



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O zdraví](#) 10. 5. 2022 | redakce Vím, co jím

Trpíte únavou a chybí vám energie? Náš každodenní život ovlivňují střevní bakterie

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Trpите-unavou-a-chybi-vam-energie-Nas-kazdodenni-zivot-ovlivnuji-strevni-bakterie__s10012x20280.html

Nový výzkum poskytuje důkazy o tom, že duševní energie a únava, fyzická energie a únava, mohou mít souvislost s profily střevních bakterií. Bakterie, které nejčastěji korelují s pocitem energie, vykonávají metabolické funkce, zatímco bakterie, které nejčastěji korelují s pocitem únavy, jsou spojeny se zánětem. Výsledky publikoval známý časopis "Nutriens" na počátku roku 2022.



Únava je v lékařské péči podceňována

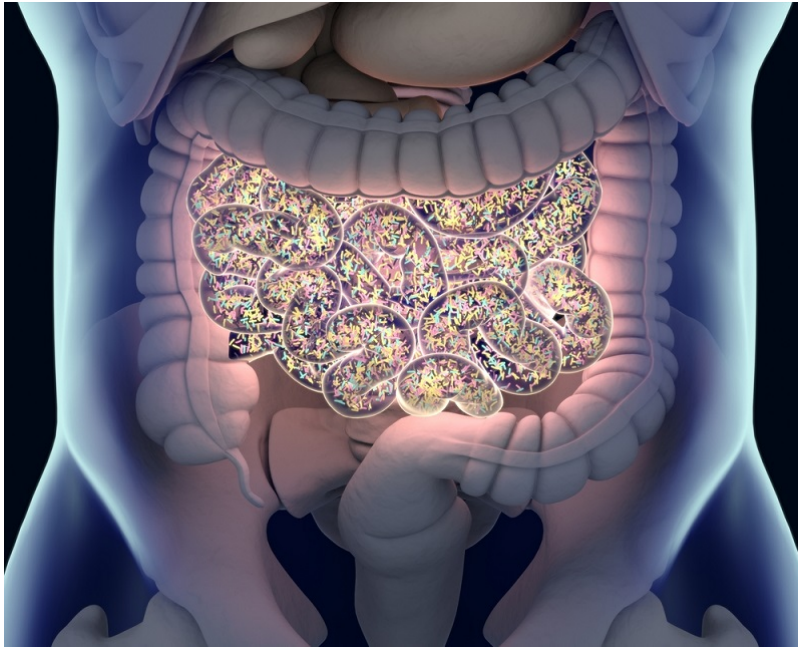
Studie odhalila, že asi 45 % americké populace trpí zvýšenou a přetrvávající

únavou. Je to častý, nákladný a málo pochopený problém. Odhaduje se, že únava stojí zaměstnavatele ročně více než 136 miliard dolarů v důsledku ztráty produktivity. Tyto odhady však nezohledňují únavou způsobené dopravní a jiné nehody, špatné zdravotní výsledky, absence ve škole a zhoršení školních výsledků a negativní zdravotní výsledky. Únava je v lékařské péči podceňována a souvisí s mnoha nemocemi a poruchami. **Navzdory vysokým finančním a společenským nákladům, které únava způsobuje, je tento problém málo známý.** Neexistuje bohužel shoda, jak únavu nejlépe měřit.

Veřejné zdraví souvisí s výživou a zdravím

Studie se zabývá únavou a koncepčním vztahem mezi „únavou a energií“. Zjištění posilují souvislosti s veřejným zdravím, které souvisí s výživou a zdravím. **Střevní mikrobiom může mít vliv na to, jací jste.** A nejen nyní, ale i v budoucnu. Zjištění naznačují pochopení, co může zdraví střev způsobit a jak se lidé cítí.

Složité vztahy mezi střevními bakteriemi



Studie zkoumala souvislost mezi [duševní energií](#) (ME), duševní únavou (MF), fyzickou energií (PE), fyzickou únavou (PF) a střevním mikrobiomem. Studie se zúčastnilo dvacet osob ve věku 31 let, které byly fyzicky aktivní a nebyly obézní. Bakteroidety (45 %) byly pouze negativně korelovány s fyzickou

únavou.

Druhý nejpřevažující phylém, Bakterie Firmicutes (43 %), měl členy, kteří korelovali s každým znakem. Bakterie Anaerostipes však pozitivně korelovala s duševní energií a negativně s duševní únavou a fyzickou energií.

Zpracované maso korelovalo s duševní a

fyzickou únavou

Strava ovlivňuje složení střevní mikrobioty. Jedna skupina potravin, **zpracované maso**, korelovala se čtyřmi náladami:

- pozitivně s duševní a fyzickou únavou
- negativně s duševní a fyzickou energií

Se zpracovaným masem koreloval pouze rod Firmicutes *Holdemania*. To, co jíte, určuje bakterie a mikrobiom ve střevech. Ve studii zjistili souvislost mezi mikrobiomem člověka a jeho náladou. **Energii a únavu může ovlivňovat mnoho věcí, například to, co jíte, vaše fyzická aktivita, váš spánek, vaše chronická onemocnění nebo léky, které na tato onemocnění užíváte.** Pochopení toho, jak výživa a podvýživa souvisí s únavou a energií. Chronická únava a nízká energie mohou snižovat zdraví a kvalitu života starších dospělých, kteří žijí s chronickými onemocněními.

Jídlo ovlivňuje život každý den

Studie je velmi zajímavá. Bude potřeba se podívat na některé z těchto vztahů. Být schopen lépe vidět tuto složitou souhru mikroorganismů a člověka. Co jíme, může náš život ovlivnit.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com

Zdroj informací: [prof. J. Ruprich, Státní zdravotní ústav](#)

[mikrobiom](#) [mikrobiota](#) [nedostatek energie](#) [střevní bakterie](#) [střevní mikrobiom](#)
[vliv stravy na náladu](#) [vysoce zpracované potraviny](#)

Copyright © 2024

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