

Syndróm trávenia a psychológie

Prírodná liečba

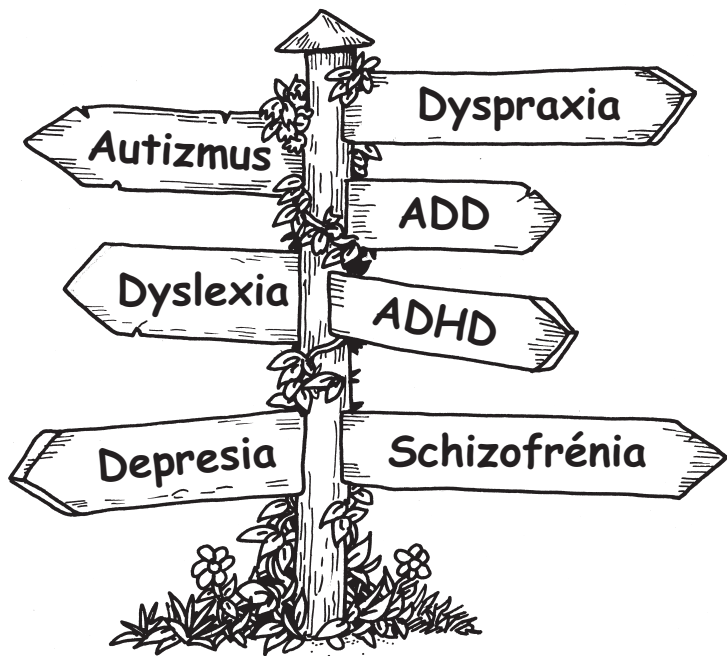


**Dr. Natasha Campbell-McBride MD,
MMedSci (neuroológia), MMedSci (výživa)**

EUROPA

Syndróm trávenia a psychológie

Prírodná liečba



**Dr. Natasha Campbell-McBride MD,
MMedSci (neurologia), MMedSci (výživa)**

EUROPA

Syndróm trávenia a psychológie

Copyright © 2004 by Natasha Campbell-McBride

Ilustrácie © Peter Kent 2004

Preklad © Gabriella Kopas 2015

Grafická úprava podľa pôvodného návrhu © Martin Vrabec 2015

Sadzba © bee&honey, s.r.o. (www.beeandhoney.sk) 2015

Ako štrnásty zväzok edície Šimon

vydalo © Vydavateľstvo Európa, s.r.o. 2015

Prvé slovenské vydanie

Kniha vychádza vďaka podpore

Autistického centra Andreas® n.o.



www.vydavatelstvo-europa.sk

ISBN 978-80-89111-68-8

*Mojim synom, Nicholasovi a Matthewovi, a môjmu manželovi Peterovi,
bez ich podpory a povzbudenía by sa táto kniha nemohla zrodiť.*

edícia



zväzok 14

RECENZIE

Dr. Natashi Campbell-McBride musím poblahoželať, že zostavila takú provokatívnu knihu založenú na dôkladnom výskume. Autorka píše s erudíciou praktizujúceho lekára a s láskavosťou i citom matky autistického dieťaťa. Každý rodič autistického dieťaťa alebo dieťaťa s poruchou pozornosti spojenou s hyperaktivitou, dyslexiou alebo dyspraxiou vysoko ocení túto knihu, ktorá rovnako očarí, ako aj šokuje čitateľa. Vrelo ju odporúčam.

Dr. Basant K. Puri, MA, PhD., MB, Bchir, Bcs MathSci, MRCPsych, DipStat, MMath, Predseda Skupiny lipidovej neurobiológie, Jednotka MRI, Hammersmithova nemocnica, Imperial College, London; autor kníh The Natural Way to Beat Depression (Ako zložiť depresiu prirodzeným spôsobom), Chronic Fatigue Syndrome (Syndróm chronickej letargie) a Natural Energy (Prírodná energia)

Dr. Natasha Campbell-McBride odviedla vynikajúcu prácu, keď zhrnula súvislosti výživovej biochémie s psychiatrickými a neurologickými poruchami a gastrointestinálnymi procesmi. Vykonala obdivuhodný výskum, keď spojila špecifické tráviace poruchy so stavmi, ako sú schizofrénia, autizmus, porucha pozornosti a iné problémy vo vývoji detí. Táto kniha je plná hodnotných a zaujímavých faktov, ktoré ľudia môžu využiť pre zlepšenie svojho zdravia i zdravia svojich detí.

Dr. William Shaw, PhD., Great Plains Laboratories, Kansas, USA

Kniha Dr. Campbell-McBride poskytuje dôležité informácie pre porozumenie a liečbu gastrointestinálnych porúch osôb s vývinovými a inými poruchami. Kniha obsahuje základné informácie pre začiatočníkov, no rovnako aj hĺbkové informácie pre tých vzdelanejších.

Ďakujeme Dr. Campbell-McBride, že napísala túto knihu.

Dr. Stephen M. Endelson, PhD., Centrum pre štúdium autizmu, Oregon, USA

Táto kniha je úžasná a už čoskoro sa stane klasikou. Každý medik by mal mať jeden jej exemplár... Nie, každá domácnosť by ho mala mať!

Je neoceniteľným zdrojom informácií pre pacientov s tzv. „syndrómovými chorobami“ a tzv. „problémami mentálneho zdravia“. Lekárska veda budúcnosti leží pred nami.

*Martina Watts BA(Hons), DipION MBANT,
praktizujúca nutricionistka a novinárka*

Kniha nastoľuje otázky skúmania problémov výživy, ako funguje tráviaca sústava a ako jej nedostatočné fungovanie vážne ovplyvňuje nielen fyzické zdravie, ale aj fungovanie mozgu detí s poruchami učenia a správania. Obrovské množstvo rodičov, ktorí vyhľadávajú pomoc Podpornej skupiny hyperaktívnych detí, oceňuje blahodarné účinky diét a nutričnej intervencie. Nedostatok vitamínov, minerálov a esenciálnych mastných kyselín sa u nich potvrdzuje až príliš často.

Táto kniha odhaľuje, aký vplyv má tráviaca sústava na ľudský mozog.

*Sally Bunday, zakladateľka a riaditeľka Podpornej
skupiny hyperaktívnych detí, Anglicko*

WICKEN FEN¹

Staré drevené dvere sa otvárajú
a pred tebou sa rozprestiera lesná cesta.
Božská vôňa čistého vzduchu,
vietor tíško píska v roztancovanej tráve i konároch stromov
a v noci stojíš s údivom pred tou nádherou.

Cesta ťa vedie premočenou mäkkou trávou,
prejdeš cez most nad tichou riekou,
nad tebou sa hora dotýka nebies,
pred tebou starý mlyn, strážca minulosti.

Počuť aj bzučanie pracovitých včielok,
zvuky ťa objímajú, vítajú.
Pocítiš náhle, že aj ty patríš sem.
Hrejivé slnko sa odráža z rosy na tráve,
na tráve zelenej ako letné lístie.

Cesta pred tebou sa zužuje, ponecháva však pamiatku navždy.
Výlet sa skončil.
Vnútro je naplnené.
Uvidíme sa čoskoro.

*Nicholas Campbell-McBride, 11 rokov
Cambridge, Anglicko*

¹ Wicken Fen je prírodná rezervácia v anglickom Cambridgeshire.

OBSAH

Otvorený list rodičom autistických detí.....	9
Úvod.....	13
Prvá časť: Čo sa tu deje?	17
Všetky choroby sa začínajú v črevách	17
Korene stromu.....	22
Imunitná sústava	32
Čo môže poškodiť črevnú flóru?.....	37
Oportunistická flóra	43
Súvislosť trávenia a psychológie	50
Rodiny	58
Očkovanie. Spôsobuje MMR autizmus?.....	64
Schizofrénia	68
Druhá časť: Liečba	74
Diéta	76
Diéta – diskusia.....	76
Vhodná diéta pre syndróm GAP	98
Recepty	123
Je čas kŕmenia! Ó, nie!.....	160
Výživové doplnky pre deti a dospelých so syndrómom GAP..	166
Probiotiká.....	167
Tuky: dobro a zlo	175
Vitamín A.....	189
Tráviace enzýmy	193
Vitamínové a minerálne doplnky	199
Detoxikácia ľudí so syndrómom GAP	202

Tretia časť: Rôzne záležitosti	212
Zápaly ucha a glejtové ucho	212
Top 10 krokov na zvýšenie imunity.....	219
Top 10 okolností, ktoré ničia imunitu.....	220
Zápcha.....	221
Genetika	225
Niekoľko slov o výchove	230
Index	237

OTVORENÝ LIST RODIČOM AUTISTICKÝCH DETÍ

Málokto by sa rozhodol byť rodičom autistického dieťaťa. Napriek tomu sa to v našom modernom svete stáva čoraz častejšie. Nepochybne po celom svete hovoríme o epidémii autizmu. Ak to nejakého rodiča poteší, môžem povedať, že celkom iste nie je sám!

Autizmus býval zriedkavou poruchou, teda väčšina lekárov sa s ním nikdy nestretla vo svojej praxi a väčšina ľudí o ňom nikdy nepočula. Pred pätnástimi rokmi býval výskyt autizmu v západných krajinách 1:10 000. Dnes na základe údajov Ministerstva zdravotníctva Veľkej Británie 1 zo 166 detí v Anglicku má diagnózu autizmu. Na základe údajov Centra pre kontrolu chorôb v USA (CDC) približne 1 zo 150 amerických detí má túto diagnózu poruchy autistického spektra a tieto čísla každým dňom rastú. Veľmi podobné čísla hlásia aj z Nadácie pre autizmus z Kanady. Jedna fínska štúdia publikovaná v *European Journal of Child and Adolescent Psychiatry* (2001, č. 9) hlásila výskytový pomer diagnózy autizmu vo Fínsku 1:483. Vo Švédsku je tento pomer 1:141 detí.

Takže, čo sa tu vlastne deje? Prečo ten dramatický skok v počte detí, ktoré padnú za obeť tejto hroznej poruche, oficiálnou medicínou považovanej za nevyliciteľnú?

Je dôvodom tejto epidémie genetika? Pravda znie: nevieme! Avšak vieme, že genetické poruchy nevykazujú takýto náhly nárast výskytu. Genetika takto proste nefunguje. Takýto nárast diagnóz autizmu sa nemôže vysvetliť genetikou. Práve naopak, silne to podopiera tvrdenie, že genetika vôbec nezohráva podstatnú úlohu v rozvinutí autizmu.

Stojí za epidémiou lepšia diagnostika? Práve toto sa nám snažia povedať niektorí lekárske experti s veľmi silným zázemím v Anglicku. Takže oni tvrdia, že pred desiatimi rokmi britskí lekári boli natoľko slabí v diagnostike autizmu, že by im uniklo jedno dieťa zo 166 detí? Ak je tomu tak, kde sú všetky tie deti dnes? Boli by už pubertáci s autizmom, pretože vieme, že táto porucha sa vekom nestráca. Jednoducho nemáme 1:166 britských pubertákov s autizmom. Takže tento argument nikoho nepresvedčí. Ide o niečo iné. Niečo, z čoho sa nikto nevymoce, niečo, čo nevyrieši nejaká pilulka.

Väčšina rodičov autistických detí si jasne spomína na traumatizujúci moment, keď im lekár oznámil diagnózu autizmu a pokračoval výrokom: „S tým sa nemôže nič robiť.“ Nuž, keďže som tiež lekárka, musím vám

povedať, že váš lekár sa mylí, všeličo môžete urobiť! Dokonca by som išla ešte ďalej – v závislosti od vašej odovzdanosti a za určitých okolností máte možnosť doviest' svoje dieťa čo najbližšie k normálnemu stavu! Stovky autistických detí po celom svete sa správnu liečbou a výchovou stali takmer nerozoznateľní od svojich typicky sa rozvíjajúcich (normálnych) rovesníkov. Čím skôr sa s liečbou začne, tým lepšie výsledky sa dosiahnu, pretože čím je dieťa mladšie, tým menšiu škodu treba odčiniť a menej toho musí dieťa dobehnúť v rozvoji v porovnaní s normálnymi deťmi svojho veku. Našťastie lekári, aj keď často nie sú pri liečbe veľmi nápomocní, sa neustále zlepšujú v diagnostike autizmu. Väčšinu detí diagnostikujú do tretieho roku života, čo sa nestávalo pred 10-15 rokmi. Táto skorá diagnostika umožňuje rodičom začať s liečbou skoro, čo zabezpečí dieťaťu uzdravenie.

V západnom svete je všeobecná tendencia zbavovať sa zodpovednosti za svoje zdravie a delegovať ju lekárom. Ak ste chorý, idete k lekárovi. Keď však ide o autizmus, po tejto diagnóze oficiálna medicína v podstate nemá čo ponúknuť vášmu dieťaťu. Zrazu sa ocitnúť sám tvárou v tvár monštru zvanému „autizmus“ je pre rodičov veľký šok. Väčšina rodičov, ktorých som stretla, sú inteligentní, často veľmi vzdelaní ľudia. Prvé, čo podniknú, chcú sa naučiť o autizme čo najviac. Dnes je dostupné nesmierne množstvo informácií o autizme, vrátane relevantného vedeckého výskumu. V porovnaní s vedeckým výskumom v iných oblastiach medicíny za posledných desať rokov vo výskume autizmu sa dosiahlo oveľa viac. Príčinou toho je podľa môjho názoru fakt, že výskumom autizmu takmer výlučne hýbu najmotivovanejší ľudia na zemeguli: rodičia autistov. Medzi nimi sú lekári, biochemici, biológovia a jednoducho inteligentní ľudia, ktorí hľadajú riešenia problémov svojho dieťaťa. Existuje sieť organizácií rodičov po celom svete, ktorí sú ochotní vymieňať si informácie a navzájom si pomáhať. Poznám množstvo rodičov, ktorí sú ochotní stráviť hodiny telefonovaním, len aby poskytli útechu a pomoc iným v podobnej situácii. Liečba autizmu nie je jednoduchá. Vyžaduje si roky neustálej snahy a rozhodnutí. Ale keďže som sama rodičom, môžem vám povedať, že toto je jedna z najobohacujúcejších skúseností na svete! V tejto knihe sa s vami podelím o spôsob liečby, ktorý považujem za najvhodnejší pre autistické deti.

Informácie o výžive nie sú zahrnuté do učebných plánov západnej lekárskej vedy, práve preto lekári vedia pramálo o vplyve výživy na liečbu chorôb. Výživa je však uholným kameňom pre liečbu akéhokoľvek chronického ochorenia. Autizmus a iné poruchy učenia nie sú výnimkou. Je

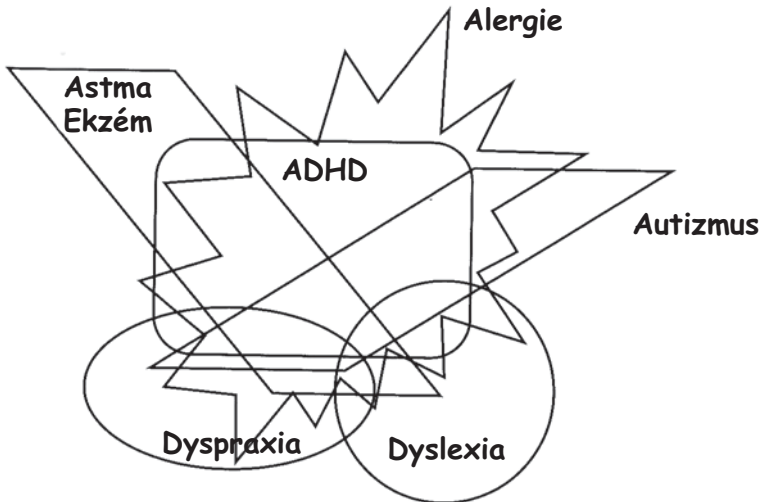
mnoho populárnych mylných predstáv v tejto oblasti, a tie si musíme objasniť.

Autizmus býval beznádejnou diagnózou. Vďaka našim dnešným vedomostiam už beznádejnou nie je. A každým dňom sa učíme niečo nové. Deti diagnostikované dnes majú obrovské šťastie v porovnaní s deťmi diagnostikovanými pred desiatimi rokmi (ak sa tu vôbec môže hovoriť o šťastí), pretože ich rodičia majú k dispozícii oveľa viac informácií a môžu hneď začať s liečbou. Pred desiatimi rokmi sme nevedeli ani polovicu toho, čo vieme dnes. Rodičia novo diagnostikovaných detí nesmú strácať čas – musia sa veľa toho naučiť! Myslím si, že je to pozitívne. Študijná horská dráha, na ktorú vás zoberie vaše dieťa, navždy zmení váš život. Kto vie, možno vám to otvorí nové horizonty a nové možnosti, ako sa to stalo s mnohými rodičmi doposiaľ.

Hor´ sa teda do učenia!

ÚVOD

Táto kniha vznikala v priebehu troch rokov, keď som pracovala so stovkami autistických detí na mojej klinike. Pôvodne som plánovala písať iba o autizme, pretože väčšina detí, ktoré prichádzajú na moju kliniku, boli naozaj autisti. Avšak čím viac detí ošetrojem, tým je zrejmejšie, že vzniká odlišná epidémia. Porucha pozornosti spojená s hyperaktivitou, alebo bez nej (ADHD/ADD), dyspraxia, dyslexia a rôzne poruchy správania a učenia, alergie, astma, ekzém – všetky dosiahli epidemické rozmery. Navyše, tieto na prvý pohľad nesúvisiace poruchy, sa medzi sebou prelínajú. Po rokoch práce s deťmi na svojej klinike som sa takmer nestretla s dieťaťom, na ktorom by sa prejavoval iba jeden z hore uvedených stavov. Každé dieťa má dva, tri alebo viac zdravotných problémov naraz. Napríklad, dieťa má nejaké alergie; rodičia môžu súčasne opísať niekoľko astmatických epizód alebo ekzémov. A potom hovoria o tom, že dieťa je extrémne nemotorné (dyspraxia) a má aj poruchy učenia. Veľké percento alergických a astmatických detí má dyspraxiu a hyperaktivitu v rôznej miere. Mnohé z nich majú problémy s koncentráciou a s dĺžkou svojej pozornosti (attention span), čo ovplyvňuje ich učenie. Je približne 50%-né prelínanie medzi dyslexiou a dyspraxiou a 30-50%-né prelínanie medzi ADHD a dyslexiou. U detí, ktoré majú silné ekzémy v dojčenskom veku, sa veľmi často prejavujú autistické znaky neskôr



prelínajúci sa obraz

v živote. Autizmus a ADHD sa prelínajú so všetkými hore uvedenými stavmi. Okrem toho, že sú hyperaktívne, mnohé autistické deti majú aj ťažké alergie, astmu, ekzém, dyspraxiu a dyslexiu.

Ako vidíme, moderná lekárska veda vytvorila všetky tieto rozličné diagnostické škatule, do ktorých vkladá naše deti. Moderné dieťa sa nezmestí ani do jednej z nich; moderné dieťa zapadne najskôr do tohto prelínajúceho sa obrazu.

Prečo všetky tieto stavy navzájom súvisia? Aký problém v pozadí nám v našich deťoch stále uniká a robí ich natoľko náchylnými na astmu, ekzém, alergie, dyspraxiu, dyslexiu, problémy správania, ADHD a autizmus v rôznych kombináciách? Prečo, keď prídu do puberty, väčšina z nich sa stane obeťou zneužívania drog? Prečo mnohé z týchto detí, než dosiahnu dospelosť, dostanú diagnózu schizofrénie, depresie, bipolárnej poruchy alebo iných psychologických a psychiatrických problémov?

Aby sme odpovedali na všetky tieto otázky, musíme sa najskôr pozrieť na jeden faktor, ktorý v určitom klinickom zmysle spája všetkých týchto pacientov. Tento faktor je stav ich tráviacej sústavy. Ešte som nestretla dieťa s autizmom, ADHD/ADD, astmou, ekzémom, alergiami, dyspraxiou alebo dyslexiou, ktoré by netrpelo na abnormalitu trávenia. V mnohých prípadoch sú tieto problémy dostatočne vážne, aby o nich rodičia začali hovoriť. V niektorých prípadoch rodičia možno nespomenú tráviacu sústavu dieťaťa, ale keď sa na to priamo opýtam, opisujú plejádu tráviacich problémov. Ale ako súvisia tráviace abnormality s autizmom, hyperaktivitou, neschopnosťou učiť sa, problémami v správaní a s náladovosťou? Podľa najnovších výskumov a klinickej skúsenosti – mnoho! Vlastne sa ukazuje, že tráviaca sústava dieťaťa je kľúčom k jeho mentálnemu rozvoju. Porucha v pozadí, ktorá sa objavuje u rôznych detí v rôznych kombináciách symptómov, spočíva v črevách! Namiesto toho, aby sme sa snažili vnútiť deti s autistickými tendenciami, astmou, ekzémom a hyperaktivitou alebo deti s dyspraxiou, dyslexiou a alergiami do určitých diagnostických škatúľ, musíme nájsť meno pre poruchu v pozadí všetkých týchto problémov, ktorá má svoj pôvod v črevách a prejavuje sa rôznymi kombináciami vyššie spomínaných stavov.

Na tomto mieste navrhujem názov: **Syndróm trávenia a psychológie** alebo **syndróm GAP** (v orig. GAPS – Gut and Psychology Syndrome). Deti so syndrómom GAP mnohokrát padajú do priepasti (v angličtine „gap“ – pozn. prekl.) – do priepasti našich lekárskeho vedomostí. Následkom toho nedostávajú primeranú liečbu. V nasledujúcich

kapitolách budeme detailne hovoriť o tom, čo syndróm GAP znamená, ako sa rozvíja a ako ho treba liečiť.

Okrem detských porúch učenia: autizmus, ADHD/ADD, dyslexia, dyspraxia a rôzne problémy správania a učenia je ešte jedna skupina stavov, ktorá spadá do syndrómu GAP. Tieto stavy sú schizofrénia, depresia, manická depresia alebo bipolárna porucha a obsesívno-kompulzívna porucha. Otec modernej psychiatrie, Francúz Phillipe Pinel (1745 – 1828), po dlhoročnej práci s mentálnymi pacientmi roku 1807 vyhlásil: „Primárny koreň bláznovstva je všeobecne v oblasti žalúdka a čriev.“ A predsa posledná vec moderného psychiatra by bolo venovať sa tráviacej sústave pacienta! Budeme hovoriť o vedeckých a klinických dôkazoch, ktoré naznačujú spojitosť trávenia a mozgu u schizofrenických pacientoch.

Je nad rámec tejto knihy, aby sme sa zamerali na iné psychiatrické stavy. Azda klinická skúsenosť a výskum v budúcnosti vrhne svetlo na to, koľko z nich patrí do syndrómu GAP. Teraz sa sústredíme na stavy, ktoré dostávajú diagnostické nálepky: porucha autistického spektra, ADHD/ADD, dyslexia, dyspraxia a schizofrénia. Táto kniha však môže veľmi pomôcť aj pacientom s diagnózou alergií, vrátane astmy a ekzému.

PRVÁ ČASŤ: ČO SA TU DEJE?

1. VŠETKY CHOROBY SA ZAČÍNajú V ČREVÁCH

Hippokrates, 460 – 380 pred Kristom

Deti a dospelí so syndrómom GAP majú niekedy veľmi vážne tráviace problémy. Kolika, nafúknutosť, plyny, hnačky, zápcha, ťažkosti s jedením a podvýživenosť, všetky sú do určitej miery typickou súčasťou autizmu, schizofrénie a iných stavov syndrómu GAP. Lekári často vysvetľujú tieto stavy ako následok pacientových „čudných“ návykov jedenia a nechystajú sa ich skúmať.

Ak sa pozrieme na deti a dospelých so syndrómom GAP, vo väčšine prípadov sa tráviace problémy začnú v čase odstavenia, resp. keď sa prechádza z materského mlieka na umelé a zavádza sa tuhá strava. V mnohých prípadoch si rodičia jasne pamätajú, že hnačka alebo zápcha sa začala v druhom roku života, ale vedomé rozpomínanie sa im pripomenie, že ich dieťa malo koliku, vracalo (reflux), alebo malo iné tráviace symptómy už v prvom roku života. V prípade dospelých so syndrómom GAP je dôležité hovoriť s ich rodičmi (ak je to možné) a zhromaždiť detailnú lekársku anamnézu od narodenia. V prípadoch, keď dospelý nemá v anamnéze tráviace problémy od detstva, tieto problémy sa pravdepodobne začali neskôr v živote a vyvolala ich nejaká udalosť ohrozujúca zdravie.

Druhý rok života je časom, keď veľa GAPS detí sa stáva priberčivými v jedle, odmietajú mnohé potraviny a obmedzia svoj jedálny lístok na niekoľko jedál, väčšinou plné škrobu a cukru: raňajkové cereálie, keksy, čipsy, pukance, koláče, piškóty, sladkosti, banány, chlieb, ryža a sladené jogurty. Väčšina z týchto detí odmieta jesť zeleninu, ovocie (okrem banánov), mäso, rybu a vajcia. Približne 30-70 % autistických detí, ktoré som ošetrovala na svojej klinike, malo extrémne obmedzený jedálny lístok, ktorý tvorili v určitých prípadoch iba dva-tri jedlá. Taktiež veľmi zriedkavo stretneme autistické dieťa, ktoré by nebolo priberčivé v jedení. Iné GAPS deti možno nie sú také extrémne ako autistické deti, ale väčšina z nich tiež redukuje svoj jedálny lístok týmto typickým spôsobom. Je taktiež veľmi zriedkavé, aby rodičia detí so syndrómom GAP opisovali stolicu svojich detí ako normálnu. Platí to najmä pre autistov. Hnačka

a zápcha sa veľmi často striedajú a v mnohých prípadoch jasne vidieť v stolici aj nestrávené potraviny. Stolica často veľmi silno a nepríjemne zapácha, v iných prípadoch je natoľko tekutá, že dieťa ju nedokáže ani zadržať. Stolica je niekedy aj veľmi kyslá a vysype pokožku dieťaťa v oblasti plienok. V mnohých prípadoch je stolica veľmi bledá, takmer biela a pláva na povrchu vody, čo naznačuje, že dieťa nie je schopné stráviť masť. Často dieťa má takú silnú zápchu, že nie je schopné vytlačiť stolicu 5-7 dní, niekedy aj viac, čo má za následok extrémne veľkú a bolestivú stolicu. Takáto skúsenosť v dieťati vybuduje strach z vyprázdňovania a preto zadržáva stolicu, kým len môže. To celú situáciu iba zhoršuje. V niektorých prípadoch rodičia nezbadajú, že so stolicou niečo nie je v poriadku, ale keď sa na to opýtame, tak si uvedomia, že sa ich dieťa sťažovalo na nafúknutosť. V mnohých prípadoch sa deti budia v noci, kričia, a rodič nepozná dôvod. Keď sa nadbytočný plyn uvoľní, alebo sa jednoducho posunie do iných častí čriev, bolesť ustúpi a dieťa sa opäť upokojí.

V prípade autizmu všetky tieto symptómy spôsobujú deťom veľa bolesti a nepohodlia. Žiaľ, väčšina autistických detí pre svoju neschopnosť komunikovať nie je schopná povedať rodičom o svojich problémoch, takže svoje pocity vyjadrujú inými spôsobmi: samostimuláciou, samodeštrukciou, výbuchmi vzdoru, odmietaním jedla atď. Deti s inými prejavmi syndrómu GAP, ktoré nemajú komunikačné problémy, často sa sťažujú na bolesti brucha a nevoľnosť. Vo väčšine prípadov tieto deti nevyšetrí gastroenterológ. V niekoľkých publikovaných prípadoch, keď autistické dieťa bolo vyšetované, röntgen ich tráviacej sústavy takmer bez výnimiek ukázal stav, ktorý nazývame „kompaktná masa stolice so syndrómom pretekania“. Čo to znamená? V podstate veľké množstvá starej a kompaktnej stolice sú doslova prilepené na stenu čriev, kde sa často zdržiavajú aj niekoľko mesiacov, poskytujúc tak plodnú flóru pre množstvo parazitov, baktérií, húb a vírusov, aby sa rozmnožovali a aby sa im darilo. Konštantne pritom vylučujú množstvo toxických látok, ktoré sa vstrebávajú do krvného obehu dieťaťa. Pri takomto stave nové konzumované jedlo sa môže dostať iba cez úzky kanál medzi týmito kompaktnými masami fekálií. Akákoľvek stolica teda vychádza z dieťaťa, je pretlačená cez úzke kanáliky a nevyprázdňuje celý obsah čriev, preto aj názov syndróm „pretekania“.

Okrem zriedkavých anekdotálnych správ v lekárskej literatúre o syndróme pretekania (over-spill) sa do blízkej minulosti nevykonala v tejto oblasti prakticky žiadny výskum. Potom roku 1998 Dr. Andrew Wakefield, gastroenterológ londýnskej nemocnice Royal Free Hospital, spolu

so svojím tímom publikoval výskum poukazujúci na spojitosť medzi chorobou chronického zápalu čriev a autizmom. Na skupine autistických detí, ktoré k nim poslali s gastrointestinálnymi problémami, vykonali endoskopiю a biopsiu. Endoskopia je procedúra, počas ktorej sa do tráviacej sústavy zavedie špeciálna hadica. Cez ňu ošetrojúci lekár vidí, čo sa tam deje. Počas endoskopie sa takisto získa malý kúsok črevnej steny špeciálnym prístrojom, ktorý tento kus „odhryzie“ a neskôr sa preskúma pod mikroskopom. Tento úkon sa volá biopsia.

Ako výsledok výskumu Dr. Wakefield a jeho tím identifikovali stav čriev týchto detí, ktorý nazvali *ileálno-lymfatická nodulárna hyperplázia a nešpecifikovaná kolitída*. Poďme sa pozrieť, čo to všetko znamená.

Najskôr sa pozrime bližšie na *ileálno-lymfatickú nodulárnu hyperpláziu*. Ileum (bedrovník) je názov posledných 3/5 tenkého čreva. Ileum u dospelých meria 3-5 m a koniec je spojený s hrubým črevom. Najdôležitejšou funkciou tenkého čreva je zjednodušené povedané vstrebávanie potravín. Avšak veľmi málo vstrebávanie sa odohráva v ileu. Steny tejto časti tenkého čreva sú plné veľkého množstva lymfatických uzlov, ktoré nazývame Peyerove škrvny, malé okrúhle alebo fazuľovité štruktúry vo veľkosti od 1 až do 25 mm. Tieto lymfatické uzliny tvoria veľmi dôležitú súčasť našej imunitnej sústavy. Vieme o dvoch funkciách, ktoré plnia:

1. Prvá funkcia je filtrovanie lymfov (tkaninová tekutina), ktoré prichádzajú z ilea, a odstraňuje baktérie, vírusy, huby, mŕtve bunky (vrátane rakovinných buniek) a ich rôzne toxíny. Je to dobré miesto na zistenie, aké infekčné agenty sa ukrývajú vo vašich črevách, pretože lymfatické uzliny sú akoby väznicou pre vírusy, baktérie, mŕtve bunky a huby – ak ich nemôžu zničiť, tak ich uväznia. Takže keď gastroenterológ vykonáva endoskopiю, vždy sa snaží dostať vzorku týchto lymfatických uzlín, aby ich preskúmali pod mikroskopom. Toto urobil aj tím Dr. Wakefielda.
2. Druhá funkcia lymfatických uzlín je tvorba lymfocytov – veľkej skupiny buniek imunitnej sústavy, ktorých najväčšia funkcia je bojovať s infekciami. Lymfatické uzliny samé osebe sa skladajú prevažne z lymfocytov a ďalších buniek. Takže keď lymfatické uzliny čelia nejakým infekciám, začnú produkovať množstvo lymfocytov, aby bojovali s infekciou, čo spôsobuje rast samotnej uzliny a jej zápal, niekedy bolestivý. Tento nárast lymfatickej uzliny sa nazýva hyperplázia lymfatickej uzliny a presne to našiel Dr. Wakefield v ileu autistických detí.