



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O zdraví](#) 30. 9. 2022 | Doc. Ing. Jiří Brát, CSc.

Pečujte o svou střevní mikrobiotu! Vyplatí se to

URL článku: [magazin/clanky/o-zdravi/Pecujte-o-svou-strevni-mikrobiotu!-Vyplati-se-to__s10012x20395.html](https://magazin.clanky/o-zdravi/Pecujte-o-svou-strevni-mikrobiotu!-Vyplati-se-to__s10012x20395.html)

Ve střevech sídlí přibližně 38 bilionů bakterií, které jsou označovány jako střevní mikrobiota. Střevní bakterie plní řadu důležitých funkcí. Ukazuje se, že rozdíly v mikrobiotě u některých jedinců mohou souviset se zvýšeným výskytem neinfekčních onemocnění hromadného výskytu, jako jsou kardiovaskulární onemocnění, vysoký krevní tlak, cukrovka nebo obezita. Zdá se, že rostlinná strava podporuje rozmanitější střevní mikrobiom.



Probiotika, prebiotika, symbiotika a

postbiotika

- **Probiotika** jsou živé mikroorganismy, které velmi příznivě působí na střevní mikrobiom. **Brání přemnožení nežádoucích bakterií.** Mezi nejčastější zdroje ve stravě patří [kysané mléčné výrobky](#) a [kvašená zelenina](#), případně některé doplňky stravy.
- **Prebiotika** zahrnují komplexní sacharidy, které se nevstřebávají a nemetabolizují, **slouží jako potrava pro probiotické bakterie.**
- Za **symbiotika** považujeme **potravinu, v nichž jsou zastoupeny probiotika i prebiotika.** Příkladem může být jogurt s ovocem, [kysané zelí](#) nebo domácí rychlokvašky.
- **Postbiotika** jsou látky vznikající působením probiotik na prebiotika. Tyto látky **pozitivně ovlivňují zdraví střev a mají vliv na imunitní systém.**

Střevní mikrobiota je zapojena do metabolismu složek stravy jako jsou **aminokyseliny, vláknina, vitaminy či polyfenoly.**

Ve střevech se vytvářejí bioaktivní sloučeniny s potenciálními antioxidačními či zánětlivými účinky. Vlákna se například rozkládá působením bakterií v tlustém střevě a vytváří se mastné kyseliny s krátkým řetězcem. **Tyto sloučeniny se podílejí na regulaci krevního tlaku, ovlivňují hormony související se vznikem diabetu a tlumí zánětlivé procesy.**



Konzumujte stravu bohatou na polyfenoly

Polyfenoly jsou přírodní sloučeniny, které konzumujeme hlavně **prostřednictvím ovoce a zeleniny**. Některé polyfenoly ve stravě **mají známé antioxidační a protizánětlivé účinky**. Mají však rovněž schopnost interagovat s bakteriemi přítomnými v lidském střevě a **produkovat postbiotika**, což zvyšuje jejich pozitivní účinky na zdraví.

Přibývá důkazů, které potvrzují, že **pravidelná konzumace polyfenolů ve stravě může přispět ke zdravému stárnutí**, zejména pokud jsou součástí

stravy, jako je například [středomořská](#), a jsou spojeny se zdravým životním stylem, tedy takovým, který zahrnuje pravidelnou fyzickou aktivitu a vylučuje konzumaci alkoholu nebo kouření.

Polyfenoly obsažené v potravinách **mohou zabránit zánětům u starších lidí** tím, že mění střevní mikrobiotu a vyvolávají produkci kyseliny 3-indolylpropionové.

Studie španělských a italských vědců



Výzkumná pracoviště v Barceloně a Miláně sledovala složení střevní mikrobioty ve vzorcích stolice jednapadesáti dobrovolníků starších pětadesáti let, kteří po dobu osmi týdnů konzumovali stravu bohatou na polyfenoly (zelený čaj, hořká čokoláda, ovoce – především [jablka](#), [granátová jablka](#) a [borůvky](#)).

Výsledky ukazují, že strava bohatá na polyfenoly vedla k významnému zvýšení hladiny kyseliny 3-indolylpropionové v krvi spolu se snížením hladiny zánětu a změnami

v bakteriích střevní mikrobioty z řádu Bacteroidales, které přispívají ke zlepšení zdraví střevní stěny. Proto by tato sloučenina mohla přispět k prevenci některých onemocnění spojených se stárnutím.

„Pokud vezmeme v úvahu příznivé účinky kyseliny 3-indolylpropionové na střevní mikrobiotu a zdraví obecně, je důležité najít spolehlivé strategie na podporu produkce tohoto metabolitu,“ uvedl spoluautor studie Tomás Meroño.

Překvapivě vědci nepozorovali stejné účinky u dobrovolníků s onemocněním ledvin, což lze vysvětlit změněným složením jejich střevní mikrobioty. Tito lidé vykazovali na začátku studie nižší množství kyseliny 3-indolylpropionové IPA ve srovnání s dobrovolníky s normální funkcí ledvin.

„Tyto výsledky by mohly mít klinický význam, protože nízké hladiny kyseliny 3-indolylpropionové byly spojeny s rychlým poklesem funkce ledvin a chronickým onemocněním ledvin,“ dodala profesorka Cristina Andrés-Lacueva z řešitelského týmu.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com

Zdroj informací:

<https://www.foodnavigator.com/Article/2022/06/09/regular-consumption-of-polyphenols-in-the-diet-can-contribute-to-a-healthy-ageing-study>

[jogurt](#) [kvašená zelenina](#) [kysané mléčné výrobky](#) [kysané zelí](#) [mikrobiom](#)
[mikrobiota](#) [ovoce](#) [polyfenoly](#) [postbiotika](#) [prebiotika](#) [probiotika](#) [symbiotika](#) [záněť](#)
[zánětlivá onemocnění](#) [zdravá střeva](#) [zdravé bakterie](#) [zdroj polyfenolů](#) [zelenina](#)
[zelený čaj](#)

Copyright © 2024

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