; Kristin (licencovaná dietologička) pracuje na oddelení Zdravého životného

štýlu a Preventívnej medicíny v Clevelandskom klinickom centre. Veríme, že naša kombinácia lekárskeých a výživových znalostí, ako aj naše skúsenosti s liečbou pacientov v niektorých z najlepších zdravotníckych centier v Spojených štátoch amerických a ich koučovanie prostredníctvom zmien v správaní, je presne to, čo je potrebné na liečbu zdravotného ochorenia, pri ktorom neexistujú žiadne farmakologické ani chirurgické riešenia. Spoločne ponúkame komplexný prístup k zdraviu, ktorý v modernej medicíne príliš často absentuje.

Prečo potrebujeme obnoviť svoje zdravie viac než kedykoľvek predtým

Naliehavo potrebujeme zvýšiť povedomie o zdraví pečene, pretože množstvo výskytu tukových chorôb pečene sa v posledných rokoch (od napísania našej prvej knihy) výrazne zhoršilo – teraz je toto ochorenie diagnostikované jednému zo štyroch ľudí na svete, zatiaľ čo ďalšie milióny ľudí sa nachádzajú niekde v spektre a ani o tom netušia. Najznepokojujúcejšie je, že tento trend sa zhoršuje aj u detí a mladistvých. Čím dlhšie trpíte týmto ochorením, tým je pravdepodobnejšie, že rýchlejšie dôjde k nezvratnému štádiu, čo vôbec nie je dobrá správa.

V posledných rokoch došlo aj k pozitívnemu vývoju: čím viac sa zvýšil počet prípadov stukovatenia pečene, tým viac sa rozšírili naše poznatky o tom, ako túto chorobu liečiť.

Novinky v oblasti zdravia pečene: Štyri metabolické typy

Ako sa dočítate v tejto knihe, v posledných rokoch došlo k zásadnému posunu v našich poznatkoch o príčinách vzniku nealkoholovej tukovej choroby pečene. Koniec koncov, medicínske poznatky, rovnako ako zdravie, nefungujú na báze *nastaviť a zabudnúť na to*. Kedysi sme si mysleli (a niektorí lekári, ktorí nesledovali a nezaoberali sa najnovšími výskumami, tento názor zastávajú stále), že hlavným faktorom vzniku tohto ochorenia je obezita, a preto príliš zovšeobecňu-

júcou radou bolo jednoducho schudnúť. Teraz už vieme, že nezáleží na číslach na váhe – ale na iných číslach, ktoré odrážajú vaše celkové metabolické zdravie, ako je hladina glukózy v krvi, krvný tlak a obvod pásu.

Nový prístup v liečbe je oveľa individualizovanejší. Teraz napríklad chápeme, že môžete mať nadváhu, ale stále môžete byť metabolicky zdraví, alebo naopak, môžete mať hmotnosť, ktorá sa považuje za zdravú, ale zároveň môžete byť metabolicky ohrození.

V tejto knihe si predstavíme štyri metabolické typy – Predchádzateľ (zdravý a štíhly), Ladič (zdravý a neštíhly), Rekalibrátor (nezdravý a štíhly) a Regenerátor (nezdravý a neštíhly). Pomôžeme vám určiť, do ktorej kategórie zapadáte, a usmerníme vás, ako prispôsobiť plán stravovania a životný štýl vášmu konkrétnemu metabolickému profilu.

Naše odporúčania sme pre vás aj pre vaše deti prispôbovali štyrom špecifickým štádiám tejto choroby pečene a načrtli sme, ako zabrániť tomu, aby stukovatenie pečene vôbec vzniklo. Vďaka tomu si budete môcť nájsť stravovací plán, ktorý zodpovedá vášmu metabolickému profilu, štádiu choroby pečene, životnému štýlu a vašim cieľom. Ak máte deti a chcete im pomôcť vyhnúť sa vývoju NAFLD (teraz alebo v budúcnosti), zaradili sme do knihy aj rodinný plán, ktorý pomôže vašej rodine stravovať sa zdravšie bez toho, aby ste sa museli sústrediť na chudnutie (čo môže byť problematické z viacerých dôvodov, ktorým sa budeme venovať v desiatej kapitole).

Všetky naše plány sú založené na stredomorskej strave, ktorá sa opakovane ukázala ako jedna z najzdravších, s väčším dôrazom na zníženie celkovej konzumácie sacharidov a zlepšenie typu tých sacharidov, ktoré skonzumujete, aby boli bohatšie na živiny. Žiadny z našich plánov nie je príliš nízkokalorický (známy tiež ako ketogénny), pretože sme ich navrhli tak, aby ste ich mohli dodržiavať po celý život. Takisto vás zoznámime so spôsobmi, ako sa starať o svoju pečeň vďaka zvýšenému pohybu a ako čeliť účinkom stresu. Tiež vás naučíme, aký je to dobrý pocit, keď poskytujete svojej pečeni to, čo potrebuje, aby fungovala čo najlepšie.

Zmeny, ktoré trvajú

Vieme, aké lákavé je skočiť do toho oboma nohami a úplne prepracovať svoj jedálniček a životný štýl – najmä ak vám nedávno oznámili, že máte nejakú formu tukovej choroby pečene, a chcete to zmeniť. Ide o to, že stukovatenie pečene sa vyvíja pomaly, postupne, takže všetky zmeny, ktoré uskutočníte, aby ste tento problém vyriešili, musia byť dlhodobé. Do tejto knihy sme zaradili kontrolné zoznamy a body, ktoré vám pomôžu zamyslieť sa nad prijatými zmenami a sledovať svoj pokrok. Odporúčame vám, aby ste si založili zápisník alebo denník, dokumentujúc vašu cestu za obnovením svojho zdravia. Budete sa môcť spätne obzrieť a zistiť, koľko zmien ste urobili, čo bude pre vás veľmi užitočnou motiváciou pokračovať.

Vaše telo oplýva superschopnosťami,
ale potrebuje pritom vašu pomoc

Pamätajte, že úprava stravy a životného štýlu nie je len najlepší spôsob na liečbu a zvrátenie tohto ochorenia – ide o *jediné* spôsoby. To znamená, že vaša pečeň sa spolieha na to, že sa o ňu budete starať, aby sa ona mohla naďalej starať o vás.

Rovnako ako povedal strýko Petrovi Parkerovi, alter egu Spider-Mana: „S veľkou mocou prichádza aj veľká zodpovednosť.“ Aj na vašich pleciach leží starostlivosť o vašu pečeň, aby vám mohla naďalej pomáhať odražať útoky moderného sveta a zachovať si svoju schopnosť regenerovať seba a vaše zdravie.

Prvá časť

*Nová veda o milovaní
svojej pečene*

Zdravá pečeň, zdravý človek

PREDSTAVTE SI, že letíte nad významným metropolitným mestom. Vidíte hlavný ťah, po ktorom prúdi väčšina dopravy do mesta, cez mesto a z mesta. Zároveň sledujete výjazdy z diaľnice, ktoré odkláňajú dopravu na menšie cesty vedúce do rôznych oblastí. Keby ste boli na zemi, možno by ste si mysleli, že pre plynulosť dopravy v meste a jeho okolí sú najdôležitejšie cesty, po ktorých denne jazdíte, ale z výšky deviatich kilometrov vidíte, že sieť ciest je súdržný celok, ktorý udržiava život v chode – inými slovami, všetky cesty sú dôležité.

Vaše zdravie je ako väčšia metropolitná oblasť. Váš cievny systém je veľmi podobný týmto cestám a vaše zdravie závisí od toho, či každá z týchto ciest ľahko prúdi do hlavných centier obchodu, ktorými sú vaše srdce, obličky, tráviaci systém, kosti a pečeň. Ak dôjde k zablokovaniu tohto toku na ktoromkoľvek mieste, zdravie celého systému je ohrozené.

V tejto súvislosti je pečeň ako oddelenie verejných služieb, ktoré čistí ulice od odpadkov (v prípade vášho tela od toxínov), má na starosti autobusy, ktoré pomáhajú ľuďom dostať sa tam, kam potrebujú (makroživiny v potrave, ktoré sa musia dostať do vašich buniek), a rozprašuje veci, ktoré mesto potrebuje na to, aby bolo bezpečné, ako je solenie ciest pred snehovou búrkou (v prípade vášho tela rozdeľuje životne dôležité zložky, ako sú vitamíny a minerály). Zabezpečuje životne dôležitú infraštruktúru, od ktorej sa očakáva, že jednoducho *bude fungovať*, ale nikto sa nad ňou nezamýšľa, až kým sa niečo nepokazí.

Možno si myslíte: „Moja pečeň je úplne v poriadku.“ Hoci je pravdepodobné, že sa mýlite.

Ide o to, že pečeň je silný a tichý typ. Absolútne nijako vám nenaznačí, že nie je v poriadku. V skutočnosti väčšina ľudí nezistí, že má s ňou problémy, kým nenavštívi lekára, ktorý buď kvalifikovane

odhadne, že konkrétne problémy môžu vysvetľovať symptómy danej osoby, alebo nenariadi rutinné krvné testy, ktoré prinesú výsledky dvíhajúce nejedno obočie.

Je pravdepodobné, že je do toho zapletená aj vaša pečeň, ak vás trápi:

- Chronický zápal – tento bežný stav, ktorý je spojený s takmer všetkými chronickými ochoreniami vrátane cukrovky 2. typu, inzulinovej rezistencie, dyslipidémie a kardiovaskulárnych ochorení, sa môže zhoršiť, ak v pečeni prasknú nadbytočné tukové bunky, čo vyvolá imunitnú reakciu vedúcu k zápalu v pečeni, ktorý sa následne rozšíri do zvyšku krvného obehu.
- Zdravie vášho srdca – keďže kardiovaskulárne ochorenia (napríklad infarkt a mŕtvica) sú najčastejšou príčinou úmrtnosti mužov a žien, vaše obavy sú opodstatnené.
- Vaše metabolické zdravie, pretože váš lekár vám povedal, že ste prediabetik/čka alebo vám bola diagnostikovaná cukrovka 2. typu, čo sa stáva každému tretiemu Američanovi.
- Zdravie vášho tráviaceho traktu, pretože máte zápalové ochorenie čriev alebo celiakiu, alebo jednoducho preto, že ste si všimli, že vaša hmotnosť pomaly stúpa.
- Zdravie vašich kostí, pretože patríte medzi 12,6 % Američanov starších ako päťdesiat rokov, ktorým bola diagnostikovaná osteoporóza (u žien takmer 20 %), alebo medzi 43,1 % Američanov starších ako päťdesiat rokov, ktorí majú zníženú denzitu kostí.¹
- Vaše reprodukčné zdravie, najmä ak vám bol diagnostikovaný syndróm polycystických vaječníkov.
- Zdravie vášho mozgu, pretože ste zaznamenali mierne zabúdanie, hmlisté myslenie alebo zmeny v kognitívnych schopnostiach.
- Vaše duševné zdravie, pretože stukovatenie pečene významne súvisí s depresiou a úzkosťou, najmä u žien.²
- Poďme sa pozrieť na najdôležitejšie spojenie, na spojenie medzi vašou pečeňou a srdcom.

Pečeň a srdce: (Potenciálne tragický) príbeh lásky

Aj keď môže byť rozvoj tukovej choroby pečene tvrdou ranou pre vaše zdravie, pričom sa časom môže stať dokonca smrteľnou, verte či nie, často nie je príčinou smrti pre väčšinu ľudí trpiacich týmito ochorením.

Ibrahim často hovorí svojim pacientom, že pečeň je ako auto. Každodenným opotrebovaním sa môže poškodiť a zničiť. Môže byť dokonca účastníkom menších nehôd, no stále vás dopraví tam, kam potrebujete. Nemusí vyzeráť vábivo, ale zostáva funkčné aj napriek značnému množstvu nepriaznivých okolností. Lenže ak s ním budete neustále do niečoho narážať, nebude už schopné odviezť vás do práce. Rovnako ako väčšina áut na cestách nie je zničená na nepoznanie, len malému percentu ľudí so stukovatenou pečeňou sa vyvinie cirhóza alebo rakovina pečene.

Najčastejšou príčinou úmrtia pacientov so stukovatenou pečeňou sú kardiovaskulárne ochorenia – najčastejšie infarkt myokardu, zlyhanie srdca alebo mozgová mŕtvica. Nejde len o zaujímavú zhodu okolností, ale aj o to, že stav pečene negatívne ovplyvňuje zdravie vášho kardiovaskulárneho systému. Ide o obrovský problém, pretože kardiovaskulárne ochorenia sú hlavnou príčinou úmrtí na celom svete.

Pečeň a srdce sú ako romantickí partneri, ktorí majú svoje samostatné úlohy, ale spolupracujú na tom, aby udržali vlak na správnej koľaji. Pečeň napríklad vyrába cholesterol, a keď sa vyvinie stukovatenie, produkuje viac špecifického typu cholesterolu, ktorý je známy ako lipoproteín s veľmi nízkou hustotou (VLDL). Keď VLDL cirkuluje v krvi, je náchylný na premenu na malý, hustý lipoproteín s nízkou hustotou (LDL), najhorší druh „zlého“ cholesterolu. LDL sa potom začne hromadiť v tepnách a znižuje prietok krvi do srdca. Okrem toho, keď sa tuk v pečeni hromadí, dochádza k ešte väčšiemu zápalu a tuková choroba pečene postupuje do „zlého teritória“. Keď sa tak stane, do krvi sa môžu dostať prozápalové chemické látky prispievajúce k zhoršeniu funkcie cievneho systému. Je to akoby pečeň začala vypúšťať odpad a upchávať tým cesty, po ktorých prúdi krv a živiny do a zo srdca.

Nechceme byť len pochmúrni. Pamätajte, pečeň sa môže zregenerovať. Pokiaľ nie ste v neskoršom štádiu ochorenia, váš stav sa môže zlepšiť. A pamätajte, že ak sa budete o svoju pečeň lepšie starať, budete sa zároveň lepšie starať aj o celú vašu bytosť – vaše srdce, obličky, mozog, kosti a metabolické zdravie. Ak patríte medzi jednu tretinu ľudí s prediabetom alebo diabetom, plány, ktoré spomenieme v tejto knihe a ktoré budú k vašej pečeni ústretové, vám pomôžu riešiť aj túto metabolickú dysfunkciu.³

FUNKCIE VÁŠHO SUPERHRDINSKÉHO ORGÁNU

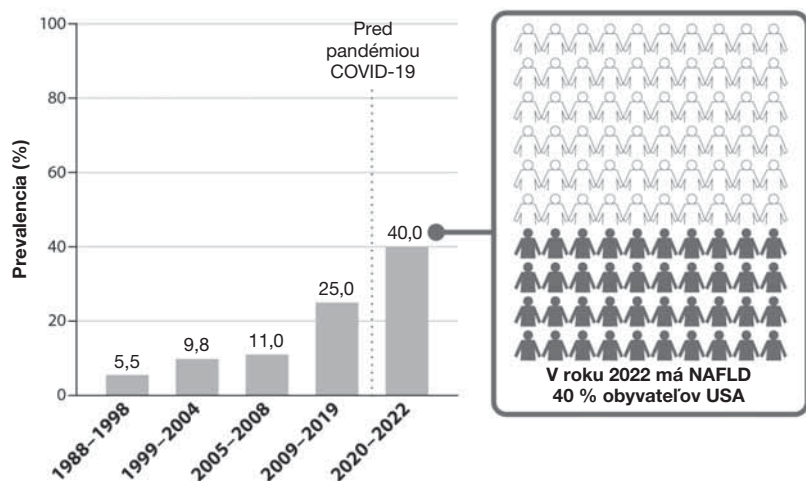
- Filtrovanie toxínov z krvi.
- Premena týchto toxínov, aby mohli byť vylúčené.
- Tvorba žlče, ktorá odvádza toxíny z tela.
- Tvorba cholesterolu.
- Metabolizácia a ukladanie tukov, sacharidov a bielkovín.
- Spracovanie, ukladanie a vylučovanie glukózy.
- Metabolizácia a ukladanie vitamínov a minerálov vrátane vitamínu A (dôležitý pre zdravie očí), vitamínu K (dôležitý pre zrážanie krvi), vitamínu D (nevyhnutný pre zdravie kostí a imunitu), vápnika a fosforu (kľúčové zložky zdravia kostí).
- Tvorba a ukladanie proteínov, ktoré pomáhajú správne zrážaniu krvi.

Kríza pre mnohých ľudí

Stukovanie pečene sa prejavuje malým počtom príznakov, takže kým choroba nie je už vo veľmi pokročilom štádiu, pravdepodobne ani nezistíte, že ju máte. Pravda je taká, že toto ochorenie sa šíri ako lesný požiar. Pred tri a pol desaťročím, medzi rokmi 1988 až 1994, bola prevalencia NAFLD 5,5 %. Len o niekoľko rokov neskôr, medzi rokmi 1999 až 2004, stúpla na 9,8 percenta. V rokoch 2005 až 2008 toto číslo opäť vyskočilo na 11 %.⁴ Ďalšie štúdie v súčasnosti odhadujú súčasnú prevalenciu na číslo blízke k 40 %.⁵ Niektoré štúdie zistili ešte vyššiu mieru výskytu dokonca aj u asymptomatických ľudí, a to až 46 %.⁶

Počet Američanov s ochorením pečene v neskorom štádiu (v bo-
de, z ktorého už niet návratu), ktoré nesúviselo s alkoholom, sa v de-
saťročí medzi rokmi 1999 do roku 2009 viac ako zdvojnásobil.⁷ Počet
pacientov na čakacej listine na transplantáciu pečene z dôvodu choro-
by pečene nesúvisiacej s alkoholom sa od roku 2002 neustále zvyšuje,
ako horská dráha, ktorá sa pomaly posúva na najvyššiu časť trate.⁸

Pri takomto tempe bude mať NAFLD každý druhý človek na
svete v čase, keď budú dnešní škôlkari navštevovať strednú školu.
Zamyslite sa nad tým – každý druhý človek na svete!



Obrázok 1.1. Prevalencia NAFLD v Spojených štátoch

Zdroj: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33746083/>



Obrázok 1.2. Celosvetová prevalencia NAFLD

Zdroj: [https://www.cghjournal.org/article/S1542-3565\(21\)01280-5/fulltext](https://www.cghjournal.org/article/S1542-3565(21)01280-5/fulltext)

Prvá a druhá vlna: Obezita a cukrovka 2. typu

Rovnako dôležité ako kvantifikovať, koľko ľudí má problémy s nealkoholovou tukovou chorobou pečene, je dôležité pochopiť, *prečo* je rozšírená v takej miere, ako je.

Od 70. rokov 20. storočia sa výskyt obezity výrazne zvýšil na celom svete. Pravidelne sa spomína aj vo vedeckej literatúre ako príčina nealkoholovej tukovej choroby pečene. Podobne, ako sa začal zvyšovať výskyt obezity, nasledovala tieto čísla aj NAFLD ako pes na vôdzke, ktorý nasleduje svojho pána.

Len preto, že obezita a nealkoholová tuková choroba pečene spolu súvisia, nemusí to nevyhnutne znamenať, že obezita *spôsobuje* NAFLD. Skutočný pôvod NAFLD je oveľa zložitejší (a je to niečo, čomu sa budeme venovať v 2. kapitole).

Ďalším ochorením, ktoré úzko súvisí s NAFLD, je cukrovka. To, že každému druhému bude v blízkej budúcnosti diagnostikovaná NAFLD, je šokujúce, ale dáva to zmysel, keď si uvedomíte, že stukovatená pečeň sa často vyskytuje u ľudí, ktorým bola diagnostikovaná cukrovka 2. typu alebo ktorí majú prediabetes. Zatiaľ čo v bežnej populácii majú dvaja z piatich dospelých stukovatenú pečeň, u ľudí s diabetom 2. typu sú to traja zo štyroch. Ide o rozdiel 40 % oproti 75 %, pričom väčšina týchto ľudí ani len netuší, že ich pečeň je v nebezpečenstve.

Podľa Centra pre kontrolu a prevenciu chorôb (CDC) má cukrovku každý desiaty Američan a jeden z troch má prediabetes.⁹ Ďalšie zdroje, ako napr. Medzinárodná diabetologická federácia (IDF), uvádzajú oveľa vyššie hodnoty – IDF uvádza, že každý siedmy Američan trpí cukrovkou.¹⁰ Keďže plne rozvinutý diabetes a prediabetes výrazne zvyšujú riziko vzniku stukovatenia pečene a obe tieto ochorenia sú na vzostupnej trajektórii, je logické, že stukovatenie pečene je na rovnakej ceste dramatického nárastu.

Súvislosť medzi cukrovkou 2. typu a tukovou chorobou pečene je taká významná, že Americká diabetologická asociácia v roku 2019 aktualizovala svoje štandardy starostlivosti a uviedla, že každý pacient s cukrovkou 2. typu by mal byť vyšetrený na možnú prítomnosť stukovatenia pečene. Pre tento nárast je rozumné predpokladať, že ak ste prediabetik/čka alebo diabetik/čka, vaša pečeň je v ohrození.

Tretia vlna: COVID-19

Hoci sú tieto trendy zlé samy osebe, COVID-19 ich len zhoršil. Časť tohto nárastu spôsobilo to, že počas lockdownu v čase pandémie prudko vzrástol počet troch vecí škodlivých pre zdravie pečene: stres, prejedanie sa a konzumácia alkoholu. Vo všeobecnosti sme sa oveľa menej hýbali, jedli sme oveľa viac spracovaných potravín a pili sme viac. Aj keď sú už tieto dni ďaleko za nami, ich účinky sa na našich pečeniach stále prejavujú – najmä ak sa z niektorých obranných mechanizmov, ktoré sme si počas tohto obdobia vytvorili, stali trvalé návyky. Kým ste sa snažili jednoducho prežiť pandémiu, mohli ste svoju pečeň preťažiť do takej miery, až sa u vás objavili počiatočné štádiá tukovej choroby pečene. Alebo ak ste ju už mali (aj keď ste o tom nevedeli), stukovatenie sa mohlo vyvíjať ďalej bez toho, aby ste si to uvedomovali.

Okrem toho, vírus COVID-19 priamo napáda pečeň. U infikovaných pacientov nie je nezvyčajné, že sa u nich vyskytujú abnormálne pečenné testy, pretože vírus sa zameriava na špecifické receptory na poškodených pečenných bunkách, pričom z nich následne unikajú pečenné enzýmy, a ich hladina sa zvyšuje. Po ústupe vírusu sa pečenné tkanivo zvyčajne obnoví a nenastane chronické alebo progresívne poškodenie – pokiaľ nepatríte medzi približne 20 % ľudí, u ktorých príznaky covidu pretrvávajú v takzvanom dlhodobom covide, keď príznaky trvajú týždne alebo dokonca mesiace po počiatočnej infekcii. Prieskum CDC z roku 2022 ukázal, že 40 % dospelých Američanov bolo infikovaných COVID-19. Približne 20 % z nich malo skúsenosť s dlhým priebehom ochorenia – to je viac ako 20,5 milióna ľudí v Spojených štátoch.¹¹ Keďže vírus naďalej opakovane infikuje viac a viac ľudí, počet osôb s dlhodobým covidom sa bude len zvyšovať, čo je znepokojujúce nielen z dôvodu vplyvu symptómov na kvalitu života, ale aj preto, že sa zistilo, že NAFLD je veľmi rozšírená u ľudí s dlhodobým priebehom covidu.

Hoci najhoršie dni pandémie sú už za nami, COVID-19 stále predstavuje veľmi silnú súčasť nášho života s neustálym rizikom opakujúcich sa infekcií, ktoré zvyšujú riziko vzniku dlhodobého priebehu ochorenia. Máme teda ďalší dôvod, prečo uprednostňovať zdravie našej pečene.