magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O zdraví 17. 9. 2021 | Mgr. et Mgr. Jitka Laštovičková

Jak pomoci imunitě při opakovaných infekcích

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Jak-pomoci-imunite-pri-opakovanych-infekcich__s10012x20069.html

Správně fungující imunitní systém je pro naše zdraví velmi důležitý. Když je aktivní až příliš a napadá buňky vlastního těla, je to špatně. Naopak, je-li oslabený až moc a nedovede se ubránit různým infekcím, také to není v pořádku. Prebiotika, probiotika nebo bakteriální lyzáty umí jeho funkci vyladit.

Prebiotika dobře krmte

- Prebiotiky nazýváme oligosacharidy, které neumíme strávit a které **podporují růst či aktivitu** prospěšných bakterií osidlujících náš trávicí

trakt (zejména Bifidobakterií).

Bakterie sídlící v našem tlustém střevě tyto oligosacharidy fermentují, využívají je jako zdroj energie, čímž vznikají mastné kyseliny s krátkým řetězcem, které snižují pH střevního prostředí[1]. To pak pozitivně ovlivňuje tvorbu ochranného hlenu střeva i potlačuje osídlení škodlivými druhy bakterií. Nezáleží tak jen na samotném osídlení střeva, ale i na naší stravě – zda si **své prospěšné bakterie dobře „krmíme“ díky dostatečnému příjmu vlákniny.** Nešiďte tak pravidelnou konzumaci ovoce, zeleniny, celozrnných obilovin a luštěnin.

Probiotika - prospěšné bakterie

- Probotika **jsou přímo živé bakterie**, které mají prospěšný vliv na naše zdraví.

Musí se jednat o druhy, které jsou bezpečné, vyzkoušené a mají prokázaný pozitivní efekt na naše zdraví – podporují imunitu nebo tlumí zánět. Obvykle jsou využívány zejména bakterie rodu Lactobacillus nebo Bifidobacterium[1].

Kapsle jsou obvykle upraveny tak, aby prospěšné bakterie v odpovídající dávce dorazily správně až **do našeho tlustého střeva**.

Doporučuje se užívat je již **v průběhu léčbě antibiotiky** a pokračovat v ní i nějakou dobu po jejím skončení. Nemusíme ale užívat jen samotné kapsle s jedním nebo s kombinací více druhů prospěšných bakterií.

- Prospěšné bakterie najdeme ale i v běžných potravinách – obsahují je kysané mléčné výrobky jako kefíry, jogurty, zákysy, ale také sýry (obvykle cheddar, mozzarella, gouda), dále také tempeh, nattó nebo kombucha či mléčně fermentovaná zelenina.

Bakterie v nich obsažené sice neprojdou živé až do tlustého střeva, ale i tak nám **přináší řadu výhod**.

I bakteriální lyzáty podporují imunitu

Na podobném principu fungují již více než 100 let také tzv. bakteriální lyzáty (dříve nazývané bakteriální vakcíny). Jsou to přípravky vyrobené z mrtvých a opracovaných těl bakterií nebo jejich částí (mohou obsahovat různé kmeny bakterií nebo být obohaceny o další prospěšné látky), které dokážou pozitivně ovlivňovat **fungování našeho imunitního systému**.

- Jsou schopné aktivovat odpověď jak nespecifické, tak i specifické imunity – jak bude reakce probíhat ale významně závisí na mnoha faktorech, mimo jiné i stavu imunitního systému konkrétního člověka[2,3].
- Bakteriální lyzáty se užívají na doporučení lékaře obvykle **při častých opakovaných infekcích** dýchacích cest, močových cest, ale i při častém výskytu gynekologických kvasinkových infekcí nebo dokonce akné[2,3].

Fermentovaná zelenina pro zdravá střeva

Pozitivně můžete ovlivňovat osídlení střev a imunitu i **pravidelnou konzumací fermentované zeleniny** (tzv. pickles).

Díky procesu mléčného kvašení v nich najdeme nejen kyselinu mléčnou, která sníží pH ve střevech, ale také probiotické bakterie (které se přirozeně na rostlinnách vyskytují a díky kterým celý proces probíhá).

- Kvašená zelenina samozřejmě obsahuje i vlákninu a prebiotické oligosacharidy, fermentace navíc zvyšuje její stravitelnost. **Spousta výhod najednou!**

Co a jak fermentovat

- Fermentovat (kvasit) můžete různé druhy zeleniny – zelí bílé, červené i

čínské, mrkev, květák, červenou řepu, brokolici, ředkve i okurky.

- Obvykle se k nakrájené nebo nakrouhané zelenině přidává sůl, která na počátku **brání množení patogenních bakterií** -lze kvasit i bez soli, ale postup se pak dále liší.
- Zelenina musí být v nádobě kompletně ponořená, aby nezačala hnít a plesnivět - ideální je zvolit sklo nebo kameninu.
- Kvašení probíhá při pokojové teplotě cca 3-7 dní - zvolíte-li tužší zeleninu nakrájenou navíc na větší kousky, bude to trvat déle.
- Zkvašenou zeleninu skladujte v chladničce po dobu nejvýše několika týdnů. Detailní návod jak nejlépe na pickles najdete v našem článku Mléčně kvašená zelenina prospívá zdraví střeva.

Zdroje:

Fotografie: Stock Photos: Rimma Bondarenko /Shutterstock.com

1 - https://www.wikiskripta.eu/w/Probiotika,_prebiotika,_synbiotika

2 - Doc. MUDr. Jaromír Bystroň, CSc. Využití bakteriálních lyzátů v klinické praxi. Pediatr. Praxi 2011; 12(6): 398–404.

3 - Doc. MUDr. Jaromír Bystroň, CSc. Bakteriální a kvasinkové lyzáty a jejich využití v dermatologii. Dermatol. praxi 2013; 7(4): 175–179

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