

**Veronika Hanzlíková, 33 let**

**Diagnóza: ULCERÓZNÍ KOLITIDA**

**S NEMOCÍ ŽIJE TŘINÁCT LET**

**K**dyž jsem se dozvěděla svoji diagnózu, studovala jsem zrovna vysokou školu. Představa, že při stresu kolem učení budu muset ještě dodržovat speciální stravování, mě děsila. Kromě další léčby se totiž doporučuje bezzbytková dieta. Strava při ní nesmí být tučná, nadýmavá a měla by být prakticky bez vlákniny. To znamená, že například ovoce a zelenina jsou omezené na minimum, případně by měly být oloupané, vařené, spařené či upravené tak, aby neobsahovaly zrníčka a slupky – tedy žádné pro střevo nestravitelné

zbytky. Tehdy bylo zrovna léto a já si absolutně neuměla představit, že ho strávím bez rajčat, paprik, meruněk... Prvních pár dnů jsem tak dietu striktně odmítala.

Naštěstí průběh choroby je u každého člověka jiný, a tak si dietu upravuje podle svého zdravotního stavu. Rozdíl je také v tom, jestli se nacházíte v akutní fázi nemoci, kdy by omezení měla být přísnější, nebo ve fázi udržovací, kdy k sobě člověk tak tvrdý být nemusí. Postupně jsem se naučila doslova si šít dietu na míru. Každý den jsem vyzkoušela jednu potravinu, třeba jsem jedla celý den jen rýži. Když jsem viděla, že mi nic nezpůsobuje, přidala jsem jeden druh masa, pak jeden druh vařené zeleniny a další věci. Během let jsem zjistila, že se doživotně

**CO JE  
ulcerózní  
kolitida?**

Chronické onemocnění tlustého střeva, které poškozují střevní sliznici a způsobuje zánetlivé vředy na jejím povrchu. Mezi hlavní příznaky patří bolesti břicha, průjem, krvácení z konečníku, nevolnost.

nemusím vzdát ničeho, ale musím dobře poslouchat svoje tělo. Když protestuje, třeba jako někdy proti kuřecímu masu, zařadím místo něj jiné a po nějaké době se k němu zkusím vrátit. Na co jsem si ale musela zvyknout, je, že moje střeva neovládají dobře strávit různé druhy vlákniny. Nijak zvlášť si sice její množství ve stravě nehledám, ale vím, že u jablek i hrušek musím oloupat slupku, abych je strávila. Také hroznové víno vykousávám a z pomerančů si obvykle dávám jen šťávu. Ovoce i zeleninu poměrně dobře trávím v létě. V zimě musím většinu druhů alespoň krátce tepelně upravit. Dlouhodobě špatně trávím kukuřici, ale ani té jsem se nevzdala úplně. Jenom ji konzumuji opravdu trochu, navíc ve chvíli, kdy to nemám daleko na toaletu. Hodně mi pomohlo, že jsem po diagnóze vystudovala výživové poradenství, kterému se i profesně věnuji. Díky tomu je mi mnohem jasnější, co si můžu a nemůžu dovolit.

