



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O výživě](#) 10. 1. 2025 | redakce Vím, co jím

Rovnováhu střevního mikrobiomu pomohou obnovit probiotika

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Rovnovahu-strevniho-mikrobiomu-pomohou-obnovit-probiotika__s10010x20941.html

Vánoce jsou svátky, které jsou u mnohých z pohledu jídelníčku jemně řečeno náročné. Přejídání i zvýšená konzumace sladkého a tučného mohou negativně ovlivnit zažívání. Se znovuobnovením rovnováhy střevního mikrobiomu mohou pomoci probiotika. Už jste slyšeli o těch tekutých?



Nevhodně zvolený jídelníček nebo příliš velké porce mohou vést k průjmu, zácpě, plynatosti i k nadýmání. Někteří jsou přitom k těmto projevům náchylnější a stačit tak může několik dnů, kdy poruší svou zaběhnutou stravovací rutinu. Stejně jako mohou změny návyků rovnováhu narušit, mohou jiné změny její obnovu podpořit.

Probiotika - je jich víc, než byste čekali

Probiotika jsou prospěšné bakterie, které se nacházejí ve střevech. Přispívají ke zdravému zažívání a pomáhají zpracovávat látky, s nimiž by si naše tělo jinak neporadilo. Jednotlivé probiotické kultury přitom mohou mít na organismus různý vliv.

- *Bacillus subtilis*: Pomáhá zlepšit schopnost organismu využívat živiny a podporuje trávení.
- *Bifidobacterium animalis*: Podporuje imunitní systém.
- *Bifidobacterium longum*: Přispívá ke zdraví trávicího traktu.
- *Lactobacillus acidophilus*: Může být prospěšný v případě zvýšeného rizika vzniku závažných onemocnění.
- *Lactobacillus casei*: Má pozitivní vliv na absorpci důležitých živin.
- *Lactobacillus fermentum*: Podporuje imunitu a má antioxidační účinky.
- *Lactobacillus plantarum*: Probiotika, u nichž jsou zkoumány protizánětlivé a antibakteriální vlastnosti.
- *Lactococcus lactis*: Produkuje kyselinu mléčnou, která se podílí na antibakteriální aktivitě.
- *Lactobacillus delbrueckii*: Stejně jako *Lactococcus lactis* produkuje kyselinu mléčnou a přispívá k ochraně před růstem patogenních mikroorganismů.

- *Saccharomyces cerevisiae*: Může pomáhat při některých infekčních zdravotních komplikacích.
- *Streptococcus thermophilus*: Pozitivně ovlivňuje imunitní odpověď organismu.
- *Bifidobacterium bifidum*: Podílí se na snižování pH ve střevním prostředí a pomáhá tak bránit růstu nežádoucích bakterií.

Střevní mikrobiom je velmi rozmanitý a u každého jedinečný. Čím širší spektrum kmenů tedy výrobek s probiotiky obsahuje, tím spíše pozitivně ovlivní rovnováhu mikrobiomu ve střevech.

Probiotika je třeba neplést s prebiotiky. Prebiotika jsou nestrávitelné složky v potravinách, které **slouží jako strava pro probiotické bakterie a vytváří vhodné prostředí pro jejich růst a aktivitu.** Na rozdíl od probiotik, tedy živých mikroorganismů, přitom sama o sobě živá nejsou.

Jak doplnit probiotika jídelníčkem

Přirozenými zdroji probiotik v jídelníčku jsou kysané mléčné výrobky (jogurty, kefíry, některé zrající sýry), fermentovaná zelenina (nakládané okurky, kysané

zelí, olivy, kimčchi), fermentované sójové výrobky (miso, tempeh), veganské alternativy jogurtů, kombucha nebo potraviny s přidanými probiotiky včetně cereálií a proteinových tyčinek.

Výrobky s probiotiky - vyzkoušejte ty tekuté

Poměrně běžné jsou doplňky stravy s obsahem probiotik ve formě kapslí. V těch jsou mikrobiální kultury zmrazené nebo lyofilizované (sušené mrazem). Nevýhodou této formy může být to, že „probuzení“ bakterií může trvat delší dobu a jejich účinek je tak opožděný.



Volit je ale možné i výrobky s obsahem probiotik v tekuté formě. V tomto případě do střev putují živé, již aktivní probiotické bakterie, které působí okamžitě. Vzhledem k tomu, že u tekutých probiotik mohou být kultury kultivované v pH prostředí odpovídajícím pH žaludku a trávicího traktu, kyselá

prostředí jim nevádí. Dostanou se tak až do střev, kde mohou podporovat přirozenou rovnováhu střevního mikrobiomu a zažívání. Tekutá probiotika v BIO kvalitě obsahující vyváženou směs živých kultur vyrábí i společnost [Vitahit](#).

Využijte do konce ledna 10% slevu na všechny výrobky s probiotickými kulturami Vitahit. Stačí, pokud při nákupu na e-shopu zadáte slevový kód VIMCOJIM10. Do nákupního košíku přitom můžete přidat nejen [Daily Balance](#) s výtažky z bylin, ale také varianty probiotik obohacené o extrakty z hub [Chaga](#), [Lion's Mane](#) nebo [Reishi](#).

Tento článek vznikl ve spolupráci s Vitahit.

vitahit

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com

[mikrobiota](#) [prebiotika](#) [probiotika](#) [střevní mikrobiom](#) [zažívací potíže](#) [zdravá střeva](#) [zdravé bakterie](#) [zdraví](#) [zdravý životní styl](#)

Copyright © 2025

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