



Skryté příčiny deficitu železa

Mgr. Karolína Bezecná, CFNC

O mne

Volám sa Karolína Bezečná a pracujem ako nutričná terapeutka s presahom do naturopatie a funkčnej medicíny. Vyštudovala som odbor Výživa detí a dospelých na Lekárskej fakulte Masarykovej univerzity v Brne, kde som získala pevné základy v porozumení fungovania ľudského tela.

Vo svojej práci sa sústreďujem na hľadanie hlbších príčin zdravotných ťažkostí, nie len na ich potlačanie. Prepájam pritom poznatky o výžive, trávení, nervovom systéme a životnom štýle. Mojmím cieľom je pomôcť (nielen) ženám lepšie porozumieť vlastnému telu a ukázať im cestu k dlhodobej rovnováhe, energii a vedomému prístupu k zdraviu.



Karolína

Táto príručka slúži len na vzdelávacie a informačné účely. Nie je určená na poskytovanie lekárskeho rád ani na diagnostiku, liečbu či vyliečenie akéhokoľvek zdravotného stavu. Obsah tejto príručky nenahrádza odborné lekárske poradenstvo, diagnostiku ani liečbu od kvalifikovaného zdravotníckeho pracovníka. Pred akýmkoľvek zmenami v strave, životnom štýle alebo užívaní doplnkov sa vždy poraďte so svojim lekárom alebo zdravotníckym odborníkom, najmä ak máte diagnostikované ochorenie, ste tehotná alebo užívate lieky.

Stratégie uvedené v tejto príručke vychádzajú z výskumu a skúseností, no nepredstavujú univerzálne riešenie pre každého. Individuálne výsledky sa môžu líšiť. Čítaním tejto príručky beriete na vedomie, že rozhodnutia týkajúce sa vášho zdravia sú vo vašej vlastnej zodpovednosti.



Deficit žalúdočnej kyseliny

Žalúdok nie je len vak na jedlo, je to chemické laboratórium. Na to, aby sme železo vstreballi, potrebujeme silnú žalúdočnú kyselinu (HCl).

- Existujú dve formy železa: **Hemové** (z mäsa, ľahko vstrebateľné) a **Nehemové** (z rastlín, vyžaduje úpravu).
- Nehemové železo (Fe^{3+}) musí kyselina chlorovodíková v žalúdku premeniť na formu Fe^{2+} , ktorú črevo dokáže prijať.
- **Problém:** Ak máš kyseliny málo (hypochlorhydria), táto premena neprebíha efektívne. Železo ostáva v nevstrebateľnej forme a nedostáva sa do krvného obehu aj keď ho je v strave dostatok. Deficit žalúdočnej kyseliny býva zapríčinený napr. chronickým stresom, užívaním liekov na zníženie kyslosti žalúdka (Nolpaza, Helicid, Omeprazol...), alebo prítomnosťou *Helicobacter pylori* v žalúdku.



Nízka kyslosť žalúdka navyše oslabuje aj štiepenie bielkovín zo stravy, ktoré sa nedokážu efektívne vstrebať a môže dôjsť k deficitu “nosičov” železa (ktoré sú bielkovinami prirodzene tvorené). Ide najmä o transferrín a ferritín.

Je teda pochopiteľné, že aj keď bude človek dopĺňať železo stravou alebo suplementami, bez správnej podpory trávenia a optimalizácie kyslosti žalúdka to bude mať minimálny efekt. V takýchto prípadoch sa navyše často objavujú aj nepríjemné vedľajšie účinky suplementácie železa – napríklad tmavá stolica, zápcha či nadúvanie.



Mimochodom, väčšina ľudí trpiacich refluxom nemá – napriek rozšírenému presvedčeniu – nadbytok žalúdočnej kyseliny, ale skôr jej nedostatok.

Poškodená črevná sliznica

Väčšina železa sa vstrebáva v prvej časti tenkého čreva – dvanástniku. Ak je toto miesto poškodené, výživový doplnok nemusí pomáhať.

- Železo sa absorbuje do krvi cez črevnú sliznicu pomocou špeciálnych prenášačov (transportér DMT1).
- **Ak je črevná sliznica poškodená** napríklad zápalom, syndrómom zvýšenej črevnej priepustnosti, (nediagnostikovanou) celiakiou, SIBO/IMO, liekmi (ATB, lieky proti bolesti), tieto absorpčné mechanizmy nefungujú a telo nie je schopné železo efektívne prijať.



Následkom poškodenej črevnej sliznice nie sú len hladiny železa/ferritínu, ktoré sa nehýbu nahor ale malabsorpcia aj ďalších mikronutrientov napr. zinku, medi, vitamínu B12, D, A a iných. Tieto látky sú navyše veľmi kľúčové pre následný optimálny metabolizmus železa v tele.

Tu je vhodné najprv sliznicu čreva zregenerovať a až následne zvoliť správnu formu suplementácie.



Výborné na hojenie slizníc je napríklad kvalitné kozie kolostrum, L-glutamín, vitamín A, vitamín D3K2, omega-3, zinok karnosin, silný mäsokostný vývar + vhodne upravený jedálničiek.



Chronická infekčná záťaž

Tvoje telo niekedy železo „schováva“ úmyselne. Robí to preto, aby ťa chránilo pred infekciou.

- Patogény ako baktérie, vírusy (EBV, CMV) a kvasinky (Candida) potrebujú železo na to, aby sa množili a prosperovali.
- Keď imunitný systém zachytí nepriateľa, zvýši hladinu hormónu hepcidínu. Ten zablokuje uvoľňovanie železa do obehu z pečene a čreva, aby patogény „vyhladoval“.
- Vzniká tzv. **anémia chronického zápalu** – v krvi máš málo železa, ale v zásobách (ferritín) ho môže byť skrytého dosť. Železo teda v tele máš ale je nedostupné pre mobilizáciu a tvorbu napr. hemoglobínu.
- Dopĺňanie železa počas infekcie je ako „**kŕmenie nepriateľa**“.



U kvasinkovej alebo črevnej bakteriálnej infekcii tieto patogény navyše tvoje zásoby železa spotrebovávajú pre svoj rast, čím zhoršujú tvoj deficit železa.

V tomto prípade je veľmi dôležité nezačínať suplementáciou železa aby sme neprilievali olej do ohňa a nekrmili infekciu. Je potrebné ju najprv dostať pod kontrolu a posilniť imunitný systém.



- ✓ Modulácia imunitného systému: Vitamín D3K3, omega-3, vitamín A, kozie kolostrum, betaglukány, zinok, dostatočný spánok, redukcia stresu, optimalizácia životného štýlu...
- ✓ Železo je vhodné doplniť až následne a sústrediť sa aj na podporu pečene.



Nedá sa presuplementovať ku silnému imunitnému systému. Doplnky sa nazývajú doplnky z určitého dôvodu. Ak je tvoj imunitný systém paralyzovaný nekvalitným spánkom, chronickým stresom a nedostatočnou výživou, doplnky ti výrazne nepomôžu.

Ako si vybudovať zásoby železa ?

- 1. Hojenie na prvom mieste:** Ak máš tráviace ťažkosti alebo infekcie, najprv rieš žalúdok, črevá a imunitu, až potom samotné železo !
- 2. Strava:** Snaž sa konzumovať červené/orgánové mäso na pravidelnej báze (najmä počas a po menštruácii!). Rastlinné zdroje železa kombinuj so zdrojmi vitamínu C (paprika, citrusy, ovocie...).
- 3. Pri suplementácii vol' najprv prirodzené formy:** Sušená slezina alebo pečeň v kapsulách sú vysoko vstrebateľné, obsahujú prirodzené kofaktory a nespôsobujú zápchu.
- 4. Pri významnom deficite** železa je potrebné voliť silnejší preparát. Kvôli lepšej absorpcii je treba hľadať produkt kombinovaný s vitamínom C a laktoferrinom. Kľúčový je aj spôsob užívania železa - vždy ráno nalačno a zapíjať len vodou.



[Link na sušené orgány](#)

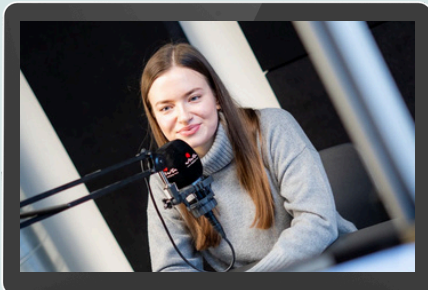
Zľava s kódom karolína5

[Link na železo](#)

Pod'me spolupracovať !

Dáva ti to celé zmysel a už si unavená z nekonečného kolotoča chronickej únavy, vypadávania vlasov, zlého trávenia a suplementov, ktoré nezaberajú ?

Tvoj stav si s najväčšou pravdepodobnosťou vyžaduje komplexný prístup a podporu ušitú na mieru. Ak si čakala, že v tejto príručke nájdeš step-by-step postup ako si železo zvýšiť, bohužiaľ nie je to tak. Nepoznám ťa a nedokážem tým pádom rozdávať všeobecné podrobné rady.



Ak by si však mala záujem zobrať zodpovednosť za svoje zdravie do vlastných rúk, rada ťa touto cestou prevediem.

Neváhaj mi napísať na:
bezecna.info@gmail.com
a objednať si konzultáciu

Viac info na nájdeš na
www.karolinabezecna.com

