magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

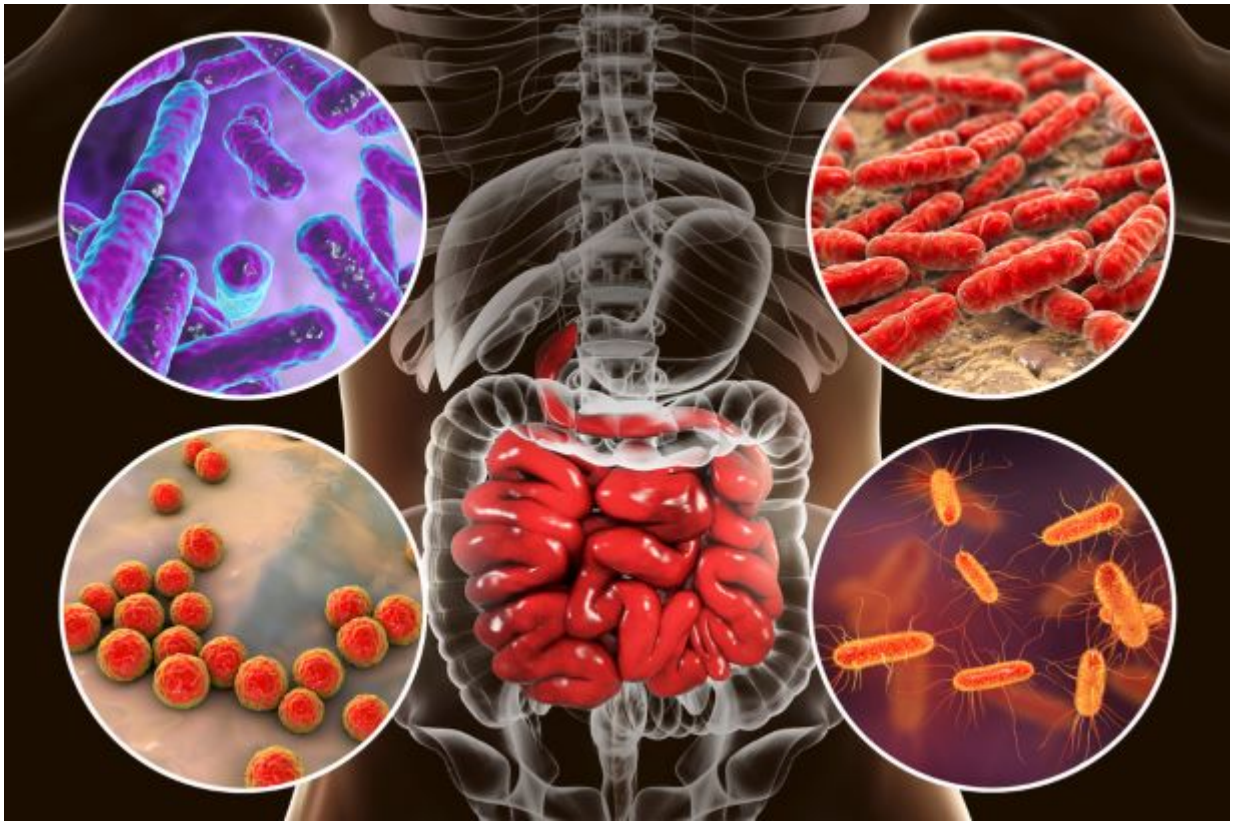


O zdraví 8. 10. 2019 | PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.

Jak ozdravit mikrobiotu? Drobný chronický zánět střev oslabuje organismus

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Jak-ozdravit-mikrobiotu-Drobny-chronicky-zanet-strev-oslabuje-organismus__s10012x19354.html

Současný životní styl našemu tělu mnohdy nesvědčí. Často v něm probíhají drobné nenápadné zánětlivé procesy. Také ve střevní mikrobiotě, které pak ovlivňují celkovou náchylnost k onemocněním. Víte, jak se ke střevní mikrobiotě chovat, aby vám sloužila co nejlépe? Co jíst pro její zdraví?



Mikrobiota významně ovlivňuje lidské zdraví

Evolučně je **střevní mikrobiota nastavena na potravu s převahou rostlinné složky**. Moderní skladba jídelníčku se velmi změnila. Především

radikálně ubylo přirozených potravin a došlo k jejich nahrazení vysoce průmyslově zpracovanými potravinami.

Negativně hodnocen je i posun od mikrobiálně „nečistých“ potravin ke **snaze o co největší sterilitu** s cílem zajistit ochranu před alimentárními onemocněními. Zkrátka, žijeme v přílišné bakteriální čistotě a živíme se potravou, která postrádá na přirozenosti a pestrosti.

Co mikrobiotě „nechutná“?



Abnormální střevní mikrobiota bývá výsledkem dlouhodobého nadměrného příjmu živočišných potravin, především **červeného masa a nasycených mastných kyselin**.

Velmi nepříznivě působí i nadměrný **příjem alkoholu, soli, cukru a**

xenobiotik (umělých sloučenin, jako jsou například barviva, konzervační látky, rezidua antibiotik atp.).

- Výsledkem je vznik chronického zánětu, který činí jak střevo, tak celý organismus náchylnější k onemocnění.

Jak strava škodí?

Přemíra červeného masa vede k přemnožení bakterií redukujících síru. Tak vzniká **sirovodík, který je toxický a prohlubuje jak zánět, tak zvyšuje riziko nádorového bujení**.

- U osob konzumujících značné množství červeného masa a nasycených mastných kyselin je také zvýšena aktivita různých enzymů, jejichž zvýšená činnost souvisí s nádorovým onemocněním.

Vysokotučná strava je také spojena se zvýšenou tvorbou tzv. sekundárních žlučových kyselin, v rámci jejichž metabolismu vznikají toxické sloučeniny. Ty narušují mikrobiální rovnováhu a **mohou tak způsobovat průjmová onemocnění, záněty střevní sliznice a aktivovat karcinogeny ve střevě**.

Co jíst pro zdraví mikrobioty?

Změnit složení střevní mikrobioty není ale tak jednoduché, pouhý přídavek probioticky působících bakterií zpravidla nestačí. Jako efektivní se jeví **dlouhodobé vegetariánství, v léčbě těžších stupňů obezity je účinná bariatrická chirurgie**, intenzivně se zkoumá účinnost transplantace mikroflóry zdravých lidí.

Z pohledu úpravy stravovacích zvyklostí je stěžejní **významně navýšit příjem potravin rostlinného původu**, přičemž čím větší pestrost ve výběru, tím větší šance na obnovu střevní diverzity. Vláknina potravy funguje jako prebiotikum, což jsou nestravitelné složky potravy, které nepřímo pozitivně působí na hostitele tím, že selektivně stimulují **růst a aktivitu přirozené střevní mikroflóry člověka**.

- Patří sem například oligosacharidy, polysacharidy (inulin) a různé druhy vlákniny (pektiny, xylany, celulóza).
- Zvlášť ceněny jsou oligosacharidy, které najdeme například v **česneku, cibuli, luštěninách a celozrnných obilovinách.**
- Vysoké zastoupení probiotických oligosacharidů má také **mateřské mléko**, které je z hlediska vývoje zdravé mikrobioty nezastupitelné.

Prebiotika přispívají k ozdravění střevní mikrobioty, jelikož podporují nárůst prospěšných bakterií. Výsledkem metabolických aktivit těchto bakterií jsou například mastné kyseliny s krátkým řetězcem. Ty slouží jednak jako energetický substrát pro střevní buňky a zároveň mají za úkol **zesilovat střevní bariéru a snižovat úroveň zánětu**.



Úlohu probiotik zastávají ve stravě tzv. „živé“ potraviny, mezi něž patří **zakysané mléčné výrobky, mléčně kvašená zelenina či fermentovaná sója**. Zvlášť vysoce ceněn je jogurt, především neochucený a bez přídavku barviv.

Stejně jako v případě rostlinných potravin sloužících jako prebiotikum je i zde důležitá pestrost. Každý ze zakysaných mléčných výrobků se vyznačuje jinou použitou zákysovou kulturou.

- V jogurtu jsou obsaženy mikroorganismy **Lactobacillus bulgaricus a Streptococcus thermophilus,** acidofilní mléko se zakysává kulturou

Lactobacillus acidophilus, kefíry obsahují vedle zákysových kultur i kvasinky.

Do skupiny probioticky působících potravin se řadí i mléčně kvašená zelenina, například kysané zelí, mléčně kvašené okurky (tzv. rychlokvašky) nebo korejské kimči.

Další probioticky působící potraviny

- Tempe, miso, natto, kombucha

Vláknina i probioticky působící potraviny nestačí zařazovat občas, musí se stát **stabilní součástí jídelníčku**. Pokud proděláte léčbu antibiotiky, je prospěšné užívat i komerčně vyráběná probiotika.

MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ ČESKÉ REPUBLIKY

Materiál vznikl za podpory Ministerstva zdravotnictví ČR.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz