



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[Flexitariánství](#) 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__s20142x20262.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**

potraviny 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 © 2024

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