



ZDRAVÍ A KRÁSA 04. 03. 2014

Přírodní probiotika a prebiotika podporují imunitu a pomáhají s celou řadou zdravotních obtíží

Stav střev má úzkou spojitost s naším celkovým zdravím. Velká část našeho imunitního systému se nachází právě ve střevech. Nepřátelské mikroorganismy...

K poškození nebo oslabení střevní mikroflóry dochází především při užívání antibiotik, při průjemových onemocněních nebo naopak zácpách, nadýmání a jiných zažívacích obtížích.

Celkově **probiotika a prebiotika** pomáhají chránit náš organismus před patogenními – nepřátelskými a hnilobnými bakteriemi. Všeobecně známým faktem je příznivý vliv střevní mikroflóry na zdravotní stav. Existuje mnoho důkazů, že složení bakterií ve střevě, a to zejména v kojeneckém věku, ovlivňuje mnoho funkcí organismu. Přítomnost probiotik v těle podporuje odolnost proti infekcím a snižuje výskyt alergických onemocnění, čímž je podporována a posilována **přirozená obranyschopnost organismu**.

Kvalita střev a lidské zdraví

Stav střev má úzkou spojitost s naším celkovým zdravím. Velká část našeho imunitního systému se nachází právě ve střevech. Nepřátelské mikroorganismy, ve střevech obsažené, mohou způsobovat vznik škodlivých látek, toxinů, čpavku nebo metanu. To je pak následně příčinou mnoha nemocí. To,

jakou potravu jíte, má doslova životně důležité. Správná a dobrá výživa regeneruje jenom buňky a tkáně Vašeho těla, ale ovlivňuje rovněž vylučovací procesy, kterými se z těla škodlivé látky odstraňují.

Odstraněním se zabrání jejich dalšímu kvašení a hnilobě. Dobrý zdravotní stav není možné dlouhodobě udržet, pokud se tyto odpadní produkty v těle hromadí. Vyloučení nestrávených zbytků potravy a dalších škodlivých látek je stejně důležité jako **správná funkce trávení**. V důsledku nahromaděné, nevyložené stolice dochází k otravě krve – toxémii. Toxémie je stav, kdy v krvi kolují toxiny. Vzniká při infekcích, kdy bakterie produkují hodně toxinů. Toxiny mají nekrotické účinky na sliznice, svaly, játra, ledviny. Většina lidí ani netuší, že odpadní látky, které se z těla dokonale neodstraní, vytvářejí v tlustém střevě kvašení a hnilobu. Šíření škodlivých mikrobů v organismu účinně omezují probiotické bakterie, tzv. **probiotika**.

Život s bakteriemi

V našich střevech žije **až 500 druhů mikrobů**. Až 60 procent exkrementů, které vyloučíme, obsahuje mikroby. Podle toho, o jaký jejich druh se jedná a kolik se jich v našem těle aktuálně nachází, ovlivňuje následně celkový zdravotní stav. Pro udržení správné vnitřní rovnováhy je nutné, aby **prospěšné bakterie** byly zastoupeny ve vyšší míře.

Prospěšnými bakteriemi jsou například tyto nejznámější: **Lactobacillus acidophilus, Lactobacillus rhamnosus, Lactobacillus plantarum, Bifidobacterium bifidum a Bifidobacterium longum**. Vyšší míra zastoupení těchto bakterií je žádoucí. Naše střevní mikroflóra je zpočátku našeho života tvořena probiotickými druhy získanými mateřským mlékem. To je také jedním z důvodů, proč je kojení dětí, tak důležité pro jejich aktuální i budoucí zdraví. U dětí, které jsou kojené, je střevní flóra tvořena až z 95% užitečných kmenů. Kvalita a celkové složení střevní flóry se v průběhu života stále proměňuje. S věkem však bohužel počet prospěšných mikrobů ve střevech klesá.

Jaké faktory působí na střevní flóru negativně?

Největším a zároveň nejčastějším zabijákem střevní flóry jsou **antibiotika**. Ničí totiž zároveň se škodlivými patogeny, také prospěšné bakterie. Po užívání antibiotik je vhodné ihned následně nasadit probiotika, která novým [osídlením střev](#) užitečnými bakteriemi významně pomohou. Alkohol a kouření působí na naši střevní mikroflóru jednoznačně negativně. Uškodit si můžeme také nevhodnou stravou, především se jedná o poměrně negativní vliv kořeněných a příliš tučných jídel. Střevní flóru nám narušují každé prodělané **střevní obtíže**. Trávicí problémy nám jednoduše může způsobit setkání s cizí kulturou bakterií – tzv. cestovní průjem. Častým a obvyklým narušitelem vnitřní rovnováhy bývá také stres.

Příznivé účinky probiotik na lidský organismus

- Působí preventivně proti rozmnožování škodlivých organismů.
- Zlepšují vstřebávání živin.
- Příznivě působí na peristaltiku.
- Probiotické bakterie přispívají k celkovému zvýšení odolnosti organismu.
- Působí jako prevence respiračních onemocnění, jako jsou chřipka a nachlazení, a infekčních nemocí močového ústrojí.
- Zmírňují alergické a atopické projevy u dětí, příznaky zánětlivých střevních chorob a průjmů a projevy nesnášenlivosti laktózy (mléčného cukru).
- Probiotické bakterie rovněž snižují množství enzymů a bakteriálních metabolitů, které by

mohly způsobovat nádorové bujení.

- Probiotika dokážou zlepšit střevní mikroflóru při užívání antibiotik.

Kde se probiotika nacházejí?



Probiotika můžeme nalézt v celé řadě výrobků, nejvíce pak v zakysaných mléčných výrobcích (jogurty a jogurtová nebo kefirová mléka). Dále pak v tvrdých sýrech typu ementál. Rovněž jsou obsažena v zelenině, která je konzervována mléčným kvašením (například kysané zelí nebo kvašené okurky). Ve formě doplňků stravy je můžeme zakoupit v lékárnách, mnohem zdravější je však jejich příjem v rámci běžné stravy.

Co může probiotika ničit?

Nadměrná konzumace příliš tučných mas, uzenin, vnitřností, majonéz nebo nesprávně uložených potravin, při jejichž trávení se začnou neúměrně množit hnilobné bakterie poškozují účinky probiotik. Ale i nadměrná konzumace sladkostí nebo bílkovin, nedostatek vlákniny a vůbec komplexních sacharidů působí negativně.

Kdy je vhodné užívat probiotika

- v průběhu a po dobu asi 1 týdne po ukončení užívání antibiotik
- při chronických kožních plísňových onemocněních
- při kandidózách zažívacího traktu, sliznice úst, vagíny, penisu, obecně při jakémkoli plísňovém onemocnění
- při snížené imunitě
- při střevních onemocněních - dráždivý tračník, průjem, hnilobná dyspepsie, kvasná dyspepsie, Crohnova choroba, divertikulitida, zácpa
- diabetes (cukrovka) I. i II. typu
- v průběhu těhotenství
- při zánětu močového měchýře
- v případě mléčné intolerance a alergie
- pro upravení zvýšené hladiny cholesterolu
- při poruchách funkcí jater, žlučníku a slinivky
- k úpravě činnosti zažívacího traktu kojenců na umělé výživě

Probiotika pro děti

Kojenci, batolata i větší děti mají často problémy se zažíváním. Většinou se tak děje po léčbě antibiotiky, infekcích dýchacích cest nebo po alergických reakcích. Maminkám lze v těchto případech doporučit různé probiotické přípravky, aby se stolice jejich dětí dostala zpátky do normálu. Probiotické výživové doplňky jsou k sehnání ve speciálních úpravách pro děti ve formě různých cucavých bonbónů nebo žvýkacích pastilek.

Proč probiotika i prebiotika?

Prebiotika jsou komplexem sacharidů, kterými se probiotika živí. Prebiotika tak významně podporují nejen přežití, ale i rozmnožování probiotik.

Prebiotika

Prebiotika jsou jednoduché cukry, oligosacharidy. Jedná se vlastně o rozpustnou vlákninu, která je ve střevě potravou pro tělo prospěšné **střevní bakterie**. Mezi nejvýznamnější přírodní oligosacharid patří inulin, jeho bohatým zdrojem jsou kořeny čekanky, artyčok, cibule, česnek, pórek.

Prebiotika vytvářejí ve střevě podmínky pro správné osídlení a funkci střevní sliznice, podporují růst a aktivitu prospěšných mikroorganismů v tlustém střevě.

Hlavní přírodní zdroje prebiotik

- ovoce - například jablka a meruňky
- zelenina - cibule, česnek, pórek, chřest
- luštěniny



Hlavní účinky prebiotik

Prebiotika jsou našemu organismu prospěšná především tím, že podporují vhodné složení bakteriální mikrobioty. Pozitivních účinků na lidský organismus mají skutečně mnoho. Jednak jsou skvělou prevencí zažívacích obtíží, především průjemových onemocnění. Snižuje se riziko karcinogenních procesů v tlustém střevě a konečniku, jejich užívání je dobrou prevencí nádorů v oblasti gastrointestinálního traktu.

Mezi další přínosné účinky prebiotik patří zvýšení imunity, mírná redukce hladin cholesterolu a oxidovaného LDL v krvi, snížení zánětlivých reakcí sliznice tlustého střeva (především při Crohnově chorobě a ulcerózní kolitidě). Napomáhají vstřebávání některých minerálních prvků, především vápníku a hořčíku. Vlivem prebiotik dochází v tlustém střevě k produkci mastných kyselin s krátkou délkou uhlíkatého řetězce, které rovněž pozitivně ovlivňují vnitřní prostředí, stav a také funkci tračníku.

Navyšování příjmu těchto látek však musí být pozvolné a opatrné. Jejich příliš vysoké dávky mohou způsobovat nežádoucí reakce trávicího traktu, vyšší produkci střevních plynů, nadýmání a paradoxně i poruchy zažívání.