

Mikrobiom je náš druhý mozek

7.6.2023 - | KDU-ČSL

„Víme, že společenství mikrobů v lidském těle, zejména ve střevech, zásadně ovlivňuje zdraví našeho těla i duše.

Je to fascinující soužití makro a mikroorganismů, které se tvořilo miliony let a má obrovský vliv na naše zdraví. Proto jsme uspořádali setkání předních českých odborníků na tuto oblast, abychom shrnuli, jaký je aktuální stav vědomostí o tomto tématu a co by každý z nás, ale také stát, poskytovatelé zdravotní péče nebo další instituce, mohli udělat pro lepší prevenci v této oblasti. Prevence je totiž nejefektivnější a také nejlevnější cesta ke zdraví,“ řekl Tom Philipp (KDU-ČSL), místopředseda výboru pro zdravotnictví Poslanecké sněmovny Parlamentu ČR.

„Člověka tvoří nejen vlastní, lidské buňky, ale i miliardy mikroorganismů, které se s námi vyvíjí, jsou na kůži a všech našich sliznicích a vytváří tak z nás jakýsi ‚superorganismus‘. Tento mikrobiom čili společenství mikrobů v každém z nás, je v podstatě velmi důležitým, dalo by se říct, lidským orgánem. Má zásadní vliv na náš nervový systém, metabolismus, imunitu, a tedy i na celkové fyzické i duševní zdraví každého jedince,“ zdůrazňuje prof. Helena Tlaskalová – Hogenová z Mikrobiologického ústavu Akademie věd a 1. Lékařské fakulty University Karlovy, členka výboru České mikrobiomové společnosti.

Náměstek ministra zdravotnictví Václav Pláteník (KDU-ČSL) upozornil na edukaci. *„Potřebujeme, aby se informace o mikrobiomu a jeho roli stala součástí zdravotní gramotnosti. Ministerstvo zdravotnictví na tom pracuje, protože prevence je zcela zásadní.“*

Přinejmenším 70 % imunitního systému a velký počet nervových buněk (podobný počet jako v míše), se ukrývá v trávicím traktu, což ze střev dělá největší imunitní orgán našeho těla a i tzv. „druhý mozek“. Složení naší střevní mikrobioty dokonce ovlivňuje i příjem energie z potravy, takže hraje roli při rozvoji diabetu i obezity. A počty mrtvých například během covidové pandemie přímo ovlivňuje kondice střevní mikroflóry. *„U střevní mikroflóry je to obdobné jako u přírody samotné. Čím větší pestrost, tím lépe. Rozmanitost mikrobioty s postupujícím věkem klesá a snižuje se schopnost naší imunity atd. Ale tento negativní proces může každý z nás zbrzdít, například správnou stravou bohatou na vlákninu, probiotika čili zdraví prospěšné bakterie - např. jogurty, kysané zelí, kvašené okurky atd.,“* vysvětluje doc. Jan Gojda z Interní kliniky 3. Lékařské fakulty University Karlovy a Fakultní nemocnice Královské Vinohrady.

Velkým tématem je vliv mikrobiomu na naše duševní zdraví. *„Změny, jako je narušení mikrobioty ve střevě například vlivem stresu nebo nevhodných diet, mají přímý a negativní dopad nejen na imunitu a zdraví těla, ale i na fungování nervového systému, mozku, a tedy i na naše emoce a chování. A naopak, mozek ovlivňuje mikrobiotu. Zkoumáme také podíl mikrobiomu na vzniku duševních onemocnění, především poruch příjmu potravy - mentální anorexie, bulimie, psychogenní přejídání. Opravit mikrobiom do určité míře můžeme, ale u mozku po delším trvání onemocnění to pak může být horší,“* popisuje prof. Hana Papežová, vedoucí Centra pro poruchy příjmu potravy Psychiatrické kliniky 1. Lékařské fakulty Univerzity Karlovy.

Zásadní roli hraje edukace široké veřejnosti a důraz na vytváření správných životních návyků už u předškoláků. 27. června si tak připomeneme světový den mikrobiomu, nedávno pak byl Mezinárodní den o poruchách příjmu potravin a připomněli jsme si světový den zdravého trávení.

Jak si pěstovat zdravý mikrobiom:

- Vyhýbat se alkoholu
- Omezovat průmyslově zpracované potraviny
- Jíst co nejvíce pestře, včetně dostatečného množství vláknin a fermentovaných potravin (jogurty, kysané zelí, kvašené okurky)
- Dostatek pohybu
- Co nejméně stresu
- Pozor na děti, zejména předškolní, aby si vytvářely správné stravovací a životní návyky

Zajímavosti o mikrobiomu:

- 70 % imunitního systému se ukrývá v trávicím traktu, což ze střev dělá největší imunitní orgán našeho těla.
- Ve střevě se nachází podobný počet nervových buněk jako v míše
- Dospělý člověk má ve střevech až 2 kg bakterií. To je výrazně víc, než váží třeba mozek nebo plíce. Kolonie bakterií ve střevech čítají až 10 000 miliard jedinců
- Mikrobiom má 33 milionů genů, kdežto člověk jich má jen 22 000
- Úspěšnost dárců stolice je díky pečlivému výběru 2,8 % (kdežto uchazečů na Harvard je 4,7 %)

[https://www.kdu.cz/aktualne/zpravy/tom-philipp-\(kdu-csl\)-mikrobiom-je-nas-druhy-mozek](https://www.kdu.cz/aktualne/zpravy/tom-philipp-(kdu-csl)-mikrobiom-je-nas-druhy-mozek)