



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O zdraví](#) 26. 7. 2022 | Susan Bowerman

Probiotika a prebiotika. Znáte rozdíly a víte, kde je hledat?

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Probiotika-a-prebiotika.-Znate-rozdily-a-vite,-kde-je-hledat__s10012x20341.html

Každý z nás již jistě někdy slyšel o prebioticích a probioticích. Obojí hraje důležitou roli při péči o naše zažívání, především co se týče střevních mikroorganismů. Možná ale přesně netušíte, jaký je mezi nimi rozdíl a k čemu je vůbec potřebujeme.



Probiotika jsou prospěšné bakterie, které přispívají ke zdravému zažívání. Žijí ve střevech a pomáhají nám zpracovávat látky, s nimiž by si naše tělo jinak neporadilo. Prebiotika pak slouží jako potrava pro tyto bakterie.

Co jsou to probiotika

Slovo probiotikum pochází z řečtiny a dalo by se přeložit jako „podporující život“. Tento název si probiotika bezpochyby zaslouží. Jedná se o prospěšné bakterie žijící v lidské trávicí soustavě, které ji pomáhají udržovat v chodu. Příjem probiotik přispívá k udržování rovnováhy ve střevní mikroflóře a podporuje tak zdravé zažívání.



Ačkoli myšlenka požívání bakterií nemusí na první pohled vypadat lákavě, nejspíš je často konzumujete, aniž byste o tom věděli. **Probiotika se totiž nacházejí v mnoha fermentovaných (kvašených) potravinách.** Fermentace

je proces, při němž bakterie přeměňují cukry a další sacharidy na kyseliny. Proto mají kvašené potraviny onu typickou kyselou chuť.

Přínosy probiotik

Ve střevech žije mnoho různých typů bakterií a zdraví trávicího traktu závisí na jejich rovnováze. Dnešní typický jídelníček plný cukru a průmyslově zpracovaných potravin však podporuje růst pouze určitého typu bakterií, což může vést k nadýmání i jiným trávicím potížím.

- Strava bohatá na probiotika naopak pomáhá udržovat mikroflóru v rovnováze. Konzumace kvašených potravin je skvělým způsobem, jak můžete svému tělu dodávat probiotika přirozenou cestou.

Přínosy probiotik pro zažívání jsou obecně známy. Neustále se však rozrůstá i seznam dalších benefitů těchto prospěšných bakterií.

- Probiotika podporují fungování imunitního systému.
- Snižují hladinu cholesterolu v krvi.
- Poslední zjištění naznačují, že by mohla hrát roli v prevenci rakoviny, regulaci krevního tlaku a udržování dobré nálady.

Kde probiotika najdeme?



Nejrozšířenějšími zdroji probiotik jsou kysané mléčné produkty jako jogurty, kefíry a některé zrající sýry. Není náhoda, že jednou z nejběžnějších bakterií v lidských střevech je *Lactobacillus acidophilus*, která se nachází právě v jogurtu.

Mezi další přírodní zdroje probiotik patří:

- Fermentovaná zelenina jako nakládané okurky, olivy, kimčchi a [kysané zelí](#). Pozor však na konzervy, v nichž byly bakterie zahubeny zahříváním. Probiotika se nacházejí pouze v chlazených produktech.
- Fermentované sójové výrobky jako miso a [tempeh](#).
- Alternativy jogurtu. Pokud dáváte přednost například veganským alternativám, neznamená to, že se musíte vzdát probiotik. Hledejte výrobky, na nichž je uvedeno, že obsahují živé kultury.
- Kombucha.
- Potraviny s přidanými probiotiky jako některé cereálie či proteinové

tyčinky.

Co jsou to prebiotika

Ačkoli lidské tělo jako takové postrádá schopnost strávit určité druhy sacharidů a vlákniny, které najdeme v rozličných potravinách včetně ovoce, zeleniny, [luštěnin](#) a celozrnných výrobků, mikroorganismy v našich střevech to dokážou díky procesu zvanému **fermentace**. Probiotika podporují růst těchto mikroorganismů a mají proto neocenitelné přínosy pro naše zdraví.

[Vlákninu](#) dělíme na dva základní druhy – **rozpustnou a nerozpustnou**. Je to právě rozpustná vláknina, která je považována za prebiotikum. Názvosloví je však poněkud matoucí, tato vláknina se totiž v tekutině nerozpouští, ale spíše bobtná. Díky tomu činí jídlo více sytým a zároveň podporuje zdravý růst střevních mikroorganismů. Rozpustnou vlákninu najdeme například v ovsu, ječmenu či luštěninách.

Přínosy prebiotik

Prebiotika jsou potravou probiotik, působí ale i v jiných orgánech lidského těla.

- Rozpustná vláknina nejenže lépe zasytí, ale také zpomaluje vstřebávání

cukru do krevního řečiště, což u zdravého člověka pomáhá udržovat vyrovnanou hladinu cukru v krvi v průběhu celého dne.

- Přispívá rovněž k normální hladině cholesterolu.

Prebiotika mají i další zdravotní benefity:

- Mohou zvyšovat vstřebávání vápníku.
- Mohou pomoci při některých trávicích obtížích.
- Při zpracování bakteriemi uvolňují látky prospěšné pro trávicí trakt, pokožku a imunitu.

Kde prebiotika najdeme?



Prebiotická vláknina se nachází především v rostlinné stravě. Obsahují ji banány, [cibule](#), [česnek](#), pórek, chřest, rajčata, švestky, jablka, oříšky, sójové boby a celozrnné pečivo.

Dostatečný příjem vlákniny i jiných důležitých látek si nejlépe zajistíte konzumací pestré a vyvážené stravy s dostatkem ovoce a zeleniny.

Prebiotické a probiotické doplňky stravy - kdy a jak je užívat?

Doporučený **denní příjem vlákniny u dospělého člověka se pohybuje okolo 30 gramů**. Složení dnešních potravin i hektický životní styl však přispívají k tomu, že mnoho lidí tohoto příjmu nedosahuje. Pokud navíc pravidelně nekonzumujete kvašenou zeleninu nebo kysané mléčné výrobky,

dost možná nepřijímáte ani dost probiotik. V takovém případě vám tedy mohou doplňky stravy pomoci.

Nejdůležitější je pravidelnost. Nejlépe proto uděláte, když si vyberete denní dobu, kdy si na doplňky vždy vzpomenete. U prebiotik na tom, kdy je berete, vůbec nezáleží. V případě probiotik se pak doporučuje konzumace nalačno. Prázdný žaludek totiž produkuje méně trávících šťáv, a bakterie tak snáze doputují až do střev.

Pokud chcete užívat oba druhy doplňků stravy, můžete si jejich konzumaci rozvrhnout podle sebe, ale není důvod, proč si je nevzít najednou. Prebiotika jsou koneckonců potravou pro probiotika. Zda budete užívat jen prebiotika či probiotika nebo obojí naráz a jak si užívání v průběhu dne rozvrhnete, tedy záleží jen na vás.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com

Zdroj informací: foodnavigator.com; healthline.com/nutrition/11-super-healthy-probiotic-foods

[fermentace jogurt](#) [mikrobiom](#) [mikrobiota](#) [potraviny bohaté na probiotika](#)
[potraviny bohaté na vlákninu](#) [prebiotika](#) [probiotika](#) [střevní bakterie](#) [střevní mikrobiom](#) [zdravá střeva](#)

Copyright © 2023

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