

## • **Vylučování**

Poslední důležitou věcí, kterou jsme schopni si sami, zadarmo a z pohodlí domova zkontrolovat, je naše vylučování. Konkrétně vzhled, barvu a zápach stolice nebo moči a dobu průchodu potravy naším trávicím traktem. Pro mnohé z vás je toto téma velice choulostivé, nechutné až pobuřující. Kdo ale po sobě ihned spláchne, dělá velkou chybu, která se mu jednou může krutě vymstít. Ne nadarmo od vás lékaři chtějí vzorek ranní moči. **Dle stolice a moči lze predikovat zdravotní stav.** Můžeme tak včas odhalit vážné zdravotní komplikace nebo jen zjistit, jak si tělo dokáže poradit s přijímanou stravou.

Hned v úvodu vás chci ujistit, že nejde o žádné braní vzorku a jeho následné zkoumání pod mikroskopem. Jde pouze o rychlý pohled v řádech sekund před tím, než stisknete splachovadlo.

Nejprve se zaměříme na **dobu průchodu potravy naším traktem**. Někdo chodí 2x denně a někdo zase 1x za dva dny. Toto je velice individuální a záleží to na více faktorech. Pokud netrpíte průjmy nebo zácpami a vyprazdňujete se pravidelně, pak v tomto ohledu není důvod k obavám. Obojí interval může být správný. Pokud chcete vědět, jak dlouho trvá tranzit potravy vaším tělem, pak snězte kukuřici. Moc ji nekousejte a některá její zrna vyjdou ven téměř neporušená. Zdravé rozmezí, kdy se s nimi opět shledáte, by mělo být někde mezi jedním až třemi dny. Čím kratší doba (při zachování kvality stolice), tím lépe. Delší doba už může poukazovat na některé problémy v trávení.

Vězte, že pokud trpíte častými zácpami nebo naopak průjmy, je to z určitého důvodu. Průjmem se tělo snaží zkrátit dobu průchodu potravy střevem. Snaží se tak o minimální působení škodlivých látek na vaše tělo. Běžný průjem by měl trvat maximálně kolem dvou dnů a pak by měl sám odeznít. Naopak zácpa je indikace pomalého a těžkého trávení, které poukazuje třeba na zanesení vašeho trávicího traktu, nedostatek pohybu, střevní potíže nebo ji mohou způsobovat některé léky. V obou případech může jít i o nevhodnou stravu, která průjmy a zácpy způsobuje. Trvají-li delší dobu, je více než moudré zajít za lékařem.

Pojďme se teď ale obecně podívat, jak by to mělo vypadat v ideálním stavu:

**Stolice** - Stolice se logicky mění podle toho, co jste naposledy jedli. Různé barvy, formy i konzistence začnou být podezřelé, až když přetrvávají delší dobu. **Pokud se jedná jen o změnu krátkodobou (mezi aktuálním a dalším vyprazdňováním), pak nemusí jít nutně o nic špatného.**

- **Barva** - Pokud je ve stolici krev, pak vám asi nemusím říkat, že je něco špatně. Záleží, zda jde krev až po stolici, kdy mohlo dojít k nějakému poranění či podráždění vlivem průchodu stolice, nebo zda je krev již ve stolici obsažena. To pak může být stolice **tmavší až černé barvy**. Stejně tak může být tmavší stolice způsobena zvýšeným příjmem železa v tabletách, braním některých léků nebo zvýšenou konzumací červeného vína či borůvek. **Světle červená** stolice může indikovat krev pocházející z nižší části zažívacího systému (tlusté střevo, konečník, řitní otvor) nebo předchází konzumaci červené řepy či rajské polévky. **Zelená stolice** obvykle doprovází průjem a rychlejší průchod potravy trávicím systémem. Může však odrážet i větší množství pozřené listové zeleniny nebo při delším trvání i vážnější nemoci (otrava, celiakie, rakovina, Crohnova nemoc apod.). Stejně tak netypická barva pro stolici je i **šedá, bílá nebo jasně žlutá**, které mohou rovněž indikovat některé nemoci.

Je tedy důležité sledovat kontext a délku trvání nezvyklé stolice. Pokud víte, že jste nejedli nebo nebrali nic, co by změnu barvy stolice mohlo zapříčinit a trvá to již delší dobu, pak určitě vyhledejte lékaře.

**Zdravá stolice by měla mít ideálně některý z odstínů hnědé.**

- **Tvar a konzistence** – Za normální tvar je považován válcovitý tvar o průměru, který je dán anatomickými poměry rekta. Pokud se vaše stolice časem zužuje (tenčí), může to být příznakem částečného zablokování dolní části tlustého střeva nebo rakoviny tlustého střeva. Je zde však třeba zahrnout i ten fakt, že objem stolice je závislý na tom, co jíte. Pokud máte spíše masitou stravu, snižuje se frekvence vylučování (maso se tráví déle) a také se snižuje objem stolice. Vyloučený produkt bývá tvrdý a rychle klesá na dno mísy. Ukazuje to na nedostatek vlákniny. Oproti tomu při převažující rostlinné stravě může docházet k častějšímu vylučování a většímu objemu stolice. Je to dáno rostlinnou vlákninou, která působí ve střevech jako houba. Nabobtnává a váže na sebe škodlivé látky a toxiny. Při větším objemu a lepší konzistenci je pak průchod stolice střevem a konečníkem snazší. Taková stolice většinou plave nahoře. Správná konzistence je tedy pospolu držící pasta ve tvaru válce či banánu. Její povrch může být hladký, ale nevadí ani mírně popraskaný. Pokud vám stolice ulpívá na míse a je měkká a mastná, pak to může například poukazovat na nedostatečnou činnost slinivky břišní, jelikož stolice obsahuje příliš mnoho tuku. Stejně jako u barvy i zde záleží na kontextu.
- **Zápach** – Po vyprázdnění je zápach naprosto přirozený. Masitá strava zapáchá více a rostlinná méně. Některá jídla však zápachu ještě přidávají. Jedná se například o pivo, fazole, kedlubnu, květák nebo třeba česnek. Pozor bychom si měli dát na zvláště nechutný a neobvyklý zápach, který přetrvává, a je třeba spojen s krvácením. To může předznamenávat krvácení do střeva nebo karcinom tlustého střeva.

**Moč** – Moč nám indikuje, jak dostatečně je naše tělo zásobeno vodou. Pokud je vše, jak má být, tak je moč podobná vodě. Je jasná, průzračná, bez většího zápachu a některého odstínu žluté barvy. Bezbarvá a hodně světle žlutá moč značí nadměrné zavodnění organismu, ale může také poukazovat na cukrovku (stejně jako nasládlá vůně moči) či selhání ledvin. Opakem je tmavě žlutá moč, která odkrývá nedostatečnou hydrataci. Zakalená moč může být příznakem infekce stejně jako bolest při vylučování moči. Pokud jste v poslední době nekonzumovali potraviny, jež by mohly moč obarvit (červená řepa, ostružiny apod.), mějte se na pozoru. Narůžovělá barva moči, která může ukazovat na přítomnost krve, může znamenat ledvinové kameny, infekci močových cest nebo v ještě horším případě rakovinu ledvin či močového měchýře. Zápach mohou ovlivnit zkonsumované potraviny (například česnek, cibule, alkohol apod.) nebo léky. Pokud však moč silně a nezvykle zapáchá bez vyjmenovaných příčin, pak to opět může znamenat infekci.

**Když zpozorujete některé z výše uvedených nezvyklostí ve vaší stolici či moči, zpozorněte! Zaměřte se na to! Pokud se objeví tyto příznaky bez souvislosti s vaší stravou a budou přetrvávat delší dobu, pak rozhodně vyhledejte lékaře, který vše posoudí.**

Smyslem tohoto tématu nebylo vás vystrašit, ale přimět vás ke kontrole toho, co z vás vychází a případně včas odhalit i možné počátky budoucích problémů. Víte teď, jaký je váš výchozí stav. Jak dlouho se potrava ve vašem traktu zdržuje nebo čeho máte moc a čeho se naopak ve vaší stravě nedostává. Postupně také můžete sledovat posun ve vašem budoucím snažení a mít rychlý přehled, zda je vše tak, jak má být.

Samozřejmě kdo chce, může své údaje ještě rozšířit o hodnoty procenta tuku v těle, cholesterolu, krevního tlaku nebo si jít změřit podkožní řasy. Záleží na tom, o co vám jde především, co vás trápí a co chcete sledovat. Jelikož se však nejedná o dietu, ale celkovou změnu životního stylu, tak se výsledky pozitivně projeví ve všech sférách. Přijde mi proto zbytečné za tato měření utrácet peníze. Je to proti filozofii této knihy, ale bránit vám v tom nebudu. Jde v první řadě o vás a o vaše výsledky a přání.