



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)

[O zdraví](#) 21. 4. 2022 |  PhDr. Karolína Hlavatá Ph.D.

# Jak podpořit zdravou střevní mikrobiotu? Vsadte na rostlinnou stravu a zdroje probiotik

URL článku:

[magazin/clanky/o-zdravi/jak-podporit-zdravou-strevni-mikrobiotu-vsadte-na-rostlinnou-stravu-a-zdroje-probiotik\\_\\_s10012x20262.html](https://magazin/clanky/o-zdravi/jak-podporit-zdravou-strevni-mikrobiotu-vsadte-na-rostlinnou-stravu-a-zdroje-probiotik__s10012x20262.html)

Genetická výbava bakterií je označována jako mikrobiom, který doplňuje naši vlastní genetickou výbavu. Mikrobiom každého člověka je jedinečný, stejně jako je jedinečná jeho mikrobiota. Termín mikrobiom je zaměnitelný s termínem mikrobiota.



Pod termínem **mikrobiota** jsou zahrnuty všechny mikroorganismy lidského těla. Jedná se o neskutečné množství bakterií, které v součtu tvoří 90 % buněk našeho organismu. Jako **střevní mikrobiota** je definováno společenství mikroorganismů (bakterie, houby, viry) kolonizující zažívací trakt.

## Co víme o střevní mikrobiotě?

Střevní mikrobiota váží přibližně 0,5 kg a je označována za samostatný orgán. Přirozená střevní mikrobiota je zásadní součástí střevní bariéry, brání kolonizaci patogenními („zlými“) mikroby, s nimiž soutěží o životní prostor, účastní se metabolismu živin, stimulace imunitního systému a také produkují celou řadu látek, některé slouží jako zdroj energie pro střevní buňky (např. mastné kyseliny s krátkým řetězcem) a jiné zas potlačují růst méně výhodných bakterií.

## Jak se mikrobiota vyvíjí?



Mikrobiota každého z nás **je jedinečná**, mohli bychom ji přirovnat k otisku prstu. Mikrobiom se rozvíjí postupně, přičemž **významnou roli při jeho určování hraje prvních 2-5 let života**. Kojenci mají mikrobiotu velmi podobnou té matčině, což je dáno úzkým kontaktem kojence s matčinými poševními, fekálními a kožními bakteriemi. Pro optimální rozvoj mikrobioty je klíčové i kojení a následně období zavádění příkrmů. Z hlediska co největší diverzity mikrobioty je **důležitá pestrá strava dodávající různorodé**

**potravin rostlinného původu a probioticky působící potraviny (například zakysané mléčné výrobky)**. Složení mikrobioty se později mění v závislosti na prostředí, stravě, míře stresu, věku, užívaným lékům, případně prodělané protinádorové léčbě či malnutričních stavech.

## Proč je o zdraví mikrobioty takový zájem?

Narušení slizniční bariéry a/nebo změny ve složení mikrobioty se podílí na **poruchách imunity** (v pozadí např. porucha střevní bariéry), **systémovém zánětu** a **tím i ateroskleróze**, má vztah k **zánětlivým střevním onemocněním**,



**jako je např. ulcerózní kolitida a Crohnova choroba, nádorovým onemocněním** (především vztah ke karcinomu tlustého střeva), k **cukrovce 2. typu a k obezitě**. Zvažován je i vztah k celé **řadě psychických onemocnění**, jako jsou deprese, úzkosti nebo dokonce autismus či schizofrenie.

## **Za jaké potraviny vám vaše mikrobiota (ne)poděkuje?**

V jídelníčcích mnoha lidí ubývá podíl rostlinné stravy, ale narůstá konzumace **vysoce průmyslově zpracovaných potravin a pokrmů**. Ty mívají nízkou nutriční hodnotu bez potřebné vlákniny, zato vysoký podíl cukru, soli a nasycených tuků.

- **Mikrobiotě nesvědčí ani nadměrný příjem alkoholu, xenobiotik** (umělých sloučenin, jako jsou například barviva, konzervační látky, rezidua antibiotik atp.) **a nadměrný příjem živočišných potravin**, především červeného masa a tzv. sekundárně zpracovaného masa.

Pro zlepšení střevní mikrobioty a podporu její různorodosti je především **důležité zvýšit příjem rostlinných potravin**, a tím i **vlákniny**. Příjem vlákniny je obecně velmi nízký, odhaduje se na 6 g, což je ve srovnání s **doporučenými 25-30 g denně** žalostně málo. Jako efektivní se jeví dlouhodobé vegetariánství, popř. **stravování podle zásad středomořské stravy, která také obsahuje velké množství zeleniny, ovoce, luštěnin a obilovin**.

## **Na vlákninu bohaté potraviny pro zdraví střev**



Střevní mikrobiotu potěší všechny druhy zeleniny, ovoce, luštěnin i dalších potravin rostlinného původu, nicméně lze vytipovat **potraviny zvláště bohaté na vlákninu typu inulin, pektin nebo oligosacharidy**. Tyto typy vlákniny podporují tvorbu

mastných kyselin s krátkým řetězcem, které slouží jako energetický zdroj pro střevní buňky.

- Celozrnné obiloviny a výrobky z nich
- Celá zrna (zejména oves a ječmen)
- Semena a ořechy (především mandle, lněné semínko, chia semena)
- Všechny druhy ovoce (hlavně jablka, hrušky, banány, jahody, borůvky, brusinky, ostružiny)
- Všechny druhy zeleniny (zejména pak cibule, česnek, artyčoky, topinambury)
- Luštěniny a výrobky z nich
- Nefermentovaná sója
- Zelené sójové boby edamame a zelené fazolky

## **Potraviny a nápoje obsahující probiotika**

Vedle dostatečného a pravidelného příjmu vlákniny je třeba zajistit i **přísun živých bakterií**. Mezi jejich zdroje patří zakysané mléčné výrobky, mléčně kvašená zelenina, fermentovaná sója. Můžete užívat i probiotika v kapslích, ale pouhé užívání probioticky působících bakterií bez úpravy jídelníčku nestačí.

- Jogurt, kefír, podmáslí, lassi, zakysaná smetana s živou kulturou, některé



druhy sýra

- Mléčně kvašená zelenina (pickels), kysané zelí, mléčně kvašené okurky
- Výrobky z fermentované sóji (miso, natto, tempeh)
- Fermentovaný nápoj Kombucha

**Tip:** Toto období je ideálním časem pro výrobu domácí kvašené zeleniny. Svými účinky na zdraví je srovnatelná s čerstvou zeleninou.

*Tento článek vznikl ve spolupráci s Danone a.s.*



Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com; autorka (graf)

Zdroj informací: vlastní praxe (autorka je dietoložka)

[mléčné produkty](#) [fermentace jogurt](#) [mikrobiom](#) [mikrobiota](#) [potraviny bohaté na probiotika](#) [potraviny bohaté na vlákninu](#) [probiotika](#) [rostlinná strava](#) [střevní mikrobiom](#) [vláknina](#) [zdravá střeva](#) [zdraví](#)

---

Copyright © 2022

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)