**magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz**
Podpora imunity a probiotika 22. 2. 2018 | dpe

# Zjistěte, proč mají smysl probiotika

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Zjistete,-proc-maji-smysl-probiotika__s20143x7564.html

Dejte si do pořádku střeva a budete zdraví. Možná takhle jednoduše se dá shrnout pozitivní vliv probiotických bakterií na náš organizmus.

Střevní mikroflóra musí být v rovnováze a jakékoli narušení v jejím množství nebo složení může vyvolat nežádoucí imunitní reakci nebo zažívací problémy. Aby se tak nestalo, máme ku pomoci právě probiotické bakterie.

## Ne každá je kamarádka

Ve střevě máme kolem 450–500 typů bakterií. Zatímco některé jsou tělu škodlivé, jiné, tzv. probiotické, jsou „hodné“.

> „Mezi nejznámější probiotické bakterie patří především ty z rodu Lactobacillus, Bifidobacterium a Streptococcus,“ vyjmenovala dietoložka PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.

Jako složka výživy mají probiotika například **protiinfekční účinky, podporují imunitu, zlepšují vyprazdňování, snižují riziko vzniku alergií a příznivě ovlivňují průběh zánětu**. Díky nim je naše trávení zdravé a střeva správně fungují.

## Kde je najdeme

Když jsme zdraví a jíme pestrou stravu, nemusíme probiotika nijak doplňovat. Narušit naši mikroflóru mohou přílišný stres, infekční onemocnění a špatné stravování. Spouštěčem potíží bývá i stárnutí. **Vůbec největším nepřítelem prospěšných střevních bakterií je nadměrné užívání antibiotik.** Nerovnováha střev se může projevit například plynatostí, zácpou, nadýmáním či

průjmem.

Je třeba vše rychle napravit, a to právě funkčními a účinnými probiotiky.

> „Probiotické bakterie se nacházejí v řadě výrobků, nejtypičtější jsou zakysané mléčné výrobky (především jogurty, jogurtová a kefírová mléka), tvrdé sýry typu ementál a zelenina konzervovaná mléčným kvašením (např. kysané zelí),“ vyjmenovává Karolína Hlavatá.
>
> „Dají se zakoupit i jako doplněk stravy např. v lékárnách, jednodušší je však sáhnout po jejich přirozené formě v běžné stravě,“ dodává.

## Nepleťte si je…

Možná jste slyšeli o prebiotikách. Jak se to tedy správně vyslovuje? Nebo je to jedno? Není!

- **Probiotika** (pro = příznivý, bios = život) jsou již zmíněné „hodné“ bakterie, tedy živé organizmy, jež příznivě ovlivňují zdraví člověka tím, že vylepšují rovnováhu jeho střevní mikroflóry.
- **Prebiotikum** je nestravitelná složka potravy, která podporuje růst nebo aktivitu střevní mikroflóry. Vytváří vhodné podmínky pro správný růst a

působení probiotik. Prebiotikem je například vláknina. Najdeme je hlavně v obilovinách, ale i v ovoci a zelenině.

- A pro úplnost připomeňme, že existují také **synbiotika.** Takto se označují přípravky obsahující prebiotikum a probiotikum zároveň.

---

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