

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)