

dr. med. ulrich
strunz

KAZDA

77 tipů pro zdravá střeva

**Posílení a ochrana
našeho super orgánu**

**Prevence a léčba nemocí,
jako jsou Crohnova choroba,
neurodermatitida, deprese
a Alzheimerova choroba**



dr. med. ulrich
strunz

77 tipů pro zdravá střeva

Posílení a ochrana našeho super orgánu

**Prevence a léčba nemocí, jako jsou
Crohnova choroba, neurodermatitida,
deprese a Alzheimerova choroba**

KAZDA

Vydalo Nakladatelství KAZDA, s.r.o., v roce 2024.

Nové sady 2, 602 00 Brno

www.knihykazda.cz

info@knihykazda.cz

tel.: +420 725 518 237

Elektronické vydání:

Vydalo Nakladatelství KAZDA, s.r.o.

Všechna práva vyhrazena

Datum poslední aktualizace: květen 2024

Formát elektronické knihy: EPUB

ISBN 978-80-7670-177-9

Vytvoření elektronické verze PureHTML.cz, 2024

Papírové vydání:

Původní vydání: *77 Tipps für einen gesunden Darm* od Ulricha Strunze

© 2023 Heyne Verlag

Společnost Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Straße 28, 81673 Mníchov, Německo

1. vydání

Překlad: Martin Richter

Jazyková korektura: Jana Hávová

Odpovědný redaktor: Marek Chvátal

Sazba a úprava obálky: Kristýna Franková

Návrh obálky: Eisele Grafik-Design, Mníchov, s použitím motivu ze
Shutterstock/MarcoFood

Tisk a vazba: Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

ISBN: 978-80-7670-149-6

Knihy lze zakoupit v knihkupectvích nebo výhodně přímo u nakladatele na

www.knihykazda.cz.

Vydavatel si výslovně vyhrazuje právo využívat obsah tohoto díla chráněného autorskými právy pro účely text- a data miningu podle § 44b UrhG. Jakékoli neoprávněné použití je tímto vyloučeno.

Použití textů a obrázků, a to i částečné, bez souhlasu vydavatele je porušením autorských práv a je trestné. To platí i pro kopírování, překlady, mikrofilmování a šíření pomocí elektronických systémů.

Rady v této knize byly pečlivě zváženy a vyzkoušeny. Nenahrazují však kompetentní lékařskou radu. Veškeré informace v této knize jsou proto poskytovány bez jakékoli záruky nebo garance ze strany autora a vydavatele. Jakákoli odpovědnost autora nebo vydavatele a jejich zástupců za újmu na zdraví, škody na majetku nebo finanční ztráty je vyloučena.

Obrázky

Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling: 15, 20, 34, 37 (Kim Winzen)

iStockphoto: 10 (PeopleImages), 46 (fotojuwelier), 78 (rollover), 120 (Juanmonino), 148 (domarko)

Soukromý archiv Dr. med. Ulricha Strunze: 9

Shutterstock.com: Motiv obálky (MarcoFood), 19 (ann_isme), 23, 29 (Designua)



Předmluva

Střevní potíže se stále více dostávají do popředí zájmu. Nejen ve vědě – téměř všichni moji pacienti začali své léčení střevy. A to je chytré!

V současné době existuje nespočet vědeckých studií, které ukazují, že nemocná střeva mohou vést k mnoha chronickým onemocněním, depresím a ADHD, obezitě, revmatoidní artritidě a senné rýmě, dokonce i k rakovině.

Ukážu vám, jak odhalit střevní problémy. Dost často ke mně přicházejí pacienti s autoimunitním onemocněním nebo únavou. Příčina jejich potíží se často nachází ve střevech. Jenže oni o tom nic netuší, protože nemají žádné bolesti ani jiné zjevné problémy. Anebo považují abnormality, například příliš malý objem stolice, za normální.

Ale jak se střeva léčí? I když se začnete stravovat geneticky správně, často se zpočátku nic neděje. Tomu říkám časová past. Mohou uplynout měsíce, velmi frustrující a rovněž ne zdravé.

Můj přístup je cíleně vědecký. Říká se mu molekulární medicína. Přináší rychlé výsledky. V této knize vám ukážu, které základní látky potřebuje vaše střevní sliznice a také váš střevní imunitní systém. Vysvětlím vám, jak si můžete nechat tyto důležité látky změřit v krvi a doplnit je, když chybí.

Samotné živiny nedokážou zázraky, pokud budete i nadále žít geneticky nesprávným způsobem. Epigenetika funguje teprve tehdy, když jsou pokud možno všechny genové spínače nastaveny na zdravý stav. Zdravá střeva potřebují hodně zeleniny a správné množství bílkovin. Potřebují relaxaci, spánek a pohyb.

Strava – cvičení – myšlení, recept na uzdravení.

Střeva by měla zajímat každého, nejen chronicky nemocné. Se zdravými střevy předcházíte typickým civilizačním chorobám. Se zdravými střevy zvýšíte svou sportovní výkonnost. A zdravá střeva jsou důležitá pro každého, kdo chce žít dlouho plný energie.

V tom je výjimečnost, genialita epigenetiky. Umí všechno: léčit, chránit, zvyšovat výkonnost. Který lék to dokáže? Žádný! Se správnými živinami,

správnou stravou a několika dalšími správnými životními návyky přepnete své geny na zdravý stav. To je to, co mě každý den znovu okouzluje.

Ponořte se do magie, kterou pro vás představují vaše geny a vaše tělo.

Srdečně váš

U. Hrusa







Poznejte střevo



Vaše střevo je super orgán. Musí správně fungovat, abyste mohli žít zdravý a dlouhý život.

Zde se dozvíte, co všechno umí, a jak vycítíte, zda je s vašimi střevy vše v pořádku.

TIP 1



Vaše střeva – to nejdůležitější pro vaše zdraví

Zdraví střev rozhoduje o vaší fyzické a emocionální pohodě a o tom, zda zůstanete zdraví až do vysokého věku, nebo zda časně onemocníte.

Dlouhou dobu bylo střevo považováno za oddělené od ostatních orgánů a metabolických procesů, a přitom ovlivňuje vše! Střevo je zodpovědné za vstřebávání živin, které jsou pak důležité pro každou buňku v těle. Střevo musí bránit vstupu toxinů, alergenů a nebezpečných mikroorganismů do těla. Zdravé střevo to dokáže. Nemocné to nedokáže, propouští do těla cizorodé látky. Nato proti nim začne bojovat imunitní systém a dochází k chronickým zánětlivým reakcím.

Chronické zánětlivé reakce vedou k neinfekčním onemocněním, jako jsou alergie, revma, akné, autoimunitní onemocnění, kardiovaskulární choroby, psychické problémy, dokonce i autismus, rakovina a mnohé další. V lékařském výzkumu existuje nespočet studií, které prokazují souvislost mezi střevními problémy – i těmi nepozorovanými –, chronickými zánětlivými reakcemi a nepřenosnými nemocemi. Bohužel se tyto poznatky zatím dostaly do nemnoha lékařských praxí.

Nečekejte na svého lékaře nebo svou lékařku. Začněte jednat a uzdravte svá střeva.

**Odměnou vám bude životní energie a pozitivní pocit v těle.
Ryzí štěstí!**

TIP 2



Jak vypadá zdravé střevo

Zdravotní stav střev lze dobře posoudit již podle stolice. Rozhodující je četnost, velikost, hmotnost, tvar, zápach a konzistence stolice. Kromě toho by v oblasti střev nikdy nemělo docházet k žádnému tlaku nebo tahu.

Frekvence

Měli byste se vyprázdnit alespoň jednou denně. Pokud máte stolicí jen každý druhý nebo třetí den, je něco špatně!

Konzistence

Dokonalá stolice hladce vyklouzne z konečníku. Je pevná, ale ne příliš. Nemusíte příliš tlačit, aby vyšla ven. Je potažena slabou vrstvou hlenu. To bohužel nemůžete vidět, pokud máte normální splachovací toaletu. Máte-li však možnost použít starý záchod s mělkou mísou, stojí za to podívat se zblízka. Dokonalá stolice navíc nezanechává na toaletním papíru žádné stopy.

Tvar

V ideálním případě má stolice tvar tlusté klobásy s hladkým povrchem. Ne zcela ideální je klobása s popraskaným povrchem, o něco tenčí klobása nebo měkké hrudky s hladkým povrchem. Nicméně tyto tvary ještě nejsou důvodem k obavám, zejména pokud se vyskytují jen občas.

Jednotlivé pevné kuličky nebo hrudkovitá klobása jsou však příznakem chronické zácpy. Měkké hrudky s nepravidelnými okraji nebo kašovitá tekutá stolice jsou již považovány za průjem. Ani jedno není zdravé.

Chcete-li se dozvědět více o ideálním tvaru stolice, vyhledejte si na internetu pojem „bristolská stupnice tvaru stolice“.

Velikost a hmotnost

Zdravá stolice je velká a těžká! Vylučují se především odumřelé bakterie

a nevyužitá vláknina. Odumře-li mnoho bakterií, vzniká za normálních okolností mnoho nových. To je zdravé. Pokud se vylučuje vláknina, snědli jste dostatek zeleniny a ovoce. To je také velmi zdravé.

V jedné studii bylo zjištěno, že denní stolice mnoha Evropanů váží 100 až 150 gramů. U tradičního kmene v Ugandě byla mnohem těžší! Tamní obyvatelé vylučují v průměru 470 gramů stolice denně.¹ Důvodem je jejich strava bez polotovarů a s množstvím čerstvě připravené zeleniny.

Zápach

Stolice ze zdravého střeva nezapáchá. Vlastně trochu ano, ale ne nepříjemně.

Následný pocit

Při ideálním trávení se po stolici cítíte vyprázdnění a je vám velmi dobře. Tento pocit trvá až do doby krátce před další stolicí. Ani po jídle se necítíte nacpaní. Nedochází ani k nepříjemnému tlaku nebo nadýmání.

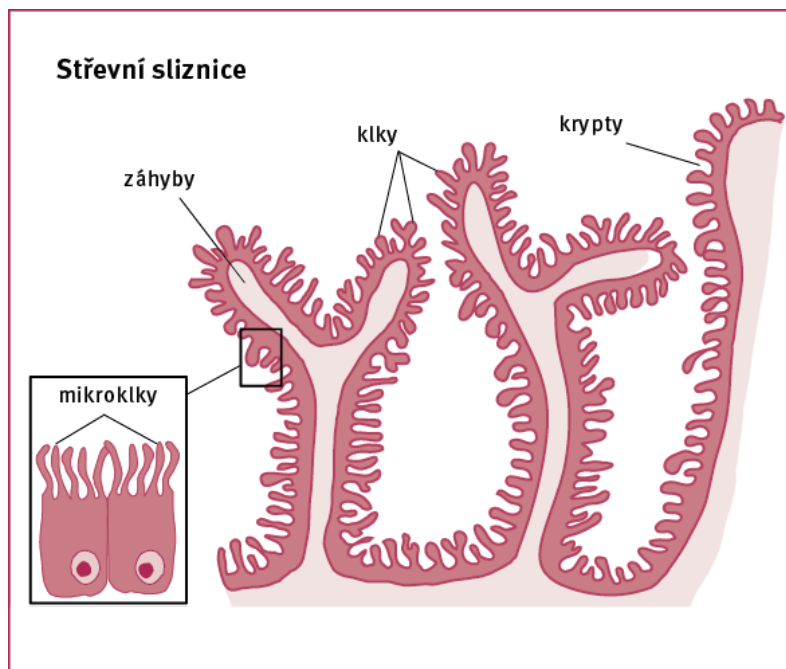
TIP 3



Oceňte výkon střev

Střeva pracují každý den na maximum. Je to místo, kde se rozkládá a přeměňuje potrava. Zajišťují cílené vstřebávání živin, které každá buňka potřebuje k životu.

Aby střevo mohlo každý den pracovat na maximální výkon, potřebuje prostor. Je dlouhé pět až osm metrů a v břišní dutině leží svinuté do jemných smyček. Jeho průměr je jen několik centimetrů. To však není snadné změřit, protože jeden záhyb střeva přiléhá k druhému.



Struktura střevní sliznice

Důmyslné zvětšení povrchu

V záhybech jsou miliony klků a krypt. Jde o vyvýšeniny a vpadliny ve tvaru

prstů až listů. Buňky klků mají další drobné prstíky, takzvané mikroklky. Díky záhybům, klkům, kryptám a mikroklkům je povrch střeva extrémně zvětšený. To je důležité, protože tím vzniká větší plocha pro transport živin.

Kdybychom uhladili záhyby, klky, krypty a mikroklky a rozprostřeli celý vnitřek střeva, dostali bychom plochu kolem 400 metrů čtverečních.² Střevo – ačkoli leží uvnitř těla – má tedy největší kontaktní plochu s vnějším světem. Je to proto, že jícen, žaludek a střeva procházejí jako trubice celým trupem. Vnitřek trubice je v podstatě součástí vnějšího prostředí. I když je uzavřena ústy a řitním otvorem, nepatří trávicí trubice ke skutečnému vnitřku těla (jako játra nebo srdce).

Desítky let špičkového výkonu

Střevo 75letého člověka zpracovalo asi 30 tun potravy a 50 000 litrů tekutin. Bojovalo také s nespočty patogeny a toxiny, které jsou přirozeně přijímány s potravou.

Vážme si střev, která hrají tak zásadní roli pro zdraví, výkonnost a životní pohodu!

TIP 4



Poznejte schopnosti tenkého a tlustého střeva

Trávení začíná již v ústech žvýkáním. Sliny navíc obsahují enzymy, které rozkládají některé složky potravy. Proces pokračuje jícnem a žaludkem.

V žaludku se potrava připravuje k dalšímu trávení. Jeho svaly drtí zeleninu, maso a další potraviny a vytvářejí kaši. Žaludeční šťávy zároveň ničí škodlivé bakterie a enzymy rozkládají bílkoviny z potravy. Sacharidy a tuky naopak procházejí žaludkem téměř beze změny.

Enzymy pro trávení v tenkém střevě

Tenké střevo přímo navazuje na žaludek. Působí v něm řada enzymů, které se skládají z bílkovin. Enzymy rozkládají potravu, jen tak se mohou vstřebat živiny v ní obsažené. Na každý typ štěpení existují specialisté. Existují enzymy, které štěpí vitaminy nebo minerální látky z potravy, jiné enzymy štěpí sacharidy, další štěpí bílkoviny na aminokyseliny. Některé enzymy štěpí tuky. K trávení tuků se využívají také žlučové kyseliny a sekrety slinivky břišní.

Nejvnitřnější buněčnou vrstvou tenkého střeva je sliznice. Buňky leží těsně u sebe, téměř jako cihly ve zdivu. Stěna je však aktivní, dokáže vstřebávat živiny a následně je uvolňovat do krve.

Jakmile se potrava dostane do tenkého střeva, začne se pohybovat. Střevní pohyby přepravují kaši metry dlouhou trubicí a promíchávají ji. To je důležité, protože jen tak se ostatní složky kaše dostanou do kontaktu se střevní sliznicí. To je předpokladem pro vstřebávání živin.

Do tenkého střeva se denně dostane kromě potravy také přibližně devět litrů tekutin. Většinu, přibližně sedm litrů, tvoří sliny, žaludeční šťáva, žluč a sekrety ze slinivky břišní a střev. Pouze asi dva litry jsou nápoje. Většina tekutin se zpětně vstřebává přes sliznici tenkého střeva. Do tlustého střeva se

dostane jen asi jeden a půl litru tekutiny.

Bakterie, plísně a viry v tlustém střevě

Tlusté střevo navazuje na tenké střevo. Do něj se dostávají dříve nestrávené zbytky potravy. Ty jsou napadány bakteriemi, plísněmi a viry. Všechny patří mezi takzvané mikroorganismy. I když je tenké střevo také osídleno mikroorganismy, jejich výskyt v tlustém střevě je mnohem vyšší.

Stejně jako enzymy v tenkém střevě jsou i mikroorganismy v tlustém střevě specialisté. Některé z nich způsobují hnití bílkovin a aminokyselin. Jde o zcela normální, přirozený proces. Jiné mikroorganismy způsobují kvašení vlákniny. Vznikají tak důležité zdraví prospěšné molekuly, především mastné kyseliny s krátkým řetězcem, jako je butyrát. Kvašení je tedy také zcela normální proces probíhající ve střevě.

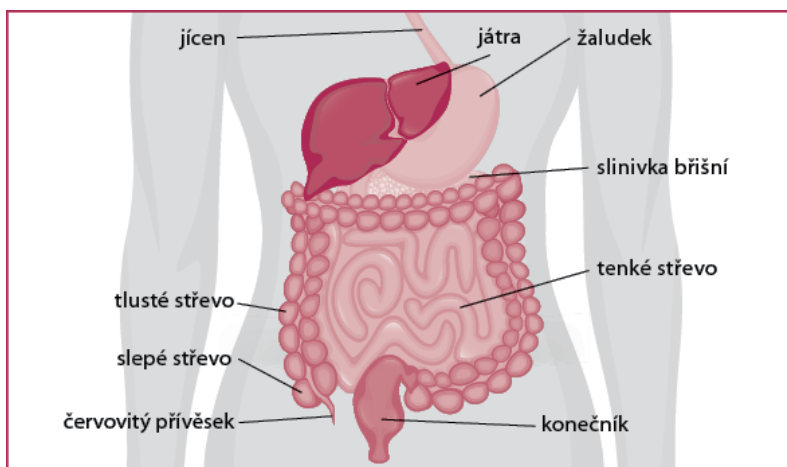
Stejně jako v tenkém střevě jsou i v tlustém střevě prohlubně (krypty), které zvětšují jeho povrch. Klky (výstupky) se však vyskytují pouze v tenkém střevě. Zvětšení povrchu slouží i v tlustém střevě ke zlepšení vstřebávání. V tlustém střevě se vstřebávají především elektrolyty, jako jsou ionty sodíku, draslíku, vápníku, hořčíku a fosfátu.

Tlusté střevo plní ještě jednu funkci. Z potravní kaše vytahuje další vlhkost, aby tělo ztrácelo co nejméně vody.

Od potravní kaše ke stolici

I v tlustém střevě jsou zbytky potravy transportovány vlnitými pohyby. Přibližně 33 až 42 hodin po jídle se zbytky a další vylučované částice dostávají do konečníku. Když se určitý úsek konečníku naplní, dochází k vyprazdňování.

Stolice se skládá ze 75 procent z vody a z 25 procent z pevných složek. Jsou to především částice buněk střeva, odumřelé střevní bakterie, vápník, fosfáty, tuky a malé množství nestravitelných zbytků potravy, zejména vlákniny.



Žaludek, tenké a tlusté střevo a další orgány

TIP 5

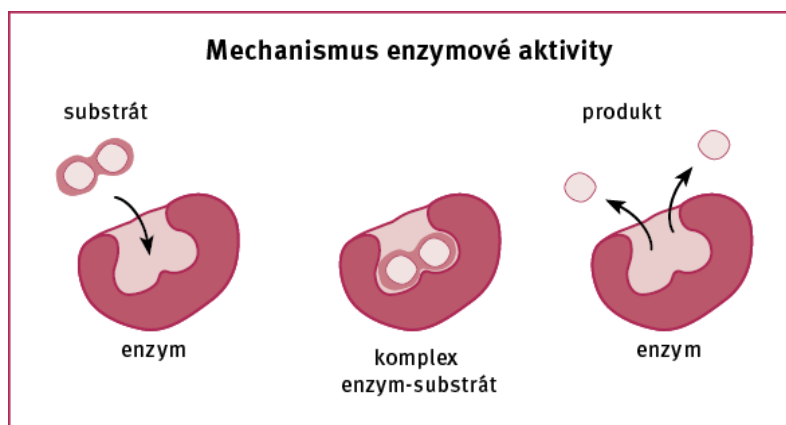


Funguje to pouze s trávicími enzymy

V tenkém střevě dochází k rozkladu potravy pomocí nesčetných enzymů, které uvolňují živiny, jež mohou být následně vstřebány tělem. Enzymy mají zcela odlišnou strukturu než bakterie, plísně a viry. Enzymy se skládají z aminokyselin. Tělo si je samo vytváří poté, co si přečte informace z DNA. Bakterie a houby jsou oproti tomu samostatné miniaturní organismy.

Existují různé skupiny trávicích enzymů. Jedna skupina rozkládá především sacharidy, které se v malém množství nacházejí například v ovoci a zelenině. Jiná skupina štěpí tuky, protože tělo dokáže vstřebat pouze menší molekuly tuků. Bílkoviny jsou také rozkládány speciální skupinou trávicích enzymů na jednotlivé aminokyseliny nebo na látky složené ze dvou nebo tří aminokyselin.

Mnoho trávicích enzymů se tvoří ve slinivce břišní, ale řada enzymů vzniká také ve střevní sliznici.



Jak fungují enzymy

Záleží na slinivce břišní

Kolik trávicích enzymů slinivka břišní vytvoří, to závisí na jejím zdravotním stavu.

Poškozuje ji konzumace alkoholu a nikotinu. Ublíží jí však rovněž hotová jídla a nezdravé potraviny. Škodí jí též příliš mnoho prázdných sacharidů, jako je cukr nebo výrobky z bílé mouky. Potřebuje také přestávky. Kdo hned ráno začíná snídání a během dne svačí, nedělá své slinivce dobře.

Pálení žáhy a reflux mohou také vést k problémům se slinivkou. Neustálé vystavení kyselině zvyšuje riziko zánětu slinivky břišní, takzvané pankreatitidy.³ Užívání antacid snižuje kyselost, ale vede k dalšímu problému: jelikož mnoho trávicích enzymů vyžaduje určitou úroveň kyselosti prostředí, přestávají při užívání kyselinových blokátorů správně fungovat. Léky tak znemožňují dobré trávení. Více o tom v tipu 23.

Dělejte slinivce dobře

Konzumace velkého množství zeleniny a místního kyselého ovoce podporuje zdraví slinivky. Kromě toho je třeba dbát na dobrou hydrataci. Kdo pije příliš málo, zvyšuje riziko problémů se slinivkou. Často je snazší přijímat tekutiny nejen prostřednictvím nápojů, ale zejména ve formě syrové zeleniny. Obzvláště velké množství vody obsahují okurky, rajčata a hlávkový salát.

Činnost slinivky břišní podléhá dennímu rytmu. V pozdních večerních hodinách již není tak aktivní jako v poledne nebo v podvečer. Trávení proto funguje lépe během dne než v pozdních večerních hodinách.

Pro tvorbu trávicích enzymů je potřebný zinek. Mnoho lidí však má nedostatek zinku, jak jsem se opakovaně přesvědčil při vyhodnocování krevních testů svých pacientů. Pokud chybí zinek, chybí i trávicí enzymy. Důležité živiny pak nemohou být z potravy uvolněny. Nedostatek zinku tak může vést k řadě dalších nedostatků.

Stejně jako všem ostatním orgánům i slinivce prospívá sportování. Díky zvýšenému průtoku krve je zásobována větším množstvím živin a dochází k odstraňování odpadních látek. Sport stimuluje tvorbu nových buněk, a to i ve slinivce. Tím ji udržuje zdravou.

Jak jste na tom?

Fungují moje trávicí enzymy správně?

Pravidelně trpím bolestmi břicha nebo křečemi.	<input type="checkbox"/> a <input type="checkbox"/> n
Často mě trápí plynatost.	<input type="checkbox"/> a <input type="checkbox"/> n
Mám často velmi měkkou stolici nebo průjem.	<input type="checkbox"/> a <input type="checkbox"/> n
Moje stolice je jílovitá, lepkavá, světle hnědá nebo objemná, pěnivá nebo páchne nakysle až štiplavě. Nebo moje stolice plave v záchodě. (To vše jsou příznaky mastné stolice.)	<input type="checkbox"/> a <input type="checkbox"/> n
Ztrácím tělesnou hmotnost, aniž bych věděl/a proč.	<input type="checkbox"/> a <input type="checkbox"/> n

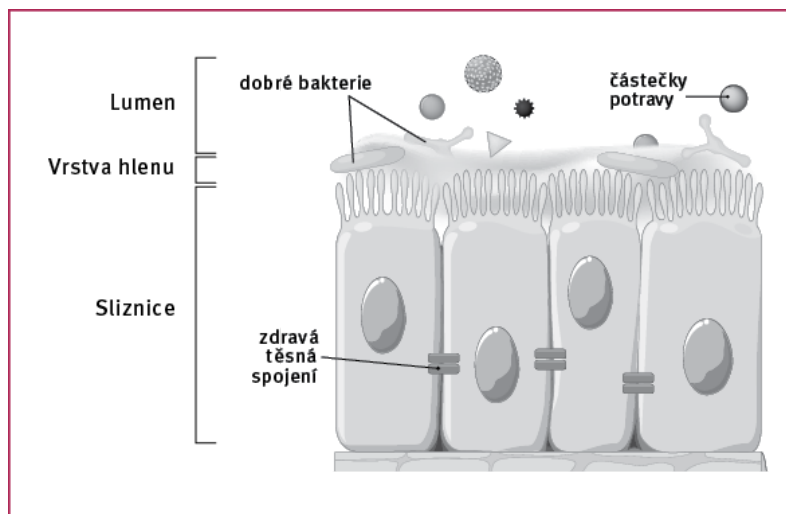
Čím častěji jste odpověděli ano, tím je pravděpodobnější, že vaše trávicí enzymy nepracují správně.

TIP 6



Poznejte, co dělají střevní bakterie

Ve střevě žije přibližně tolik bakterií, plísni a virů, kolik je v lidském organismu tělních buněk. Skládáme se tedy z 50 procent z tělních buněk a z 50 procent z mikroorganismů. Na rozdíl od tělních buněk jsou mikroorganismy z velké části samostatné organismy. Pouze několik málo virů, které existují ve střevě, nemůže vést samostatný život. Dlouhou dobu byly bakterie a další mikroorganismy považovány za součást rostlinného světa, odtud pochází název střevní flóra. Flóra znamená rostlinný svět. Dnes jsou bakterie pokládány za samostatnou skupinu organismů. Proto bychom již neměli hovořit o střevní flóře, ale o mikrobiomu.



Střevní mikrobiom

Záleží na rozmanitosti

Mikrobiom je často přirovnáván k pralesu. Pralesy jsou biologicky velmi rozmanité. Každý druh v nich zastává velmi specifické funkce. Přesně tak vypadá zdravý mikrobiom. Ve zdravém střevě žije nespočet druhů bakterií.

Je jich tolik, že se při výzkumu střevních bakterií většinou neanalyzují jednotlivé druhy, ale pouze řády, do kterých patří. Pro srovnání, člověk patří do řádu primátů. Pokud by se provedla analýza živých tvorů na Zemi tak, jako se z velké části zkoumá střevní mikrobiom, my lidé bychom v ní vůbec nebyli uvedeni. Zmíněn by byl pouze náš řád, řád primátů.

Ovšem analýza bakteriálních řádů přítomných ve střevě již ukáže, zda je mikrobiom ve zdravé rovnováze, či nikoli. Pokud jsou některé řády v omezeném počtu a jiné naopak ve zvýšeném, něco není v pořádku. To má negativní účinky na celý organismus.

Některé určité druhy bakterií jsou však pro zdraví obzvláště důležité. Ty jsou speciálně zkoumány při analýze mikrobiomu.

Funkce mikrobiomu

Na rozdíl od enzymů střevní bakterie nerozkládají částice potravy, aby uvolnily živiny. Místo toho umožňují fermentaci nebo rozklad vlákniny a bílkovin. Při tomto procesu vznikají nové živiny, jako jsou mastné kyseliny s krátkým řetězcem a vitaminy.

Většina bakterií fermentuje vlákninu. Vlákna není nic jiného než velmi velké sacharidové komplexy. Nacházejí se především v zelenině, ovoci a ořechách. Tyto sacharidové komplexy jsou tak velké, že je enzymy v tenkém střevě specializované na sacharidy nedokážou rozložit. Procházejí prvním úsekem střeva téměř beze změny. V tlustém střevě se na ně pak vrhají různé bakterie. Vznikají tak především mastné kyseliny s krátkým řetězcem, jako jsou butyrát, acetát a propionát. Mastné kyseliny s krátkým řetězcem se dostávají do krevního oběhu a jsou rozváděny do celého těla. Jsou podstatné pro zdraví.

Další bakterie produkují vitaminy biotin (vitamin B₇), kyselinu listovou (vitamin B₉), riboflavin (vitamin B₂), vitamin B₁₂ a vitamin K. Ne všechny vitaminy se do těla dostanou s potravou. Mnoho druhů bakterií samotných potřebuje zejména vitamin B₁₂.

Kromě toho existují střevní bakterie, které brání šíření choroboplodných zárodků. Zabraňují tak vzniku střevních infekcí.

Dobré střevní bakterie dodávají energii, špatné ji ubírají

Při fermentaci vlákniny střevními bakteriemi vznikají mastné kyseliny s krátkým řetězcem. Některé z nich využívají střevní bakterie přímo k výrobě energie. To přispívá k dobré funkci a zdraví střevní sliznice. Další část je ze střeva transportována do organismu. Zejména buňky nervového a imunitního systému využívají mastné kyseliny s krátkým řetězcem k výrobě energie. Energie vytvořená mikrobiomem se významnou měrou podílí na zásobování celého organismu energií.

Existují však také střevní bakterie, které způsobují ztrátu energie. Jsou to především ty, které zpracovávají cukr a bílou mouku. Stejně jako všechny ostatní bakterie žijí jen několik dní. Na rozdíl od bakterií, které fermentují vlákninu, se při odumírání těchto bakterií uvolňují škodlivé látky, takzvané lipopolysacharidy. Ty přispívají k chronickým zánětlivým reakcím v celém organismu. To ubírá energii.

Mikrobiom a enzymy

Rozmanitost a složení mikroorganismů v tlustém střevě ovlivňují aktivitu enzymů v tenkém střevě. Dobrý mikrobiom – dobře fungující enzymy. Enzymy však ovlivňují také složení mikrobiomu. Proto platí i opak: dobře fungující enzymy – dobrý mikrobiom.

Pozitivně ovlivňujte bakteriální rozmanitost

Kvalita a množství střevních bakterií závisí především na stravovacích a dalších životních návycích. Pokud jíte hodně cukru a jiných prázdných sacharidů, jako jsou výrobky z bílé mouky nebo bílá rýže, množí se bakterie, které dokážou tyto potraviny fermentovat. V malém množství jsou tyto bakterie potřebné v každém střevním ekosystému. Nesmí se však přemnožit, protože vytlačují zdraví prospěšné bakterie. Zejména klesá počet bakterií, které vytvářejí mastné kyseliny s krátkým řetězcem.

Pokud většinu vašeho jídelníčku tvoří zelenina, saláty, syrová zelenina a místní kyselé ovoce, máte obzvláště druhově bohatý mikrobiom. Vzhledem k tomu, že mnoho mikroorganismů se specializuje na fermentaci velmi specifických látek, jejich rozmanitost se zvyšuje tím víc, čím pestřejší je strava. Proto by se na vašem talíři měla každý den nacházet jiná zelenina. Vyzkoušejte celý sortiment, který nabízí váš obchod s biopotraviny, případně stánek ekologického zemědělce na týdenním trhu.

Mikroorganismy ve střevech reagují nejen na potravu, kterou mají k dispozici, ale také na stres a pohyb. Při stresu a nedostatku pohybu se snižuje rozmanitost a kvalita existujících druhů. Naopak sport, dostatek spánku a pohodový přístup k životu působí pozitivně.

Jak jste na tom?

Je můj mikrobiom zdravý?

Během dne mi často chybí energie na moje aktivity.	<input type="checkbox"/> a <input type="checkbox"/> n
Často mám chuť si zdřímnout.	<input type="checkbox"/> a <input type="checkbox"/> n
Pravidelně pociťuji velkou chuť na kávu.	<input type="checkbox"/> a <input type="checkbox"/> n
Nedokážu se dobře soustředit.	<input type="checkbox"/> a <input type="checkbox"/> n
Pravidelně mám bolesti zažívacího traktu.	<input type="checkbox"/> a <input type="checkbox"/> n
Větry upouštím častěji než patnáctkrát denně.	<input type="checkbox"/> a <input type="checkbox"/> n
Většinu mé stravy tvoří chléb nebo rohlíky, těstoviny, brambory, koláče a sladkosti.	<input type="checkbox"/> a <input type="checkbox"/> n
Zeleninu jím jen v malém množství nebo jen několikrát týdně.	<input type="checkbox"/> a <input type="checkbox"/> n
Jím málo tuku.	<input type="checkbox"/> a <input type="checkbox"/> n

Čím častěji jste odpověděli ano, tím je pravděpodobnější, že je váš mikrobiom narušen.