

Znáte střevní mikrobiom?

Co je střevní mikrobiom?

Střevní mikrobiom (nebo také střevní mikrobiota) je komplexní systém mikroorganismů, které se nacházejí v trávicím ústrojí člověka. Někteří vědci označují mikrobiom za orgán. Zdravý mikrobiom je zásadní pro naše zdraví i hmotnost. Správnou péčí o střevní mikrobiom můžeme předcházet či léčit mnoho onemocnění, ale také například ovlivnit naše emoce nebo chuť k jídlu. Celkové množství bakterií v našich střevech je stejné nebo až desetkrát větší, než počet buněk lidského těla. Mikrobiom každého člověka je rozdílný a pro každého jedinečný, je tak unikátní, že ho můžeme přirovnat k „otisku prstu“.

Vliv mikrobiomu na zdraví

Střevní mikrobiom se účastní mnoha metabolických reakcí a ovlivňuje střevní funkce (sekreci, trávení a vstřebávání živin). Dále produkuje mnoho tělu prospěšných látek například vitamin K (vliv na srážlivost krve), vitaminy skupiny B, mastné kyseliny s krátkým řetězcem, aminokyseliny, ale také enzymy. Vytváří ochrannou bariéru proti střevním patogenům a napomáhá správnému vývoji naší imunity (70 - 80 % imunitních buněk sídlí ve střevech). Dále má vliv na vznik a rozvoj tzv. „civilizačních onemocnění“ (cukrovka 2. typu, onemocnění srdce a cév, obezita), ale také mnoha jiných onemocnění jako je atopický ekzém, či alergie. Má schopnost ovlivňovat nervový systém a tím regulovat chuť k jídlu, či emoce a lidskou psychiku (změny nálad, deprese, úzkost). Mikrobiom má velký vliv na naše trávení a metabolismus, současné poznatky ukazují, že obézní lidé mají odlišné složení střevního mikrobiomu, než lidé s optimální tělesnou hmotností.

Co mikrobiomu prospívá

Správný jídelníček

Správný mikrobiom podpoříme omezením rafinovaných potravin (bílý cukr, výrobky z bílé mouky, loupaná rýže), umírněnou konzumací živočišných potravin (tučného masa a potravin obsahujících nasycené mastné kyseliny). Důležité je konzumovat **dostatečné množství vlákniny** (ovoce, zelenina, celozrnné výrobky), která tvoří živiny pro střevní mikrobiom. Doporučuje se rovněž častěji konzumovat syrovou stravu, kvašené potraviny a potraviny s probiotickými kulturami, jako jsou zakysané mléčné výrobky. Strava by měla být čerstvá, neměli bychom se přejídat a měli

bychom dbát na **pravidelnou pohybovou aktivitu** (zajišťující rozmanitost mikroorganismů ve střevech, stimulaci pohybu střev a trávení).

Zdroj:

KOHOUT P., *Střevní mikrobiom v hlavní roli*, portál Fóra zdravé výživy [dostupné online 21.8.2019 <https://www.fzv.cz/co-prozradi-vase-streva-aneb-dulezitest-strevniho-mikrobiomu/>].

STARNOVSKÁ T., *Stravování pro střevní mikrobiom*, portál Fóra zdravé výživy [dostupné online 21.8.2019 <https://www.fzv.cz/co-prozradi-vase-streva-aneb-dulezitest-strevniho-mikrobiomu/>].

SUCHÁNEK P., *Střevní mikrobiom a sportovci*, portál Fóra zdravé výživy [dostupné online 21.8.2019 <https://www.fzv.cz/co-prozradi-vase-streva-aneb-dulezitest-strevniho-mikrobiomu/>].

PROTEXIN, *Klinické použití Probiotik a Vlákny*, 2016, [dostupné online 21.8.2019 <https://www.bio-kult.cz/files/klinicke-pouziti-probiotik-a-vlkniny.pdf>].

