Syndróm dráždivého čreva

Zverejnené: 27. mája 2026 | Autor: Mgr. Hana Neuschlová



Syndróm dráždivého čreva (IBS – Irritable Bowel Syndrome) je funkčná porucha trávenia, kedy črevo nefunguje správne, ale nie je poškodené zápalom ani štrukturálne (na rozdiel napr. od Crohnovej choroby).

Príčiny

Presná príčina nie je len jedna, ide o kombináciu faktorov:

1. Stres a psychika – úzkosť, stres, napätie výrazne ovplyvňujú črevo
2. Porucha črevnej mikrobioty – zmeny baktérií v čreve
3. Zvýšená citlivosť čreva – aj normálne množstvo plynu alebo potravy môže spôsobovať bolesť
4. Strava – niektoré potraviny môžu dráždiť črevo

Príznaky

Medzi časté príznaky patria:

- bolesť brucha (ktorá sa často zlepší po vyprázdnení),
- nafukovanie,
- zmeny stolice, napr. hnačka, zápcha alebo striedanie oboch stavov,
- pocit nedokonalého vyprázdnenia,
- časté nutkanie na stolicu,
- hlien v stolici.

Na rozdiel od Crohnovej choroby:

- nie je prítomná krv v stolici
- a nie je prítomný ani zápal a poškodenie čreva

Diagnostika

IBS sa diagnostikuje vylúčením iných ochorení. Lekár zhodnotí príznaky a vylúči Crohnovu chorobu, ulceróznu kolitídu, celiakiu a infekcie.

Pacient má s vysokou pravdepodobnosťou IBS, ak jeho symptómy (hnačka, zápcha) pretrvávajú viac ako 6 mesiacov a v posledných 3 mesiacoch sa vyskytujú pravidelne, minimálne raz týždenne.

Z vyšetrení sa môžu použiť krvné testy, vyšetrenia stolice a niekedy kolonoskopia (na vylúčenie iných chorôb).

Liečba

IBS sa nedá vyliečiť, ale dá sa veľmi dobre zvládať.

Strava je kľúčová – ako efektívna sa ukázala FODMAP diéta a jedenie menších porcií. Tiež je dôležité vyhýbanie sa spúšťačom:

- mastné jedlá, spracované jedlá,
- alkohol, kofeín,
- nadúvajúce potraviny (cibuľa, strukoviny) a i.

Lieky

Podľa typu IBS sa môžu použiť lieky:

- proti hnačke (napr. loperamid),
- proti zápche (vláknina, laxatíva),
- spazmolytiká (butylskopolamínium bromid),
- probiotiká.

Dôležitou zložkou prevencie je aj životný štýl – pravidelný pohyb a pravidelný režim stravovania.

Zhrnutie

Syndróm dráždivého čreva je funkčná porucha trávenia, pri ktorej črevo nepracuje správne. Prejavuje sa bolesťou brucha, nadúvaním a zmenami stolice (hnačka, zápcha alebo ich striedanie), pričom na rozdiel od iných ochorení nie je prítomná krv ani zápal. Hoci sa IBS nedá vyliečiť, dá sa účinne zvládať pomocou úpravy stravy (napr. low-FODMAP), liekov a životného štýlu.