



Obnovte své zdraví

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

Obnovte
své zdraví

Obnovte své zdraví

Kristin Kirkpatricková, MS, RD, LD

Ibrahim Hanouneh, MD



Poznámka: Informace v této knize jsou podle našeho nejlepšího vědomí pravdivé a co nejúplnější. Tato kniha je určena pouze jako informativní příručka pro ty, kdo se chtějí dozvědět více o zdravotních problémech. Tato kniha v žádném případě nenahrazuje ani nepopírá rady, které vám poskytuje váš lékař. Konečné rozhodnutí týkající se zdravotní péče by mělo být učiněno mezi vámi a vaším lékařem. Důrazně doporučujeme řídit se jeho radami. Informace v této knize jsou obecné a jsou nabízeny bez záruky ze strany autorů nebo společnosti Hachette Go. Autoři a nakladatelství se zříkají veškeré odpovědnosti za vaše rozhodnutí v souvislosti s používáním této knihy.

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 Jarmila Doubravová

Cover desing © 2025 by ITEM, s.r.o.

Czech edition © 2025, 2025 (elektronická verze) by NOXI

ISBN 978-80-8111-744-2

www.noxi.cz

Věnováno mým prvním a napořád nejlepším přátelům
Dimovi a Mo – Ibrahim

Mému úžasnému manželovi Andymu – ta aura hrdiny
patří tobě – Kristin

Obsah

Úvod: Vaše játra neboli váš život 9

PRVNÍ ČÁST: NOVÁ VĚDA, JAK SI UDRŽET ZDRAVÁ JÁTRA

- 1 Zdravá játra, zdravý člověk 17
- 2 Co s tím má – nebo nemá – společného tělesná hmotnost 36
- 3 Čtyři metabolické typy 54

DRUHÁ ČÁST: OBNOVA ZDRAVÍ

- 4 Minimalizujte rizikové faktory 65
- 5 Vyživujte svá játra správně 109
- 6 Vyberte si svůj stravovací plán 143

TŘETÍ ČÁST: STRAVOVACÍ PLÁNY NA OBNOVU JATER

- 7 Modifikovaný středomořský plán 177
- 8 Umírněný sacharidový plán 186
- 9 Nízkosacharidový plán 198
- 10 Rodinný plán 215
- 11 Zdravější játra, lepší život: Střídejte jednotlivé stravovací plány 234
 - Návrhy jídel pro stravovací plány na obnovu jater 252
 - Doporučené svačiny pro stravovací plány na obnovu jater 270
 - Recepty 274
 - Často kladené otázky 344
 - Tabulka obsahu sacharidů v doporučených potravinách 349

Analýza zdravotních rizik 352

Zdroje 356

Poděkování 360

Poznámky 364

Vaše játra neboli váš život

SPIDERMAN MÁ HODNĚ úžasných schopností. Umí lézt po zdech. Vystřelovat pavoučí vlákna. Vycítit nebezpečí. Jeho nejdůležitější superschopností je ale možná to, že se dokáže znovu regenerovat, což mu umožňuje nadále bojovat proti zločinu.

Játra jsou do značné míry jako Spiderman. Mají mnoho schopností a v těle vykonávají víc než tři sta životně důležitých funkcí. Mezi ně patří trávení jídla a získávání energie a stavebních kamenů pro tělo metabolizováním živin, odstraňování toxinů a metabolických odpadních látek z krve a synchronizace práce se všemi dalšími hlavními orgány, včetně srdce, mozku a ledvin. Játra se však odlišují od všech ostatních orgánů tím, že se dokážou samy regenerovat – pokud někdo daruje část svých jater svému bližnímu, který potřebuje transplantaci, tak játra obou, dárce i příjemce, znovu dorostou do své původní velikosti, a to během několika málo týdnů. Je to opravdu neuvěřitelný výkon – přímo jako z nějakého komiksu.

A to je velmi dobrá věc, protože játra, stejně jako superhrdinové, pravidelně snášejí údery z mnoha různých stran. (O těchto útocích a dalších rizikových faktorech pro vznik ztuhnutí jater si povíme podrobněji v dalších kapitolách. Patří k nim hlavně snadno dostupné, ale ne moc výživné potraviny, které mají hodně kalorií, avšak málo živin; příliš málo spánku všeobecně nebo nekvalitní spánek; nedostatek pohybu; toxiny z okolního prostředí; cukrovka 2. typu; špatné metabolické zdraví.)

V jedné podstatné věci se játra od Spidermana ovšem liší. Filmový Spiderman sice občas potřebuje delší dobu, než se po sérii nebezpečných konfrontací zase zregeneruje, ale nakonec se vrátí v plné síle. Játra se však mohou dostat do bodu, odkud už žádný návrat

není možný, jejich regenerační schopnost zmizí a jedinou možností zůstává transplantace.

Tato skutečnost nás inspirovala k tomu, abychom v roce 2017 napsali svou první knihu *Skinny Liver: A Proven Program to Prevent and Reverse the New Silent Epidemic – Fatty Liver Disease* (Játra bez nadměrného tuku: Osvědčený program pro prevenci a odvrácení nové tiché epidemie – ztučnění jater). Napsali jsme tuto knihu, abychom zvýšili povědomí lidí o rostoucí epidemii postižení jater nealkoholovou steatózou (NAFLD) a podělili se o strategie stravování a životního stylu, kterými jsme pomohli tisícům pacientů zpomalit, nebo dokonce odvrátit rozvoj této tiché choroby. Při NAFLD je zdravá jaterní tkáň pozvolna nahrazována buňkami s nadměrným obsahem tukových látek, ne však v důsledku konzumace přílišného množství alkoholu, ale v důsledku konzumace přílišného množství nesprávných jídel. O NAFLD se říká, že je tichá, protože většina lidí, kteří tuto nemoc mají, o ní neví. Její symptomy jsou obecně velmi vágní, dokud nemoc nepokročí do dalších stádií; většina lidí se o ní dozví až z výsledků rozboru krve při obvyklé preventivní prohlídce, který odhalí zvýšené hladiny jaterních enzymů.

Je velice důležité, abyste si zachovali zdravá játra. Možná jste o nich zatím nepřemýšleli jako o cíli svých snah o zdravý život, ale faktem je, že jsou vlastně jakýmsi přepínačem, který rozhoduje, kterým směrem se vydá vaše zdraví. Játra hrají roli při zvládnání chronického zánětu, udržování zdraví srdce, mentálního zdraví, kognitivního zdraví a metabolického zdraví (včetně odvrácení cukrovky 2. typu). Tak jim pomozte, ať je ten přepínač nastaven tím správným směrem.

Dobrou zprávou je, že – kromě finálních stádií nemoci – jsou ztučnělá játra léčitelná, a dokonce zcela vyléčitelná, a to díky jejich regeneračním schopnostem. Každý den se setkáváme s pacienty, kteří dokázali navrátit svým játrům zdraví. Jsme dvojice specialistů – Ibrahim, MD, lékař se specializací na nemoci jater, který dříve pracoval na clevelandské klinice a na klinice Mayo a který se nyní věnuje pacientům a řídí výzkum na MNGI Digestive Health v Minneapolisu, a Kristin, RD, registrovaná dietoložka na oddělení zdraví a preven-

tivní medicíny na clevelandské klinice. Máme rozsáhlé zkušenosti s léčbou pacientů v jednom z nej přednějších zdravotnických center ve Spojených státech. Pacienty vedeme k tomu, aby trvale změnili svůj životní styl, a jsme přesvědčeni, že kombinace našich lékařských a výživových zkušeností je přesně to, co je zapotřebí pro léčbu uvedené zdravotní poruchy, pro niž neexistuje farmakologické ani chirurgické řešení. Společně nabízíme široké spektrum možných přístupů ke zdraví, které moderní medicína tak často postrádá.

Proč dnes potřebujeme obnovit své zdraví víc než kdy předtím

Nutně je zapotřebí zvýšit povědomí lidí o zdraví jater, protože rozšíření nemoci ztučnělých jater se od roku, kdy jsme napsali svou první knihu, výrazně zvýšilo – nyní má tuto diagnózu každý čtvrtý člověk, zatímco miliony dalších vůbec nevědí, že už se pohybují někde blízko jaterního onemocnění. Nejvíce alarmující je fakt, že tento zhoršující se trend platí i pro děti a mladé lidi. Čím déle totiž tuhle nemoc budete mít, tím pravděpodobnější je, že se dostanete až za všechna stádia jejího možného odvrácení, což není moc dobrá zpráva.

V posledních několika letech ale došlo také k pozitivnímu vývoji: případů ztukovatění jater sice přibývá, ale zároveň s tím se rozšiřují poznatky, jak tuto nemoc léčit.

Co je nového v udržování zdraví jater: Čtyři metabolické typy

Jak se v této knize dozvíte, za posledních několik let došlo k zásadnímu posunu v poznacích o příčinách postižení jater nealkoholovou steatózou. Zdraví neznamená, že něco nastavíte, a pak už se o to nemusíte starat. Kdysi jsme si mysleli (a někteří lékaři, kteří nesledovali a nezpracovali poslední výzkum, si to myslí pořád), že primárním spouštěčem nemoci ztukovatělých jater je obezita, a tudíž bylo obecně rozšířenou radou prostě zhubnout. Teď víme, že na číslech na stupnici váhy zas až tak nezáleží – vaše celkové metabolické zdraví určují jiná čísla, například hladina glukózy v krvi, krevní tlak a obvod pasu.

Nový přístup k léčbě ztučnělých jater je mnohem víc individualizovaný. Nyní například víme, že můžete mít klidně nadváhu, ale pořád být metabolicky zdraví, a také můžete mít tělesnou váhu, která je považována za zdravou, a přitom mít ohrožený metabolismus.

V této knize vám představíme čtyři metabolické profily. Jsou to: předcházení metabolické nerovnováhy (osoba zdravá a štíhlá), kompenzace mírné metabolické nerovnováhy (osoba zdravá, nikoli však štíhlá), náprava/léčba metabolické nerovnováhy (osoba není zdravá, ale je štíhlá) a úplné znovunastolení a stabilizace metabolické rovnováhy (osoba není ani zdravá, ani štíhlá). A umožníme vám stanovit, do kterého kvadrantu spadáte, a poradíme, jak přizpůsobit jídelníček a životní styl vašemu konkrétnímu metabolickému typu.

My jsme také přizpůsobili naše poradenství čtyřem specifickým stádiím zmíněné jaterní nemoci a nastínili jsme, jak v první řadě vůbec ztučnění jater zabránit – jak u vás, tak u vašich dětí. Budete si moci najít stravovací plán, který odpovídá vašemu metabolickému profilu, vašemu stádiu onemocnění jater, vašemu životnímu stylu a vašim životním cílům. A pokud máte děti a chcete jim pomoci, aby se vyhnuly rozvinutí NAFLD jak teď, tak v budoucnosti, připojili jsme také rodinný plán, který umožňuje jíst zdravěji celé rodině, aniž byste se museli snažit o snížení tělesné hmotnosti (což může být z mnoha různých důvodů problematické, jak si povíme v kapitole 10).

Všechny naše plány jsou založeny na středomořské stravě, která se důsledně ukazuje jako jedna z nejzdravějších stravovacích metod vůbec, ale dáváme větší důraz na snížení celkové spotřeby sacharidů a výběr takových, které mají vyšší obsah živin. Žádný z našich plánů není příliš nízkosacharidový – známý také jako ketogenní –, protože je navrhujeme tak, abyste je mohli dodržovat po celý život. Poradíme vám také, jak se o svá játra starat. Když najdete způsoby, jak se více hýbat a jak kompenzovat účinky stresu, zjistíte, jak skvělý je to pocit, když svým játrům dáváte to, co potřebují ke svému nejlepšímu výkonu.

Jak udělat změny, které budou trvalé

Víme, jaké je to pokušení chtít do toho skočit rovnýma nohama a kompletně překopat jídelníček i životní styl – zejména pokud vám nedávno někdo řekl, že máte do určité míry ztukovatělá játra, a vy se toho chcete zbavit. Faktem je, že ztukování jater probíhá pomalu, v průběhu času. Jakékoli změny, které pro odvrácení tohoto stavu chcete udělat, musí být tedy také dlouhodobé. V této knize najdete seznamy a formuláře, s jejichž pomocí můžete pečlivě zvážít změny, které hodláte přijmout, a potom sledovat svůj pokrok. Navrhujeme, abyste si vzali k ruce notes nebo si vedli deník, který věnujete své cestě k obnovení zdraví. Budete se pak moci také ohlédnout a uvidíte, jakých změn jste dosáhli, což bude velmi užitečné jako motivace k tomu, abyste vytrvali.

Tělo má superschopnosti, ale potřebuje vaši pomoc

Pamatujte, že dieta a úprava životního stylu není jen nejlepším způsobem, jak léčit a odvrátit rozvoj steatózy jater – je to ten jediný způsob. To znamená, že vaše játra na vás spoléhají, že se o ně budete starat, aby se ony mohly nadále starat o vás.

Je to stejné, jako se Spidermanovým druhým já Peterem Parke-rem. Tomu jeho strýček řekl: „S velkou mocí přichází velká odpovědnost.“ I vy máte velkou odpovědnost za péči o svá játra, aby vám nadále pomáhala odrazet útoky našeho moderního světa a zachovala si schopnost regenerace sebe sama i vašeho zdraví.

První část

*Nová věda, jak si udržet
zdravá játra*

Zdravá játra, zdravý člověk

PŘEDSTAVTE SI, že letíte nad nějakou obrovskou metropolí. Vidíte hlavní dálnici, která přivádí většinu dopravy do města nebo ji z něho odvádí. Vidíte také dálniční sjezdy ve tvaru čtyřlístku, které odvádějí dopravu na vedlejší silnice vedoucí na různá předměstí. Když stojíte na zemi, můžete mít dojem, že pro dopravu jsou nejdůležitější silnice, po kterých každý den jezdíte, ale z výšky devíti kilometrů si uvědomíte, že celá silniční síť je soudržný celek, který udržuje plynulý tok dopravy, a že všechny silnice jsou důležité.

Zdraví je jako velká metropolitní oblast. Cévní systém je hodně podobný těmto silnicím a vaše zdraví spoléhá na to, že každá z nich plynule povede dopravu do hlavních průmyslových center, což jsou vaše srdce, ledviny, trávicí systém, kosti a játra. Pokud v některém bodě v tomto toku vznikne překážka, je ohroženo zdraví celého systému.

V této analogii jsou játra veřejné technické služby. Čistí ulice od smetí (v případě těla od toxinů), provozují autobusy, které lidi vozí tam, kam se potřebují dostat (makronutrienty ze stravy, které se musí dostat k buňkám), a vykonávají věci, které město potřebuje, aby zůstalo bezpečné, jako třeba solení silnic při sněhu (v případě těla distribuci vitálních složek, jako jsou vitamíny a minerály). Játra zajišťují infrastrukturu, od které každý očekává, že bude fungovat, ale nikdo o tom moc nepřemýšlí až do chvíle, kdy se něco pokazí.

Možná si myslíte, že s vašimi játry není nic v nepořádku. Ale je docela dobře možné, že se mýlíte.

Faktem je, že játra jsou silný a tichý typ. Nedají nijak najevo, že jim není dobře. Ve skutečnosti většina lidí nezjistí, že mají potíže s játry, dokud nenavštíví nějaké zdravotnické zařízení, kde lékaři buď odborně usoudí, že vysvětlením nějakých symptomů mohou

být problémy s játry, nebo rutinní krevní testy odhalí výsledky, nad nimiž lékaři zvednou obočí.

Pokud si děláte starosti kvůli něčemu z následujícího výčtu, je pravděpodobné, že se na tom podílejí i játra:

- Chronický zánět – tento běžný stav, který se spojuje téměř s každou chronickou chorobou, včetně diabetu 2. typu, inzulínové rezistence, dyslipidémie a kardiovaskulárních chorob, se může zhoršit, jestliže buňky v játrech obsahující nadbytek tuku prasknou a vyvolají imunitní odpověď. Ta může vést k zánětu v samotných játrech, který se přenesení i do okolního krevního řečiště.
- Zdraví srdce – tyto obavy jsou namístě, protože kardiovaskulární choroby (například infarkt a mrtvice) jsou příčinou čísla jedna všech úmrtí u mužů i u žen.
- Metabolické zdraví, protože vám lékař řekl, že jste prediabetik, nebo vám diagnostikoval cukrovku 2. typu, jak je tomu u každého třetího obyvatele USA.
- Trávení, protože máte chronický střevní zánět nebo celiakii, nebo jste si najednou povšimli, že pozvolna přibýváte na váze.
- Zdraví kostí, protože vám diagnostikovali osteoporózu, jako je tomu u 12,6 procenta americké populace po padesátce (u žen je to téměř 20 procent), anebo máte nízkou hustotu kostí¹, jako je tomu u 43,1 procent Američanů po padesátce.
- Reprodukční zdraví, zejména pokud vám diagnostikovali syndrom polycystických vaječníků.
- Zdraví mozku, protože jste zaznamenali určitou mírnou zapomnětlivost, mozkovou mlhu nebo změny v kognitivních schopnostech.
- Mentální zdraví, protože ztučnělá játra výrazně korelují s depresí a úzkostí, zejména u žen.²

Pojďme se podívat na to nejdůležitější spojení, a to je spojení mezi játry a srdcem.

Játra a srdce: (Potenciálně tragický) milostný příběh

I když ztučnění jater (steatóza) může být značnou ránou pro zdraví a může se v průběhu času dokonce stát fatální, věřte nebo ne, u většiny lidí s touto chorobou pravděpodobně játra příčinou smrti nebudou.

Ibrahim často říká svým pacientům, že játra jsou jako auto. Může být otřískané a mít promáčknuté blatníky v důsledku každodenního opotřebování. Může být dokonce i po menší bouračce a pořád vás doveze tam, kam potřebujete. Není sice už tak pěkné, ale zůstává funkční navzdory hromadě problémů. Ale pokud s ním budete bourat stále znovu, tak už vás jednou do práce nedoveze. A stejně jako je tomu s většinou vozů na ulici, které nejsou omlácené k nepoznání, jen u malého procenta lidí se ztučněnými játry se rozvine cirhóza nebo rakovina jater.

Nejběžnější příčinou smrti u pacientů se ztukovatělými játry je kardiovaskulární onemocnění – což nejčastěji znamená infarkt, srdeční selhání nebo mrtvici. To není jen zajímavá shoda. Je to proto, že uvedený stav jater má negativní dopad na zdraví celého kardiovaskulárního systému. To je velmi důležité, protože kardiovaskulární onemocnění je přední příčinou úmrtí na celém světě.

Játra a srdce jsou jako milostní partneři. Každý z nich má svou samostatnou úlohu, ale vzájemně si pomáhají, aby udrželi chod domácnosti. Játra vyrábějí například cholesterol. A když játra ztučnění, vyrábějí víc specifického typu cholesterolu známého jako velmi nízkodenzitní lipoprotein (VLDL), tedy lipoprotein s velmi nízkou hustotou. Když VLDL cirkuluje v krvi, má sklon tvořit malé shluky nízkodenzitního lipoproteinu (LDL), toho nejhoršího druhu „zlého“ cholesterolu. Tento LDL se poté začne hromadit v tepnách a bránit toku krve do srdce. A jak se v játrech hromadí tuk, játra jsou stále zanícenější a choroba ztučnění jater pokročí do „špatné“ oblasti. Když k tomu dojde, mohou se do krve dostávat prozáznětlivé látky (látky zesilující zánět) a přispívat k dalšímu omezení funkce vaskulárního systému. Je to, jako kdyby játra začala chrlit smetí, které blokuje cesty používané k přepravě krve a živin do srdce a z něho.

Nechceme být jen pesimističtí a malovat všechno černě. Mějte na paměti, že játra se dokážou regenerovat. Dokud nejste v příliš pokročilé fázi jaterního onemocnění, mohou se játra uzdravit. A když se budete lépe starat o svá játra, znamená to, že selepší vaše celkové zdraví – srdce, ledviny, mozek, kosti a metabolismus. Jestliže patříte k prediabetikům nebo již diabetikům, plány na zlepšení jater, které v této knize uvádíme, vám ve skutečnosti pomohou vyřešit i vaše metabolické dysfunkce.³

FUNKCE VAŠEHO SUPERHRDINSKÉHO ORGÁNU

Filtruje toxiny z krve.

Přeměňuje tyto toxiny tak, aby mohly být vyloučeny.

Tvoří žluč, která kromě jiného vynáší toxiny z těla.

Vyrábí cholesterol.

Metabolizuje a ukládá tuky, sacharidy a bílkoviny.

Zpracovává, ukládá a podle potřeby uvolňuje zpět glukózu.

Metabolizuje a ukládá vitamíny a minerály včetně vitamínu A (důležitý pro zdraví očí), vitamínu K (důležitý pro srážení krve), vitamínu D (důležitý pro zdraví kostí a imunitu) a vápník a fosfor (klíčové složky pro zdravé kosti).

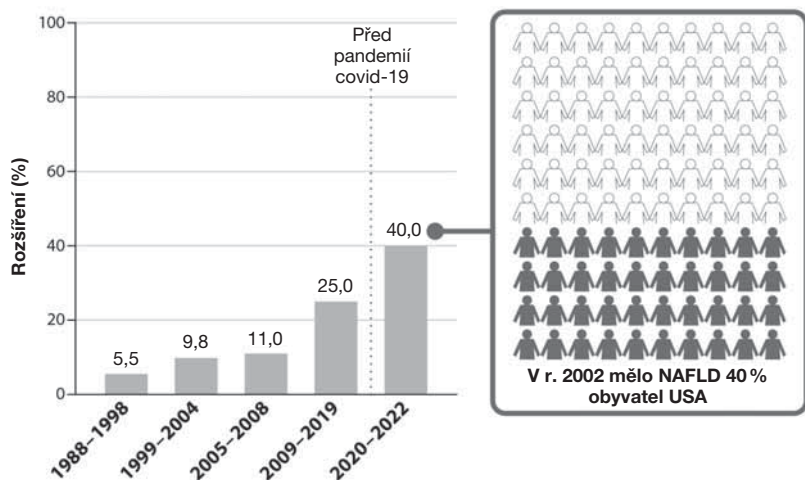
Vyrábí a ukládá bílkovinné složky, které napomáhají správnému srážení krve.

Krise pro mnohé

Ztučnělá játra mají velmi málo symptomů, dokud není onemocnění už opravdu v pokročilé fázi, takže pokud po něm přímo nepátráte, nenajdete ho. A pravda je, že ztučnění jater se šíří jako stepní požár. Před třemi a půl desetiletími, mezi lety 1988 a 1994, byla prevalence (výskyt v populaci) postižení jater nealkoholovou steatózou (NAFLD) 5,5 procenta. Jen o několik let později, mezi lety 1999 a 2004, skočila na 9,8 procenta. Mezi lety 2005 a 2008 se znovu zvýšila, a to na 11 procent.⁴ A teď další studie uvádějí současný výskyt této nemoci téměř 40 procent.⁵ Některé studie zjistily dokonce ještě větší míru rozšíření – téměř 46 procent –, a to i u lidí bez jakýchkoli příznaků.⁶

Počet obyvatel Ameriky s nealkoholovou steatózou jater v pozdní fázi, tj. za bodem možného vratného procesu, se mezi lety 1999 a 2009 více než zdvojnásobil.⁷ Počet pacientů na čekacích listinách na transplantaci jater v důsledku nealkoholové steatózy od roku 2002 neustále stoupá jako vozíček na horské dráze, který se pomalu sune k nejhořejšímu bodu.⁸

Jestli to tímto tempem půjde dál, tak až děti, které jsou dnes v mateřské školce, budou na střední škole, bude mít NAFLD na celém světě každý druhý člověk. Jen považte – každý druhý na světě!



Obr. 1.1. Rozšíření NAFLD ve Spojených státech amerických

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



Obr. 1.2. Světové rozšíření NAFLD

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

První a druhá vlna: Obezita a diabetes 2. typu

Stanovit množství lidí, kteří trpí nealkoholovou steatózou, je důležité, ale právě tak zásadní je pochopit, *proč* je toto onemocnění tak všudypřítomné.

Od sedmdesátých let je obezita na celém světě stále běžnější nemocí. A obezita je také pravidelně zmiňována ve vědecké literatuře jako příčina nealkoholového ztučnění jater. Navíc, jak se míra obezity zvyšuje, rozšíření NAFLD sleduje podobnou dráhu, podobně jako pes na vodítku následuje svého pána.

Obezita a nealkoholová steatóza jater spolu sice souvisí, ale to nutně neznamená, že obezita *způsobuje* NAFLD. Opravdové kořeny NAFLD jsou mnohem komplikovanější (a budeme se jim věnovat v kapitole 2).

Jiný stav, který úzce souvisí s NAFLD, je diabetes. To, že v blízké budoucnosti bude mít NAFLD každý druhý, je šokující, ale dává to smysl, když uvážíte, jak často se ztučnělá játra vyskytují u osob, kterým byla diagnostikován diabetes 2. typu nebo prediabetes (porušená glukózová tolerance). Zatímco v běžné populaci mají ztučnělá játra dva z pěti dospělých (40 procent), u lidí s cukrovkou 2. typu jsou to tři lidé ze čtyř (75 procent). A většina těchto lidí nemá ponětí, že jejich játra jsou ohrožena.

Podle CDC (Centrum pro kontrolu a prevenci nemocí, pozn. překl.) má každý desátý Američan diabetes a každý třetí je prediabetik.⁹ Jiné zdroje, například Mezinárodní diabetická asociace (IDF) uvádí mnohem vyšší čísla – tvrdí, že každý sedmý Američan žije s cukrovkou.¹⁰ Protože plně rozvinutá cukrovka a prediabetes výrazně zvyšují riziko rozvinutí jaterní steatózy a protože obě choroby sledují vzestupnou trajektorii, je pochopitelné, že ztučnělá játra jsou na stejně dramatickém vzestupu.

Spojitosť mezi diabetem 2. typu a ztukovatěním jater je tak výrazná, že Americká diabetická asociace aktualizovala v roce 2019 své standardy péče v tom smyslu, že každý pacient s cukrovkou 2. typu má být vyšetřen, zda nemá příznaky steatózy jater. Je rozumné předpokládat, že jestliže jste prediabetik nebo diabetik, jsou vaše játra v nebezpečí.

Třetí vlna: Covid-19

Tyto trendy jsou špatné, ale covid-19 je ještě zhoršil. Částečným důvodem tohoto nárůstu je to, že během lockdownů při plně rozvinuté pandemii raketově vzrostly tři faktory poškozující zdraví jater: stres, přejídání a konzumace alkoholu. Obecně jsme se mnohem méně hýbali, jedli jsme o moc víc zpracovaných potravin a pili jsme víc alkoholu. Tyto stresující dny jsou sice už za námi, ale jejich důsledky se na našich játrech stále podepisuje – zejména pokud jsme si některé mechanismy zvládání takové situace přetvořili v trvalé návyky. Ve snaze nějak pandemii přečkat jste možná svá játra přetěžovali až do té míry, že se rozvinulo rané stádium ztukovatění jater. Nebo pokud jste tuto nemoc už měli (i když jste o tom nevěděli), mohla pokročit, aniž byste si to uvědomovali.

Mimochodem, virus covid-19 skutečně přímo napadá játra. U pacientů, kteří onemocněli covidem, není nic neobvyklého, že mají abnormální jaterní testy. Virus totiž cílí na specifické receptory na jaterních buňkách, které jsou pak poškozeny a unikají z nich jaterní enzymy, takže jejich hladina v krvi je zvýšená. Když virus ustoupí, jaterní tkáň se regeneruje a chronické nebo progresivní poškození se nerozvine – pokud ovšem nepatříte mezi přibližně 20 procent lidí, jejichž symptomy covidu přetrvávají týdny, nebo dokonce měsíce po původním nakažení, což je fenomén známý jako dlouhý covid. Výzkum z roku 2022 prováděný CDC zjistil, že 40 procent dospělých obyvatel USA se nakazilo covidem. Z nich asi 20 procent prodělalo dlouhý covid – což je víc než 20,5 milionu lidí jen ve Spojených státech.¹¹ Jak virus nadále i opakovaně infikuje další lidi, počet pacientů s dlouhým covidem bude jen stoupat, což je znepokojivé, a to nejen kvůli dopadům covidových symptomů na kvalitu života, ale i proto, že u lidí s dlouhým covidem byla zjištěna vysoká prevalence NAFLD.

I když nejhorší dny pandemie jsou za námi, covid je stále do značné míry součástí naší reality a s trvalým rizikem vracející se infekce – což zvyšuje i riziko rozvinutí dlouhého covidu. Nyní tak máme další důvod, proč dbát o zdraví svých jater.

Jedna z Kristininých pacientek, která je běžným příkladem přetrvávajících účinků covidu, se držela našich plánů na ozdravení jater