magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O výživě 12. 1. 2022 | Ing. Lýdia Pokorná

MIND dieta chrání mozek i střeva. Jak ji sestavit?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/MIND-dieta-chrani-mozek-i-streva.-Jak-ji-sestavit__s10010x20158.html

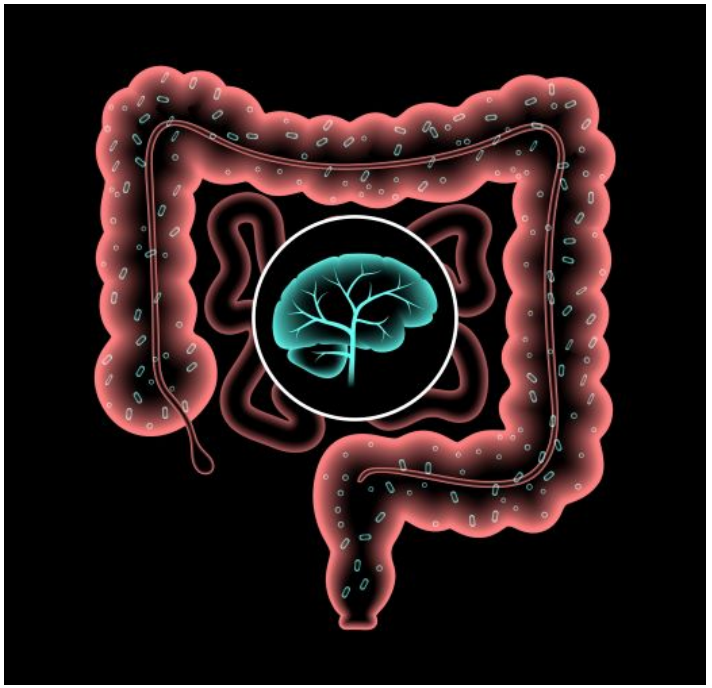
Nejnovější výzkum naznačuje, že specifická dieta zvaná MIND může snížit výskyt Alzhaimerovy choroby a jiných neurodegenerativních onemocnění. Poslední desetiletí je ve znamení hledání spojitosti mezi fungováním mozku a zdravím našich střev. Prevence nespočívá pouze ve výživě.

MIND dieta – co to znamená?

Badatelé z Lékařského centra Rushovy univerzity v Chicagu vyvinuli dietu, která je sestavena výhradně na ochranu mozku. MIND dieta tedy doslova v překladu znamená “mysl” a je odvozena z **M**editerranean-DASH **I**ntervention for **N**eurodegenerative **D**elay, tj. dieta **kombinující středomořskou a DASH dietu** za účelem oddálení neurodegenerativních změn. Studie totiž ukázaly, že tyto diety chrání mozek před kognitivním úpadkem.

- MIND dieta je sestavena převážně z přírodních rostlinných produktů a omezuje konzumaci masa a potravin s vysokým podílem nasycených tuků.
- Studie z roku 2015 prokázala, že dietou MIND je možné **snížit riziko rozvoje Alzheimerovy choroby** o 53 %!

Komunikace střevo - mozek



Je zřejmé, že mozek řídí funkce střeva, ale že komunikace probíhá obousměrně, je objevem teprve posledních několika let.

Tato komunikace probíhá **po ose střevo-mozek,** a to po dráze bloudivého

nervu. Dalším komunikačním nástrojem jsou chemické látky, které produkují mikrobi a které jsou schopny přenášet signály ze střeva prostřednictvím jiných nervových sítí.

- Pokud není střevní mikrobiom v dobré kondici, může se **střevo stávat propustným** pro látky, které v těle vyvolávají zánětlivou reakci našeho imunitního systému.

Je to obrana našeho těla před patogeny, ale přináší i své oběti a v těle pak napáchá mnoho škod, kterých výsledkem mohou být i potíže s mozkem. Proto je (nejen) pro psychické zdraví natolik zásadní kondice střevního mikrobiomu.

Jak si můžeme MIND dietu sestavit?

Potraviny, které by měly tvořit základ jídelníčku:

- Zelená listová zelenina: denně
- Jiné druhy zeleniny: alespoň jednou denně
- Ořechy: denně
- Celozrnné potraviny: třikrát denně
- Bobulovité ovoce: alespoň dvakrát týdně, dle sezóny, zejména borůvky a jahody
- Fazole či boby: obden

- Ryby: alespoň jednou týdně
- Drůbež: alespoň dvakrát týdně
- Víno: maximálně sklenici denně
- Olivový olej

Potraviny, které by měly být omezeny:

- Červené maso: méně než čtyřikrát týdně
- Máslo a margarín (ztužený rostlinný tuk): méně než čajovou lžičku denně
- Rafinované cukry (moučníky a cukroví): výjimečně
- Sýr: méně než jednou týdně
- Smažená jídla a vysoce zpracované potraviny: méně než jednou týdně

Prevence nespočívá jenom ve výživě

Důležitou součástí prevence je také životní styl. Samozřejmostí by mělo být **vyloučení kouření a zabezpečení aktivního pohybu**.

Pohyb rozpumpuje srdce, vzroste tak přísun krve do mozku, který tím získá výživu. Navíc, pravidelný pohyb ovlivňuje pozitivním směrem i složení mikrobiomu.

Zdroje obrázků v textu: shutterstock.com
Zdroje inforamcí:

FINLAY, B. Brett a Jessica M. FINLAY. Mikrobiom lidského těla: jak spolupracovat s mikroby v těle a prostředí a žít déle a zdravěji. Přeložil Václav PETR. Praha: Stanislav Juhaňák – Triton, 2020, s. 51-63. ISBN 978-80-7553-777-5 [cit. 14. 12. 2021].

Diet May Help Prevent Alzheimer's | Rush System. Rush University System for

Health – A Top US & Chicago Hospital System [online]. 2021 [cit. 14.12.2021]. Dostupné z: https://www.rush.edu/news/diet-may-help-prevent-alzheimers

Alzhaimerova choroba DASH dieta dieta imunita MIND dieta neurologické degenerativní onemocnění mozku prevence středomořská dieta střevní mikrobiom zdraví prospěšné ryby

---

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz