

Nejste to, co jíte. Jste to, co máte ve střevech. Mikrobiom zásadně ovlivňuje náladu i imunitu

29.9.2023 - Petr Lesenský | Dýcháme

Sedne na vás každý bacil, který projde kolem? Trápí vás průjmy či zácpy? Pocítujete únavu a špatnou náladu? Zpozorněte. I když příčin může být samozřejmě více, společným jmenovatelem obtíží bývá překvapivě také střevo - respektive jeho mikroflóra. „Správné složení střevní mikroflóry je pro zdraví velmi důležité. Podporuje totiž dobré trávení, pravidelnou stolici, látkovou výměnu v těle a tím i jeho obranyschopnost,“ potvrzuje renomovaný lékař celostní medicíny MUDr. Bohumil Ždichynec. Víte, jak střevo ovlivňuje imunitu? Kolik mikrobů se nám ve střevech hemží? A co si pohlídat, aby byla střevní mikroflóra v dobré kondici?

Střevo obývá na 100 bilionů organismů, váží jako lidský mozek

Střevní mikroflóra, někdy označovaná také jako střevní mikrobiom, je komplex mikroorganismů. Jedná se především o směs nejrozličnějších bakterií, hub a plísní, které žijí v našich střevech. Je to takový miniaturní vesmír uvnitř nás, celkově se totiž může jednat až o sto bilionů jednotlivců. Říká se, že kdybychom tyto mikroby zvážili, dostaneme se až k hodnotě dvou kilogramů. To je přibližná váha jater nebo lidského mozku. S nadsázkou se dá tedy říci, že je to vlastně takový orgán navíc. „Lidské střevo obývá na čtyři sta různých druhů bakterií, které jsou rozmístěny po celé jeho délce - zejména na stěně, na částicích potravy a v tekuté části střevního obsahu,“ přibližuje **MUDr. Bohumil Ždichynec, CSc.**, lékař celostní medicíny. Co je však nejdůležitější - ačkoliv mikrobiom není vidět, velmi zásadně ovlivňuje to, jak se cítíme po psychické i fyzické stránce. Ne všechny bakterie ve střevech jsou totiž ke svému hostiteli „přátelské“.

Oslabená mikroflóra ovlivňuje psychiku i imunitu

Pro naše zdraví je zásadní, aby „přátelské“ a „nepřátelské“ mikroorganismy ve střevě byly v harmonii. Jestliže se to nedaří a náš střevní mikrobiom není v dobré kondici, začne se to projevovat nejrozličnějšími neduhy. Vedle zažívacích problémů se můžeme potýkat se zvýšenou únavou, problémy se spánkem, změnami váhy či třeba pochroumanou psychikou. Významně ale ovlivňuje také naši imunitu. Podle studie z roku 2018 publikované v The Journal of Allergy and Clinical Immunology totiž hraje střevní mikrobiom ve vývoji imunitního systému a regulaci imunitních reakcí zásadní roli. Malá pestrost v zastoupení mikroorganismů ve střevě může být pak podle této studie spojena dokonce i s rozvojem alergických onemocnění.¹

Ačkoliv obranyschopnost je komplexní záležitost, je již prokázáno, že stav střeva a imunita jsou spojené nádoby. Ve střevech se totiž nachází až 70 % buněk imunitního systému a v případě proniknutí bakterií a virů do těla se hlavní bitvy odehrávají právě zde. Dobrý stav střevní mikroflóry tedy hraje zásadní roli již od dětského věku, kdy se podílí na nastartování imunity. Ta je totiž po narození nezralá a reagovat na vnější podněty (setkání s viry, bakteriemi a podobně) se tak učí postupně. „Existuje několik mikroorganismů, nacházejících se jen ve střevech kojenců. Jedná se například o *Bifidobacterium infantis*. Tyto druhy dominují v trávicím ústrojí kojenců do té doby, než dojde k odstavení kojence od mateřského mléka a nastane osídlování mikroorganismy, stejnými jako u dospělého člověka,“ vysvětluje **MUDr. Ždichynec**.

Jezte kysané zelí a výtažky ze skalní růže, omezte umělá sladidla a konzervanty

Co tedy našemu střevnímu mikrobiomu neprospívá? „Negativní vliv na střevní mikroflóru má tepelné upravování jídel a užívání konzervancí. Nerovnováha se může objevit i po užívání některých léků, změně stravovacích návyků nebo po nemoci,“ objasňuje **MUDr. Ždichynec**. „Lidé však svůj střevní mikrobiom oslabují také nadbytečným užíváním antibiotik, a to i na banální nachlazení, virózy nebo akné. Antibiotika totiž, jak známo, hubí všechny bakterie. Tedy i ty přátelské, které udržují vše pod kontrolou a vytváří ve střevech kyselé prostředí. Po ukončení léčby jsou sliznice rychle kolonizovány bakteriemi *E. coli* a dalšími, které tvoří zásadité prostředí. V tom se pak daří například plísni *kandidě*,“ dodává lékař. Stav trávicího systému však naštěstí není nezvratný a s troškou snahy a správné péče můžeme jeho kondici vylepšit. Zásadní je správné stravování, ve kterém bude zastoupena zelenina, vláknina a zakysané mléčné výrobky, čekanka, česnek, celozrnné potraviny, luštěniny nebo třeba ovoce. Zkusme si také pochutnat na fermentovaných potravinách, kupříkladu kysaném zelí či stále oblíbenějším kimči. Pomohou i probiotika. „Od podzimu do jara je optimální přirozenou imunitu podpořit podáváním biologicky aktivních vitaminů z přírodních zdrojů. Dobré zkušenosti jsou například s výtažky ze skalní růže (*Plantovir*) a vitaminy skupiny B (z klíčků merlíku),“ doporučuje lékař. Právě tuto kombinaci je možné doplňovat ve formě speciálních přípravků typu Immun44. Vynechat či omezit se naopak doporučuje například umělá sladidla, která podle studie z roku 2022² mohou negativně zasahovat do složení bakterií ve střevě. Vhodný není ani zvýšený příjem klasického bílého cukru a sladkých nápojů – rafinované cukry totiž mohou připravovat terén pro kvasinky a opět narušovat mikrobiální rovnováhu. Pokud však někdo trpí chronickými střevními obtížemi a těžkými záněty střev či opakovanými infekcemi, mohou lékaři přistoupit i ke svérázné metodě, která se označuje pojmem fekální transplantace. Proces probíhá tak, že se přibližně 50 gramů stolice naředí solným roztokem a přes konečník či sondou nosem ji lékař zavede do střev postiženého. Výsledkem by následně měla být obnovená rovnováha střevního mikrobiomu.

<https://www.dychame.cz/nejste-to-co-jite-jste-to-co-mate-ve-strevec-mikrobiom-zasadne-ovlivnuje-na-ladu-i-imunitu>