
Prof. Jan Krejsek hostem on-line poradny

Datum vydání: 24. května 2023

Zdroj: iDNES.cz

Autorka: Petra Barochová

Profesor Jan Krejsek byl hostem on-line poradny zpravodajského webu iDNES.cz, kde odpovídal na dotazy čtenářů. [Odpovědi pana profesora Krejska najdete zde.](#)

Mikrobiom ovlivňuje hlavně strava, dejte si jogurt i kvašenou zeleninu

Naše střevo je osídlené obrovským množstvím „dobrých“ a „zlých“ bakterií. Dlouhodobě je důležité, aby vítězily ty prospěšné. „*Střevní mikrobiotu si každý složitě nastavuje už časně po narození. Celoživotně si ji pak musíme udržovat vhodným složením stravy,*“ řekl v on-line rozhovoru profesor Jan Krejsek.

„*Na každou buňku našeho těla připadá jeden mikrob. Dohromady váží asi jeden až dva kilogramy, je jich již popsáno více než 45 000 druhů a až 90 procent z nich žije ve střevech. Když fungují optimálně, jsou oporou našeho tělesného i duševního zdraví,*“ uvedl Jan Krejsek, přednosta Ústavu klinické imunologie a alergologie LF HK a FN HK.

Čtenářům doporučil, že pokud chtějí střevní mikrobiom udržet v rovnováze, je důležité mít správné složení jídelníčku. „*Měla by převažovat rostlinná strava s nestravitelnou vlákninou. Některé rostlinné potraviny v sobě totiž obsahují také prebiotické cukry. Ty neumíme strávit a přitom slouží jako optimální podnět pro naši střevní mikrobiotu. Bez diskuse je užitečné požívat probiotické mikroorganismy. Nacházejí se přirozeně ve zkvašených mléčných výrobcích – například jogurtu, ale jsou však přítomny i ve všech zkvašených potravinách rostlinného původu – například kysaném zelí,*“ uvedl profesor Jan Krejsek.

Naopak bychom se měli podle jeho slov vyvarovat vysoce zpracovaným potravinám, jako jsou například uzeniny či různé hotovky. Střevní mikrobiotu poškozuje také užívání antibiotik.

Střevní mikrobiom ovlivňuje i naši psychiku

Mikrobiom není podstatný jen kvůli našemu zdravému zažívání, ale jak ukazují nejnovější studie, i kvůli celkovému fyzickému i psychickému zdraví. Trávicí trakt a mozek jsou totiž úzce propojené. Dá se říci, že všichni máme druhý mozek, který se nachází v našich střevech a který ovlivňuje naši náladu a také to, jak se cítíme. Skládá se z milionů neuronů a je zabudovaný ve stěnách našeho střeva. Jeho hlavní úlohou je přenos informací z mikrobiomu do mozku a naopak.

Máte vnitřní chvění? Je vám zle od žaludku? To jen vaše střevo komunikuje s vaší myslí. Všechny nepříjemné události v trávicím traktu mohou působit na celkové zdraví a ovlivňovat naši náladu a kondici. „*Nejnovější výzkumy dokonce naznačují, že vztah mezi oběma ‘mozky’ může stát za některými duševními poruchami, jako je deprese nebo úzkosti,*“ dodal profesor Jan Krejsek.