

Možná si řeknete, že chudokrevnost není aktuální téma. Je spojována s podvýživou a tou přece dnes nikdo trpět nemusí. Jenže chudokrevnost zdaleka nepatří do starého železa, právě naopak.

V zemích EU byl v posledních letech zaznamenán rostoucí počet tohoto onemocnění především u lidí, kteří se opakovaně trápili nejrůznějšími dietami, u nemocných trpících poruchami příjmu potravy (mentální anorexie a bulimie), ale také u vyznavačů stravování typu fast food. Následkem je skrytá podvýživa, která likviduje lidský organismus zevnitř.

Na nemoc upozorní náhoda

Touto nemocí však můžou trpět i lidé, kteří žijí zdánlivě docela zdravě. Často vůbec netuší, že jsou chudokrevní. Anemie je zákeřná, protože příznaky jsou zpočátku plíživé a málokoho napadne požádat lékaře o rozbor krve kvůli občasné únavě nebo závratím. Na nemoc se většinou přijde v souvislosti s jiným vyšetřením – a někdy za pět minut dvanáct.

„Šla jsem darovat krev, ale z dárcovství sešlo. Lékař mi zjistil těžkou anemii způsobenou nedostatkem železa,“ svěřuje se učitelka Karla (36). „Vůbec to nechápu. Myslím, že zdravě jím, plavu, jezdím na kole. Po sportu nejsem unavená, naopak mě dobije. Kromě občasné dušnosti a bledosti jsem si žádných příznaků nevšimla!“

Ani studentku práv Kateřinu (25) nenapadlo, že by mohla být anemická. „Necítila jsem vůbec žádný úbytek energie, jen jsem začala hubnout a byla jsem bledá. Přátelům a rodičům to bylo divné a pořád mě nutili, abych si zašla k doktorovi, ale já nad tím jen mávla rukou,“ vypráví. „A pak se ze dne na den dostavily závratě, malátnost a slabost, myslela jsem, že na mě leze chřipka. Doktorka mi nechala udělat krevní obraz a bylo to tak zlé, že jsem musela do nemocnice na transfuzi. Dokonce mi hrozilo selhání organismu. Od té doby beru léky a musím chodit na pravidelné kontroly.“ Příčinou anemie bylo v obou případech nedostatečné vstřebávání železa způsobené špatným metabolismem, a to navzdory snahám o správnou životosprávu. Příroda už nestačila, musela nastoupit léčba.

Anemický syndrom

Hlavní funkcí červených krvinek je přenos kyslíku do tkání. Pokud je nedostatek kyslíku výrazný, organismus reaguje celou řadou varovných příznaků. Patří k nim dušnost, malátnost, bušení srdce, bledé spojivky a sliznice, snížená výkonnost, nízký tlak, závratě a únava. Někdy začnou vypadávat vlasy, lámou se nehty a v koutcích úst se objevují narudlé a bolestivé praskliny. Svalová hmota ubývá, snižuje se obranyschopnost organismu a klesá i schopnost soustředění. Všechny tyto příznaky tvoří „balíček“ s názvem anemický syndrom.

Hrozí nám předávkování železem?

„Vstřebávání přírodního železa, které získáváme z potravy bohaté na železo, regulují střeva,“ vysvětluje britská lékařka a odbornice na výživu Elizabeth Brooks. „Je-li v organismu železa příliš, střeva ho absorbují méně a zbytek si nechávají do zásoby. I při chudokrevnosti zpočátku mobilizují své železné rezervy. Dojdou-li tyto zásoby, zhoršení stavu přichází náhle a často je tak silné, že nemocný musí co nejdříve vyhledat lékaře. Předávkování přírodním železem nám nehrozí, jeho nedostatek však způsobuje těžkou anemii, která má za následek závažná onemocnění organismu a může vést až k úmrtí pacienta.“

Naopak léky nebo potravinovými doplňky s obsahem železa se předávkovat můžeme, a to s fatálním dopadem na náš organismus. K nejzávažnějším následkům předávkování patří onemocnění ledvin a jater nebo oběhového systému. Abychom měli železné zdraví, musíme užívat přípravky s obsahem železa pouze na doporučení a pod kontrolou lékaře.

JAK VZNIKÁ ANEMIE?

Anemií většinou označujeme snížení počtu červených krvinek. Současně jsou nižší i hodnoty hemoglobinu (červeného krevního barviva) a hematokritu (poměr mezi červenými krvinkami a plazmou). Nejčastější příčinou chudokrevnosti je nedostatek železa, důležitého prvku pro výrobu červeného krevního barviva hemoglobinu, což je protein obsažený v červených krvinkách. Právě ony dopravují kyslík z plic do všech buněk lidského těla. Aby se červené krvinky mohly „nasytit“ kyslíkem, potřebují dostatek hemoglobinu, což zase závisí na množství železa v organismu. Je to nekonečný příběh, připomínající pohádku o kohoutkovi a slepičce. Kohoutek zkolabuje bez spásné kapky vody, člověk kvůli nedostatku železa.

Když železo, tak Céčko

Nejlepším zdrojem železa jsou vnitřnosti, zejména játra a ledviny. Játra se však nehodí pro těhotné ženy a ženy plánující početí, neboť představují nebezpečí nadměrného příjmu vitamínu A. Železo se nachází také v jiných druzích masa, v sardinkách, vaječných žloutcích a tmavozelené listové zelenině.

Až 25% vstřebaného železa pochází z masa. Z rostlinných zdrojů, například zeleniny, sušeného ovoce a celozrnného chleba se ho vstřebá jen asi 10%. Více rostlinného železa se vstřebá jen tehdy, je-li zároveň přítomen vitamin C, například v příloze (paprika) nebo v nápoji (pomerančová šťáva).

Zdroj: Jídlo jako jed, jídlo jako lék

PŘÍZNAKY ANEMIE

- slabost, únava, závratě, podráždění
- bledost, zejména spojivek, dásní, sliznic nebo pod nehty
- dušnost, bušení srdce
- afty v ústech nebo na jazyku, často krvácivé
- snížená citlivost a brnění v nohou a lýtkách
- pocit na zvracení, někdy také průjem

PŘÍČINY ANEMIE

- nedostatek železa způsobený dietami, jeho špatným vstřebáváním nebo ztrátou krve (menstruace, operace, hemeroidy, polypy, vředové onemocnění žaludku nebo střev)
- dlouhodobé užívání acylpyrinu či jiných antirevmatických léků
- nedostatek vitamínu B12
- nedostatek kyseliny listové (jde o vzácnější případy anemie)

OHROŽENÉ SKUPINY

Největší riziko onemocnění anemií hrozí alkoholikům, kuřákům, lidem se zažívacími chorobami, osobám nad 50 let věku, těhotným a kojícím ženám. Příčinou můžou být i některé dědičné choroby. Chudokrevnost se objevuje také po otravě toxickými látkami nebo při užívání drog. V poslední době vzrostl počet nemocných zejména mezi mladými lidmi ve věku 15 až 25 let v důsledku nezdravé výživy a onemocnění příjmu potravy. Těžká neléčená anemie vede k selhání organismu a v některých případech i k úmrtí pacienta.

ŽELEZNÁ LADY

Potřeba železa se u mužů a žen liší. Od začátku menstruace až do přechodu potřebují ženy téměř 2x více železa než muži. *

ANEMIE: pomalá nemoc z rychlého jídla

Text: Dagmar Morenová