magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

Podpora imunity a probiotika 5. 11. 2019 | Mgr. et Mgr. Jitka Laštovičková

Dvojí síla živých prospěšných bakterií – na osídlení záleží!

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Dvoji-sila-zivych-prospesnych-bakterii---na-osidleni-zalezi!__s20143x19427.html

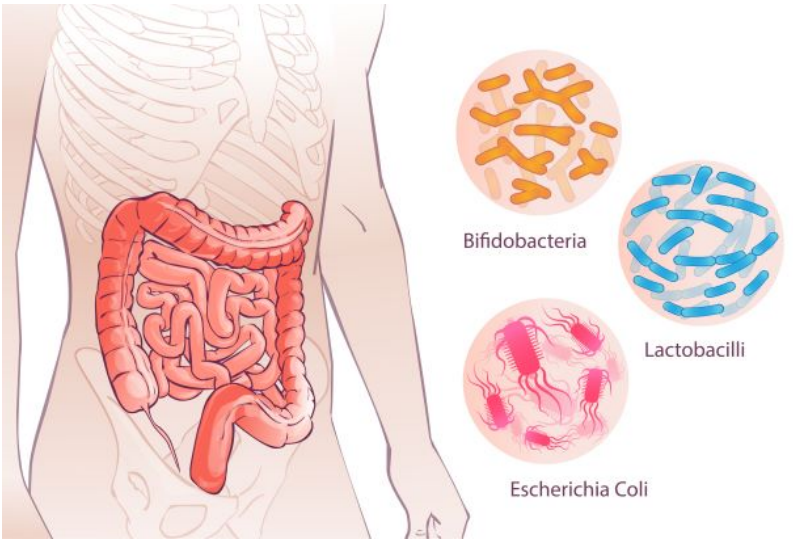
Ovlivňují dle nejnovějších výzkumů dost významně naše zdraví. Mluví se o duševním zdraví, zmiňuje se ovlivnění využití živin, trávení potravin i správné fungování imunity. Kde v běžné potravě najdeme prebiotika, probiotika, případně synbiotika? A jak se stravovat, aby se u nás dařilo lépe těm prospěšným bakteriím?

Prebiotika - jídlo pro ty správné mikroby

Jako **prebiotika** se označují nestravitelné sacharidy s krátkým řetězcem (oligosacharidy, které mají nejvíce 10 cukerných jednotek), které podporují růst

nebo aktivitu určitého kmenu nebo kmenů bakterií, u kterých se prokázal pozitivní efekt na zdraví člověka (nejčastěji bifidobakterie). Prebiotika jsou vlastně **stravou pro prospěšné bakterie**, které sídlí v našem trávicím traktu. Prebiotikem je **často nestravitelná vláknina** - například inulin, oligofruktóza, galaktooligosacharidy, fruktooligosacharidy nebo laktulóza. Vláknina má navíc i další pozitivní účinky.

- Bakterie usídlené v našem trávicím traktu prebiotika fermentují, přitom vznikají mastné kyseliny s krátkým řetězcem - např. kyselina máselná, octová, propionová.



Tyto kyseliny pozitivně ovlivňují pH ve střevě (a tím pomáhají bránit růstu negativně působících bakterií), **vyživují buňky střevní sliznice a podporují tvorbu hlenu**, který střevní sliznici chrání. Tím, že podporují růst pozitivně působících bakterií, také přispívají k tomu, aby se těmto “hodným” bakteriím u nás líbilo.

Tyto bakterie totiž zaberou místa, která by jinak mohly zabranit jiné kmeny bakterií, které nám nesvědčí (např. Clostridium, Escherichia coli, aj.) Proto se třeba nedoporučují **neodůvodněné výplachy střev** - které by mohly rovnováhu narušit.

Osídlení střev různými druhy bakterií ovlivňuje řada faktorů a mimo jiné i naše strava. "Kolonizace" našeho organismu **začíná už v době narození** (svou roli hraje i způsob porodu) **a výživa v raném věku** - nejlépe prostřednictvím kojení. Postupně se pak osídlení našeho trávicího traktu dále rozvíjí a mění, i dle našeho věku a zdravotního stavu.

- "Zdravé" mikrobiotě nesvědčí, když to **přeháníme s konzumací cukru, s alkoholem**, vhodný není ani nadbytek nasycených mastných kyselin (nadměrná konzumace masa, mléčných výrobků).
- "Uškodit" jí může i **nízká konzumace vlákniny** v podobě ovoce, zeleniny, luštěnin a celozrnných obilovin, ořechů a semen.

Probiotika - ty "hodné" bakterie

Probiotika jsou **živé mikroorganismy** (obvykle hlavně bakterie, výjimečně kvasinky - např. saccharomyces boulardii), které přispívají ke zlepšení našeho zdravotního stavu - v případě, že jich užíváme dostatek. Volí se zejména ty

druhy, které prokazatelně **žijí v našem trávicím traktu a byl potvrzen jejich pozitivní účinek**. Nejčastěji se jedná o bakterie mléčného kvašení - kmeny Streptococcus, Enterococcus a Lactococcus, Lactobacillus, a nebo také další druh, Bifidobakterie.

- Probiotika najdeme například v kysaných mléčných výrobcích, jako je např. **jogurt, kefír, ale třeba i v tvrdých sýrech, mléčně kvašené zelenině, tempehu či miso pastě**. Nejlepší je konzumovat pestrou stravu, která nám pomáhá podporovat prospěšné bakterie usídlené v našich střevech.

Na trhu jsou také k dispozici doplňky stravy, které mohou obsahovat jeden nebo více kmenů těchto prospěšných bakterií. Pomoci nám mohou **např. v průběhu léčby antibiotiky nebo po proběhlé léčbě antibiotiky**, pozitivní efekt mohou mít i pro pacienty, které trápí např. dráždivý tračník. Každý člověk však může na podávání probiotik reagovat jinak - pokud jsme zdraví, užívat je nepotřebujeme.

Dvojí síla! Pro + Pre = Syn

Synbiotika jsou kombinací prebiotik s probiotiky – tedy **živé prospěšné bakterie spolu se substráty, které slouží jako jejich strava**. Jejich

pozitivní účinek na náš organismus se sčítá (působí totiž synergicky).

- Příkladem pokrmu, který obsahuje obojí může být např. bílý jogurt, ke kterému si přidáme potravinu obsahující vlákninu (např. ovesné vločky nebo inulin). Podobně tomu bude i tehdy, když si připravíme mléčně kvašenou zeleninu.

Kvašená zelenina (tzv. pickles) prochází procesem mléčného kvašení (fermentace). Tímto způsobem se odedávna zpracovávají potraviny, aby se prodloužila jejich trvanlivost. Fermentace ale **pozitivně ovlivňuje i jejich stravitelnost**. Při kvašení vzniká např. laktát (sloučenina kyseliny mléčné), vedlejším produktem činnosti bakterií jsou enzymy, natrávení sacharidů, a některé vitamíny (např. některé vitamíny skupiny B, vitamín K). Pokud kvašení není ukončeno (zchlazením), jsou bakterie stále živé a aktivní. Zelenina navíc v sobě **obsahuje vlákninu, polyfenoly, které lze také hodnotit jako prebiotika**.

Synbiotika můžeme užívat také **ve formě doplňku stravy** (obvykle v kapslích) – obvykle obsahují různé kmeny bakterií doplněné prebiotickou vlákninou. Ideální je ale podpořit “prospívání” hodných bakterií běžnou pestrou stravou.

MINISTERSTVO
ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY

Materiál vznikl za podpory Ministerstva zdravotnictví ČR.

Copyright © 2026
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz