

Fi

STOLICE

Chápu, že ne pro každého je komfortní bavit se o stolici, ale toto téma je opravdu důležité.



*Když na ni nejedeme, necítíme se dobře
Když na ni jdeme moc často, necítíme se dobře.
A jak se chceme cítit?
Dobře :)*

STOLICE



Chápu, že ne pro každého je komfortní bavit se o stolici, ale toto téma je opravdu důležité. Stolice je další z ukazatelů našeho zdraví. Skupina vědců Bristolské univerzity nám debatu o stolici zjednodušila tím, že vymysleli **Bristolskou stupnici stolice (Bristol Stool Chart - BSF)**, která nám jednoduše popíše to, co v záchodové míse můžeme nalézt.

Zdravá střeva a zdravá stolice jsou jedním z významných ukazatelů zdraví.

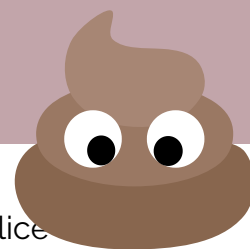
Stolice se považuje za optimální, pokud ji máme 1 až 3 krát denně. Stolice obden je ještě také považována za vyhovující. Klasická medicína se shoduje, že ještě i 1 x za 3 dny je stolice ucházející, nicméně tato četnost už může poukazovat na jisté potíže.

Tak pojďme mrknout, jak by ta naše stolice měla vypadat.

BRISTOLSKÁ STUPNICE STOLICE

BRISTOL STOOL CHART						
TYPE 1	TYPE 2	TYPE 3	TYPE 4	TYPE 5	TYPE 6	TYPE 7
						
TYP 1 Oddělené, tvrdé hrudky (bobky), podobné ořechu (obtížná pasáž)	TYP 2 Tvar jitrnice s naznačeným hrudkování m	TYP 3 Tvar jitrnice s rýhami na povrchu	TYP 4 Tvar jitrnice či hada, vyhlazená na povrchu a poddajná	TYP 5 Hladké hrudky, jasně oddělené okraje (snadná pasáž)	TYP 6 Kypré částečky s členitými okraji, kašovitá stolice	TYP 7 Vodnatá, bez pevných kousků, úplně tekutá stolice

BRISTOLSKÁ STUPNICE STOLICE - INTERPRETACE



Bristolská stupnice je rozdělena do 7 stupňů. Za ideální a zdravý typ stolice jsou považovány typy 3 a 4.

Typ 1 a 2 jsou obecně považovány za zácpu.

Typ 1: Oddělené, tvrdé hrudky (bobky), podobné ořechu (obtížná pasáž)

Typ 1 značí stolicí v podobě tvrdých hrudek, které jsou velmi obtížně vytlačitelné a mohou způsobovat i krvácení např. z hemeroidů. Tato stolice je jasným projevem zácpy a tento typ stolice zůstal v tlustém střevě po velmi dlouhou dobu, což znemožňuje správnou přirozenou detoxikaci organismu. Odpadní látky přetrvávají v těle déle než by měly a vytvářejí se tak toxické látky.

Tento typ stolice je jasným důkazem nevhodného stravování - příliš zpracovaných potravin v jídelníčku, špatný pitný režim, málo nebo naopak příliš vlákniny, náhlý přechod na jinou stravu a velkou roli může hrát i stres. Může se také objevovat u lidí, kteří mají nedostatek pankreatických enzymů nebo HCl, u lidí se zpomaleným metabolismem, nedostatečnou funkcí štítné žlázy, diabetem, IBS, potravinovými alergiemi, nebo s nemocemi postihujícími nervový systém, u lidí se záněty v okolí tlustého střeva nebo konečníku. Zácpu také způsobují určitá léčiva a doplňky stravy (např. antidepresiva, léky proti bolestem či známé železo nebo nedostatek hořčiku).

Typ stolice 1 se vyskytuje také např. po antibiotické léčbě, kdy je náš mikrobiom oslaben, nepříznivě pozměněn.

Typ 2: Tvar jitrnice s naznačeným hrudkováním

Tento typ je svými projevy a příznaky podobný jako typ 1 a taktéž může způsobovat krvácení při průchodu análním otvorem.

Typ stolice 3 a 4 je považován za zdravou stolicí

Typ 3: Tvar jitrnice s rýhami na povrchu

Typ 4: Tvar jitrnice či hada, vyhlazená na povrchu a poddajná

Oba typy (3 i 4) jsou snadno vytlačitelné - neobsahují ani moc ani málo vody a tato konzistence značí to, že tato stolice je v našem střevě optimální dobu.

Typ 5: Hladké hrudky, jasně oddělené okraje (snadná pasáž)

Měkké kuličky s jasně ohraničenými okraji jsou projevem mírného průjmu. Stolice tohoto typu už značí, že prošla naším trávicím traktem rychleji, než je optimální. Může se objevovat také při nedostatečném nebo naopak nadměrném příjmu vlákniny a např. u lidí s potravinovými intolerancemi a alergiemi.

Při rychlém průchodu stolice je omezena možnost těla vstřebat ze stravy důležité živiny a naše tělo tak nedostává to, co ke svému správnému fungování potřebuje. Toto přímo poukazuje na fakt, že i člověk, který trpí nadváhou, může být podvyživený.

BRISTOLSKÁ STUPNICE STOLICE - INTERPRETACE



Typ stolice 6 a 7 jsou považovány za průjemovou stolicí.

Typ 6: Kypré částčky s členitými okraji, kašovitá stolice (průjem)

Stolice obsahuje nadýchané kašovité kousky s nepravidelnými okraji. Je projevem průjmu a může naznačovat toxicitu, histaminovou nebo potravinovou intoleranci, problémy se žlučníkem, hormonální nerovnováhu, může se vyskytovat při emočním stresu, malabsorpci, IBD, nebo při užívání projímavých potravin či léčiv. U tohoto typu stolice je nebezpečí dehydratace a minerální nebo elektrolytová nerovnováha. Taková stolice může mít ale i závažnou příčinu, obzvláště pokud je doprovázena křečemi, obsahuje stopy krve a je doprovázeno zvýšenou teplotou. Tento typ stolice může také způsobovat konzumace kávy nebo alkoholu.

Typ 7: Vodnatá, bez pevných kousků, úplně tekutá stolice (průjem)

Tato stolice je už přímo tekutá bez pevných částic a prošla tlustým střevem velmi rychle. V tomto případě se často jedná o silný průjem způsobený virovou, bakteriální nebo parazitární infekcí.

Může se objevit také u lidí se zánětlivým onemocněním střev jako např. s ulcerózní kolitidou, Crohnovou chorobou, IBS a s dalšími zdravotními problémy, které je určité třeba vyřešit s lékařskou pomocí.

Pravidelná řídká stolice může vést kromě podvýživy také k dehydrataci organismu i v případě, že pijeme dostatek tekutin. Spolu se ztrátou důležitých minerálů pak může dojít k rozvratu rovnováhy našeho vnitřního prostředí.

Střídání zácpy a průjmu se může vyskytovat u lidí se syndromem dráždivého tračníku nebo pokud máme psychické problémy.

Zdravá stolice

Zdravá stolice by měla mít hnědou barvu, měla by být dobře tvarovaná (asi jako sloupáný banán), měla by z nás lehce vyklouznout a po vyprázdnění bychom měli mít příjemný pocit. Vyprazdňovat bychom se měli optimálně 1-3x denně, maximálně obden.



BARVA A ZÁPACH



BARVA

Barva stolice je často ovlivněna jídlem, proto nemusíme hned panikařit, pokud má stolice jinou barvu. Např. taková červená řepa nám může zabarvit i moč.

Jsou ale vysledované určité souvislosti mezi barvou stolice a tím, co její barvu může způsobovat:

Černá/tmavá stolice je často způsobena právě užíváním doplňků stravy se železem, lékořicí nebo černým uhlí. Pokud ale takové doplňky nejíme, měli bychom se mít na pozoru, protože černá barva může poukazovat na krvácení v horní části trávicího traktu, což není určité v pořádku.

Tmavá stolice také může poukazovat na to, že je v ní hodně barviva (bilirubinu), které pochází z červených krvinek a je vylučováno žlučí, což může poukazovat na některá onemocnění související s červenými krvinkami. V takových případech je určité vhodné navštívit lékaře.

Červená/tmavá stolice se objevuje typicky po konzumaci červené řepy, velkého množství rajčatových produktů či brusinek. Jasně červená barva značí krvácení ve spodní části zažívacího traktu (tlusté střevo), nejčastěji přímo v oblasti konečníku (hemeroidy). V tomto případě je opět vhodné navštívit lékaře.

Nazelenalá stolice se může objevit v případě konzumace vysokého množství zelených potravin (spirulina, zelený ječmen apod.) nebo např. špenátu, rukoly apod.

Dalším důvodem této barvy stolice může být to, že prochází traktem rychleji, neobsahuje pak tolik bilirubinu, který by ji zabarvil do hněda. Může také ale naznačovat příliš mnoho žluči ve stolici (stolice mohla projít střevem moc rychle a žluč se nestihla vstřebat - i našedlá barva) nebo přítomnost střevního zánětu.

Světlá stolice může naznačovat velmi nízké množství žluči ve stolici nebo její absenci. Taktéž může poukazovat na problémy se slinivkou. Světlou stolicí mohou způsobit ale i některé léky.

Pokud stolice významně plave, značí to příliš mnoho plynů ve stolici, což může být projevem např. potravinových intolerancí na lepek nebo laktózu.

Žlutá stolice obvykle vypovídá o nedostatku enzymů nebo žluči a poukazovat tak na nedostatečné vstřebávání tuků při jeho normálním příjmu. I v tomto případě je třeba mít se na pozoru, protože v případě, že tuky nevstřebáváme dobře, nevstřebáváme ani vitaminy rozpustné v tucích a další potřebné látky.

Tento projev může také poukazovat na leaky gut - propustné střevo.

ZÁPACH

Silně zapáchající stolice nejčastěji svědčí o nadměrném příjmu živočišných bílkovin nebo nedostatečné zpracování tuků.

Někdy se může ve stolici vyskytnout i hlen, který může opět poukazovat na špatné zpracování tuků, nebo nadměrnou konzumaci nezdravých potravin. Hlen může také poukazovat na to, že konzumujeme potraviny, na které máme potravinovou alergii nebo intoleranci.

Tento materiál včetně veškerých textů, obrázků, grafik a uspořádání je jedinečným výsledkem tvůrčí činnosti autora a je tak chráněn autorskými právy (některé části díla mohou být také chráněny autorskými právy třetí osoby). Autor disponuje veškerými osobnostními a majetkovými právy k tomuto dílu. Autor má právo na nedotknutelnost svého díla. Bez svolení autora není nikdo oprávněn toto dílo jakkoliv měnit či jinak do něj zasahovat. Obsah díla není možno užívat, kopírovat, rozšiřovat či rozmnožovat pro komerční účely bez písemného souhlasu autora.

Zřeknutí se zodpovědnosti

Veškeré informace, doporučení a stanoviska obsažené v tomto materiálu nenahrazují lékařskou diagnózu či lékařské služby. Autor tohoto materiálu nenese žádnou právní odpovědnost za případnou škodu na zdraví klienta způsobenou neodbornou aplikací zmiňovaných postupů, metod, rad či užíváním zmiňovaných doplňků.

Text: Hana Handlíř, na základě studia, případné zdroje uvedeny

Grafika: Hana Handlíř

Obrázky: Canva, vlastní nebo zdroje uvedeny

www.vyzivaprozeny.cz

Ing. Hana Handlíř

všechna práva vyhrazena