

Nemocniční lékárna FNUSA zájemcům pomáhá vyladit mikrobiom

21.11.2023 - | Fakultní nemocnice u sv. Anny

Mikroorganismy osidlují v lidském střevě nejen sliznice, kůži a dutinu ústní, ale také trávicí systém. Právě střevní mikrobiom zodpovídá za funkčnost imunitního systému. Hraje důležitou roli v rozvoji specifické i nespecifické imunity, odolnosti vůči patogenním mikroorganismům z okolí i z vlastního těla. Kromě jiného se také podílí na optimálním využití živin z potravy.

Při změně podmínek, například při užívání antibiotik, jednostranných dietách, stresu nebo nedostatku spánku, se může rovnováha mikrobiomu vychýlit směrem k růstu patogenních organismů, což způsobí onemocnění. Optimální složení lidského mikrobiomu definovat nelze, nicméně platí, že čím je pestřejší, tím je odolnější vůči negativním změnám.

K nejčastějším příčinám narušení rovnováhy patří právě antibiotika. „Při užívání širokospektrých antibiotik může dojít k potlačení růstu nejen patogenních bakterií, ale také bakterií střevního mikrobiomu. Vzniklá dysmikrobie se pak může projevit průjmem a trávicími obtížemi, někdy ale ovlivní celý lidský organismus. Náprava původního stavu většinou trvá až několik týdnů,“ vysvětluje PharmDr. Marek Lžičar z Nemocniční lékárny Fakultní nemocnice u sv. Anny v Brně.

Obnovu střevního mikrobiomu může podpořit užívání probiotických mikroorganismů, jejichž působením ve střevě dojde k úpravě prostředí a k stimulaci růstu prospěšných součástí mikrobiomu. „Lze je získat užíváním různých léků a potravních doplňků, které většinou obsahují vhodné kmeny laktobacilů, bifidobakterií či sacharomycet. Tyto mikroorganismy přispívají k obnově střevního mikrobiomu, a to nejlépe v kombinaci s probiotiky, které zvyšují pravděpodobnost životaschopnosti probiotik ve střevě,“ radí farmaceut.

Při obnově mikrobiomu je důležité nezapomínat ani na základní pravidla zdravého životního stylu, tedy dostatek pohybu a spánku, minimální míru stresu a konzumaci pestré stravy, bohaté na vlákninu. Tradiční fermentované potraviny, jako například kysané zelí, kefír, jogurt nebo kimči, přináší do lidského střeva kromě probiotických kultur také potřebná prebiotika, vitamíny a stopové prvky.

Stav mikrobiomu je důležitý i pro prevenci nemocí, například diabetu, zánětů střev nebo obezity. Podílí se na patogenezi metabolických, autoimunitních i duševních onemocnění.

Zájemci o bezplatnou konzultaci zaměřenou na vyladění mikrobiomu se v rámci Probiotického týdne mohou obrátit na Konzultační centrum Nemocniční lékárny FNUSA, které sídlí v pobočce při východu na ulici Hybešova. Farmaceuti jim doporučí vhodnou úpravu stravovacích návyků či poradí v oblasti potravních doplňků. Objednat se je možné na telefonním čísle 543 182 164 nebo e-mailu vydej.hybesova@fnusa.cz.

<https://www.fnusa.cz/nemocnicni-lekarna-fnusa-zajemcum-pomaha-vyladit-mikrobiom>