

Probiotika nebo Prebiotika, na co si dát pozor?



Proč nejsou probiotika vždy tím nejlepším řešením?

Jaká nebezpečí v sobě mohou probiotika skrývat?

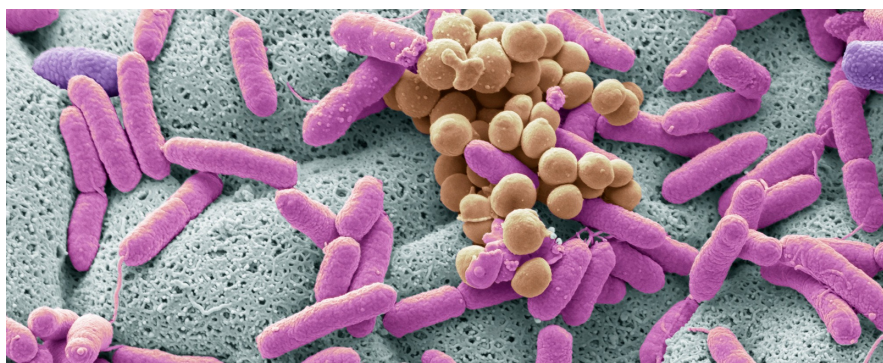
Kdo by neměl probiotika vůbec užívat?

Tušíte, v čem spočívá rozdíl?

Běžně se setkávám s tím, že lidé považují **pro**biotika a **pre**biotika za jedno a totéž a neuvědomují si, že změna písmenka uprostřed slova znamená **skutečně významný rozdíl v jejich vlivu na náš organismus.**

Začnu tedy tím, že vám objasním, **co který termín znamená**, a pak vám poodhalím, která z těchto kategorií lépe ovlivňuje schopnost obnovy rovnováhy ve střevní mikroflóře a proč.

Probiotika jsou cizí živé mikroorganismy, které lze zakoupit v lékárnách a užívat ve formě kapslí či sirupů.



Prebiotika jsou vysoce kvalitní, koncentrovanou výživou pro vaše vlastní zdraví prospěšné probiotické bakterie. Nejedná se o žádné živé cizí mikroorganismy.



Jaké jsou běžné omyly lidí vztahující se k probiotikům?

Nelze popřít, že přítomnost užitečných bakterií ve střevě je pro naše tělo klíčová a jejich **zdravotní prospěšnost** je natolik nezastupitelná, že ji **nelze nahradit žádnými léky**; ovšem udržení jejich rovnováhy může být náročné.

Lidé často mylně předpokládají, že po koupi jednoho nebo dvou balení probiotik se zbaví svých trávicích nebo jiných zdravotních komplikací, které jsou výsledkem nerovnováhy ve střevní mikroflóře.

Pojďme si to trochu rozklíčovat a **vysvětlit, proč tomu tak není**.

Odkud pocházejí probiotika, která si můžete zakoupit?

Vzhledem k tomu, že se jedná o střevní mikroorganismy, je logické, že **pocházejí ze stolice. Ano, tam přece tyto bakterie žijí.**

Odtud byly vyjmuty, pročištěny a následně kultivovány v laboratořích. Kromě toho, že si můžete probiotika, což jsou v podstatě miliardy živých střevních mikroorganismů, **zakoupit v lékárně**, najdete je v menší koncentraci také v některých potravinách, jako jsou jogurty, kefír či fermentovaná zelenina.

Lékaři někdy **doporučují užívání** probiotik, zejména **po léčbě širokospektrými antibiotiky**, která opravdu devastují rovnováhu ve střevní mikroflóře. Jenže opětovná obnova harmonie ve střevech po antibiotikách není zdaleka tak jednoduchá, jak by se mohlo na první pohled zdát.

Jsou probiotika opravdu 100 % neškodná?

Těžko říct. Přestože mnohé výzkumy prokázaly pozitivní zdravotní přínosy užívání probiotik (jsou-li užívány v dostatečném množství a dostatečně dlouho), je stále třeba brát v úvahu, že se jedná o **polykání miliard cizích bakterií** a v takovém případě hodně záleží na zdravotním stavu člověka.

V lednu 2008 vyšel v německých novinách FRANKFURTER ALLGEMEINE ZEITUNG článek s nadpisem: **Bakteriální test zabil v Nizozemsku 24 lidí.**

Zde je část z tohoto článku. Na další stránce najdete jeho překlad.

Bei Bakterientest 24 Todesopfer in den Niederlanden

BRÜSSEL, 23. Januar 2008. Bei einem Großversuch mit Darmbakterien zur Behandlung akuter Bauchspeichelerkrankungen sind in den Niederlanden offenbar 24 Patienten ums Leben gekommen. Diesen erschreckenden Befund einer Testreihe im Zeitraum 2004 bis 2007 mit knapp 300 beteiligten Patienten hat das federführend zuständige Medizinische Zentrum der Universität Utrecht am Mittwoch bekannt gegeben.



Während die Hälfte der Patienten mit herkömmlichen Arzneimitteln behandelt worden sei, habe die andere Hälfte sogenannte Probiotika, der Nahrung beigelegte Mikroorganismen, erhalten. In dieser Gruppe seien 24 Patienten gestorben, während nur neun Patienten der anderen Gruppe die herkömmliche Behandlung nicht überlebt hätten. Nach Angaben des Medizinischen Zentrums in Utrecht könnte ein Teil der mit den Probiotika behandelten Patienten noch leben, wenn sie die Mittel nicht erhalten hätten; es könne aber nicht gesagt werden, wie viele der während der Behandlung verstorbenen Patienten heute tatsächlich noch am Leben wären.

Wie die Zeitung „NRC Handelsblad“ berichtete, hat es aufgrund einer früheren Untersuchung in Ungarn ermutigende Anzeichen dafür gegeben, dass eine Mischung von „guten Bakterien“, wie sie auch in Joghurt und milchhaltigen Getränken enthalten sind, auch bei akuten und schweren Entzündungen der Bauchspeicheldrüse zu niedrigeren Sterblichkeitsraten führe.

Es sei noch nicht zu erkennen, warum sich in dem niederländischen Großversuch, an dem alle acht Universitätskliniken und sieben weitere Krankenhäuser beteiligt waren, diese Hoffnungen nicht erfüllt hätten. Da weder die Patienten noch die behandelnden Ärzte wussten, wem Probiotika verabreicht wurden, hat es während der Versuchsdauer offenbar keinerlei direkten Hinweise auf die großen Unterschiede der Sterblichkeitsrate zwischen beiden Gruppen gegeben.

Als im Oktober vergangenen Jahres die Ergebnisse der Testreihe deutlich geworden seien, hätten die niederländischen Wissenschaftler umgehend Kollegen in der Tschechischen Republik informiert, die entsprechende Versuche unternommen hätten, teilte eine Sprecherin des Medizinischen Zentrums in Utrecht am Mittwoch mit. Die tschechische Versuchsreihe sei damals sofort abgebrochen worden.

Die Sprecherin erläuterte, die generell als gesundheitsfördernd angesehenen Probiotika, wie sie in vielen, auch in Supermärkten käuflichen Milchprodukten enthalten sind, seien im Regelfall unbedenklich. „Aber ernsthaft Erkrankte in Intensivbehandlungen sollten sie nicht einnehmen.“

Bakteriální test zabil v Nizozemsku 24 lidí

BRUSEL, 23. ledna 2008. Při rozsáhlém experimentu s použitím střevních bakterií k léčbě akutní pankreatitidy v Nizozemsku pravděpodobně zemřelo 24 pacientů. Vedení lékařského centra na Utrechtské univerzitě ve středu oznámilo toto **děsivé zjištění** ze série testů v letech 2004 až 2007 zahrnujících téměř 300 pacientů.

Zatímco polovina pacientů byla léčena klasickými léky, **druhá polovina dostávala tzv. probiotika, mikroorganismy přidávané do potravy.** V této skupině **zemřelo 24 pacientů**, zatímco pouze devět pacientů ve druhé skupině nepřežilo konvenční léčbu. Podle Medical Center v Utrechtu by **někteří pacienti léčení probiotiky mohli být stále naživu, pokud by nedostali tyto probiotika;** Nelze však říci, kolik pacientů, kteří zemřeli během léčby, by dnes skutečně ještě žilo.

Jak informovaly noviny „NRC Handelsblad“, na základě dřívější studie v Maďarsku se objevily povzbudivé známky toho, že směs „dobrých bakterií“, jako jsou ty, které se nacházejí v jogurtech a mléčných nápojích, vede k nižší úmrtnosti, a to i v případě akutního a těžkého zánětu slinivky břišní.

Proč se tyto naděje nenaplnily v rozsáhlém holandském pokusu, do kterého bylo zapojeno všech osm univerzitních klinik a sedm dalších nemocnic, zatím není jasné.

Vzhledem k tomu, že ani pacienti, ani ošetřující lékaři nevěděli, komu byla probiotika podávána, zdá se, že nebyly žádné přímé důkazy o velkých rozdílech v úmrtnosti mezi těmito dvěma skupinami během zkušebního období.

*Když se v říjnu loňského roku ukázaly výsledky série testů, **nizozemští vědci okamžitě informovali kolegy v České republice**, kteří se na testech také podíleli, uvedla ve středu mluvčí Medical Center v Utrechtu. **Česká testovací série byla tehdy okamžitě zastavena.***

*Mluvčí vysvětlila, že probiotika, která jsou obecně považována za zdraví prospěšná a nacházejí se v mnoha mléčných výrobcích prodávaných v supermarketech, jsou **obecně neškodná**. „**Ale vážně nemocní lidé** na jednotce intenzivní péče **by je neměli brát.**“*

Co z toho vyplývá?

Pro naše střeva je **přínosnější podporovat rozvoj našich vlastních bakterií**, na které je náš organismus adaptovaný, než posílat do nich po miliardách cizí bakterie. Ty totiž mohou představovat zvýšenou zátěž pro oslabený imunitní systém.



O tom, že **naše vlastní probiotické bakterie** mají pro nás mimořádný význam vztahující se ke zdraví, imunitě, trávení, psychickému stavu i tělesné hmotnosti, již není nutné pochybovat. **S jejich efektivitou** jste se mohli blíže seznámit v bonusu „**20 zdravotních benefitů střevní mikroflóry**“.

Pro udržení dobrého zdraví je daleko **důležitější podpořit růst a prosperitu vlastních** užitečných střevních bakterií, které nevysilují váš imunitní systém, než spoléhat na polykání cizích bakterií v domněnku, že se jedná o stejný druh, který již ve vašich střevech máte.

Věděli jste, že na světě **neexistuje** člověk, který by měl **stejné složení střevních bakterií** jako jiný člověk na této planetě? Rozdíl je tak jednoznačný, že ho lze v kriminalistice využít **k identifikaci** konkrétní osoby, stejně **jako otisk DNA**.



Brainwashing (vymývání mozků)

Potravinářské společnosti velmi pohotově zareagovaly na řadu zveřejněných výzkumů o pozitivním vlivu užitečných bakterií na zdraví člověka a hbitě začaly živé bakterie **hromadně přidávat do potravin** (především do mléčných výrobků). Masívní reklama se pak již postarala o patřičné zvýšení obratu potravinářským koncernům.

....no nekupte to, když to „zlepšuje“ zažívání....

Nicméně jejich cílem není starost o vaše zdraví, nýbrž zvětšení vlastních zisků. Je jim naprosto lhostejné, že účinek takto přidávaných probiotických kultur do potravin je pro vaše střevo bez efektu, což **potvrdilo i 19 amerických vědců** ze tří známých univerzit a jeden Francouz z Centra pro makromolekulární biologii v Marseille.

Proč polykání probiotik není nejlepší řešení?

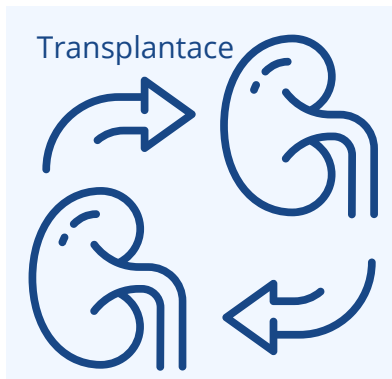
To snadno pochopíte, když si uvědomíte, že se **jedná o živé mikroorganismy**. Pokud jim současně **nezajistíte dostatek potřebné potravy, jak dlouho myslíte, že přežijí?**

Nejenže nepřežijí, ale navíc se jako mrtvé nebo oslabené stávají potravou pro škodlivé kvasinky, běžně přítomné v každém střevním mikrobiomu, což jim umožňuje se ještě více rozmnožovat.

Navzdory tomu, že se jedná o **obecně neškodné** bakterie, jako jsou například Bifidobakterie, Laktobacily, stále mezi nimi mohou být druhy, které budou pro váš imunitní systém cizími „návštěvníky“ a **mohou zbytečně vysilovat** imunitní systém.

V Rakousku se tímto již řídí a proto **určitým skupinám lidí probiotika již vůbec nedoporučují**. Týká se to zejména:

- * pacientů bojujících s rakovinou (onkologických pacientů),
- * pacientů s potlačovanou imunitou (lidé užívající imunosupresivní a chemoterapeutické léky, často u autoimunitních onemocnění, léčby rakoviny nebo po transplantacích orgánů),
- * starých lidí, jejichž imunita je oslabena stářím.



Je třeba si uvědomit, že vlastní mikroflóra je **samostatný** a velmi **rozsáhlý ekosystém**, složený z naprosto astronomického počtu stovek různých druhů mikroorganismů.

Jen pro představu:

- * v pouhém 1 mililitru stolice jich žije tolik, kolik by žilo lidí na 1700 planetách,
- * množství, které by odpovídalo počtu lidí žijících v Praze, naleznete v jednom mililitru žaludečního obsahu,
- * a když se podíváme na tenké střevo, pak v něm se v 1 ml obsahu nachází 16krát více bakterií, než kolik je lidí na celé naší planetě.

Pokud zasahujete do tohoto přirozeného a vlastního ekosystému **omezeným probiotikem** (co do rozmanitosti druhů), můžete si poškodit zdraví tím, že se tyto probiotika ve skutečnosti mohou stát potravou pro nežádoucí mikroorganismy, které ve vašich střevech produkují toxiny a podporují hnilobné procesy.

Může se stát, že místo obnovení rovnováhy se dočkáte nemilého překvapení v podobě **ještě větší převahy škodlivých kvasinek**. Přitom pro zachování pevného zdraví je nejdůležitější rozmanitost a to, která skupina má ve vašich střevech převahu.

Zda jsou to:

- * **užitečné bakterie** (z rozsáhlého souboru Bacteroidetes),
nebo **škodlivé kvasinky Candida** a nežádoucí bakterie (převážně ze
- * souboru Firmicutes).

Co musí přežít probiotika, pokud je přesto chcete polykat?

Podívejte se na pár základních faktů pro ujasnění:

- * Živé mikroorganismy (i ty v jogurtech) musí nejdříve projít žaludkem, než se teoreticky mohou usídlit ve vašich střevech. **Jenže v žaludku** na ně působí žaludeční šťávy s kyselinou chlorovodíkovou.

- * Jde o velmi silnou žiravinu (vnitřní povrch žaludku je před poleptáním touto agresivní kyselinou chlorovodíkovou chráněn alkalickým hlenem).

- * **Na obrázku** vidíte, jaké je pH žaludeční kyseliny. Neutrální hodnota pH je 7. Hodnoty pod 7 jsou kyselé. Čím nižší pH, tím silnější kyselina. Hodnoty nad pH 7 představují alkalické (zásadité) prostředí.

- * **Žaludeční kyselina má pH 1-2**, což se téměř rovná kyselině v autobateriích! Pánové jistě vědí, že si s ní není radno zahrávat. Důvodem, proč je tak agresivní, je její úkol usmrtit všechny škodlivé mikroorganismy obsažené v potravě. **Potrava není sterilní** a může, ba často obsahuje různé patogenní mikroorganismy.

Kyselina v bateriích	1	↑ KYSelé
Žaludeční kyselina	2	
Šťáva z jablka	3	
Pivo	4	
Káva	5	
Mléko	6	
Čistá voda	7	↓ ZÁSADITÉ
Mořská voda	8	
Mýdlo	9	
Mýdlo	10	
Čpavek	11	
Hašené vápno	12	
Louh sodný	13	

- * **Je jisté**, že v takto silné kyselině probiotické kultury, které nejsou uloženy v mimořádně rezistentních kapslích odolávajících žaludeční kyselině a trávicím enzymům, nemohou přežít.

Průchod žaludkem a koupel v kyselině chlorovodíkové dokáže přežít jen málokterý mikrob. V takto kyselém prostředí se téměř žádný mikroorganismus nemnoží.

To je vysvětlení toho, proč maso v žaludku neshnije, ale hnije až ve střevě!

Co si pod rovnováhou ve střevech představit?

Proces trávení **závisí na vzájemném poměru** mezi prospěšnými bakteriemi a škodlivými kvasinkami. Tento poměr je také klíčový pro zdraví našich střev. Je nezbytné, aby nadvládu držely mikroorganismy, které nám neublíží. Čím vyšší je poměr užitečných mikrobů ke škodlivým kvasinkám, tím lépe. **Ideálně** by měl být poměr na úrovni **80 % : 20 %**. Taková střevní mikrobiální "vyváženost" přináší **největší prospěch pro naše zdraví**.

Pokud však bitvu **vyhrávají nepřátelské kvasinky, je to špatné**. Ve vašich střevech vytvářejí velké **množství toxinů**, což vede k narušení rovnováhy a **zhoršení zdraví** (bolesti hlavy, kloubů, nervozita, celulitida, otoky atd.). Která skupina ve vašich střevech dominuje, poznáte snadno. Hnilobné procesy a z toho důvodu zapáchající stolice a větry se vždy pojí s nevhodnou skladbou střevních mikroorganismů ve vašem trávicím traktu, protože **zdravá stolice nezapáchá**.



Problém dnešní doby – rezistentní bakterie

Současné škodlivé bakterie a plísně **jsou mnohem agresivnější** než jejich předchůdci před 50 lety. Kvasinky se dokážou velmi rychle přemnožovat na úkor dobrých bakterií, a co se týče škodlivých bakterií, dnes už mezi nimi existují i takové, které jsou již **zcela rezistentní** vůči všem běžně používaným antibiotikům. Nedokážeme je antibiotiky zničit.

Je to doslova přicházející Armagedon. Už nyní **zemře ročně 700 000 lidí** kvůli multirezistentním bakteriím (odolným proti téměř všem v současnosti dostupným antibiotikům), a počet obětí bude dramaticky stoupat. Antibiotická rezistence dosáhla alarmující úrovně a představuje závažné celosvětové nebezpečí.

To je také důvod, proč jsou stále častěji předepisována **silnější a agresivnější širokospektrální antibiotika**, která **decimují rozsáhlou rozmanitost střevní mikroflóry**.

Pokud se rozhodnete využít několika málo kultivovatelných kmenů probiotik za účelem **obnovení rozmanitosti** střevní mikroflóry, pak k ničemu takovému **nedojde**.

Středem problému je skutečnost, že mnoho z tisíců různých mikroorganismů, které jsou **rovněž součástí prospěšné mikroflóry**, zatím **nelze** vůbec v laboratorních podmínkách **kultivovat**.

Z tohoto obrovského spektra mikroorganismů existuje pouze několik málo kmenů, které vědci dokážou laboratorně úspěšně množit, a mezi tyto nejčastěji vybrané patří kmeny laktobacilů a bifidobakterií.

Toto je **klíčový problém**, protože „omezený sortiment“ užitečných mikroorganismů v probiotikách, které můžete polykat v kapslích či sirupech, ani náhodou **neobnoví** vaši původní **rozmanitost střevní mikroflóry**, kterou jste měli před zahájení léčby antibiotiky. **Širokospektrální antibiotika** nedokážou rozlišit mezi užitečnými a škodlivými mikroorganismy. **Zničí vše.**

Pro obnovení původního složení mikroflóry proto **nestačí spolykat jen několik málo kultivovatelných bifidobakterií**, když vezmete v úvahu, že jen jich existuje **mnoho druhů** a stále se objevují nové.

acterium actinocoloniiforme, B. adolescentis, B. angulatum, B. animalis ssp. animalis, B. animalis ssp. lactis), B. asteroidum, B. bohemicum, B. bombi, B. boum, B. breve, B. catenulatum, B. choerobacter, B. cuniculi, B. dentium, B. gallicum, B. gallinarum, B. globosum, B. inopinatum, B. longum (B. longum ssp. infantis, B. longum ssp. longum ssp. suis), B. magnum, B. merycicum, B. minimum, B. mongolicum, B. pseudocatenulatum, B. pseudolongum (B. pseudolongum ssp. pseudolongum ssp. globosum), B. psychraerophilum, B. pullorum, B. rumicantium, B. saeculare, B. scardovi, B. stercoris, B. subtile, B. thermacidophilum ssp. thermacidophilum, B. thermacidophilum ssp. porciophilum a B. tsurumiense (Holzapfel, Wood, 2014).

Laktobacilů je pak **ještě více.**

<i>L. acetotolerans</i>	<i>L. casei</i>	<i>L. formicis</i>	<i>L. johnsonii</i>	<i>L. panis</i>	<i>L. ruminis</i>
<i>L. acidifarinae</i>	<i>L. cateniformis</i>	<i>L. fructivorans</i>	<i>L. kalixensis</i>	<i>L. pantheris</i>	<i>L. saerimneri</i>
<i>L. acidiphilicis</i>	<i>L. ceti</i>	<i>L. frumenti</i>	<i>L. kefirifaciens</i>	<i>L. parabrevis</i>	<i>L. sakei</i>
<i>L. acidophilus</i>	<i>L. coleohominis</i>	<i>L. fuchensis</i>	<i>L. kefir</i>	<i>L. parabuchneri</i>	<i>L. salivarius</i>
<i>L. agilis</i>	<i>L. collinoides</i>	<i>L. gallinarum</i>	<i>L. kimchii</i>	<i>L. paracollinoides</i>	<i>L. sanfranciscensis</i>
<i>L. algidus</i>	<i>L. composti</i>	<i>L. gasseri</i>	<i>L. kitasatonis</i>	<i>L. parafarraginis</i>	<i>L. satsumensis</i>
<i>L. alimentarius</i>	<i>L. concavus</i>	<i>L. gastricus</i>	<i>L. kunkei</i>	<i>L. parakefiri</i>	<i>L. secaliphilus</i>
<i>L. amylophilus</i>	<i>L. coryniformis</i>	<i>L. ghanensis</i>	<i>L. leichmannii</i>	<i>L. paralimentarius</i>	<i>L. sharpeae</i>
<i>L. amylophilus</i>	<i>L. crispatus</i>	<i>L. graminis</i>	<i>L. lindneri</i>	<i>L. paraplantarum</i>	<i>L. siliginis</i>
<i>L. amylophilus</i>	<i>L. crustorum</i>	<i>L. hammesii</i>	<i>L. malefermentans</i>	<i>L. pentosus</i>	<i>L. spicheri</i>
<i>L. amylophilus</i>	<i>L. curvatus</i>	<i>L. hamsteri</i>	<i>L. mali</i>	<i>L. perolens</i>	<i>L. suebicus</i>
<i>L. amylophilus</i>	<i>L. delbrueckii</i>	<i>L. harbinensis</i>	<i>L. manihotivorans</i>	<i>L. plantarum</i>	<i>L. thailandensis</i>
<i>L. animalis</i>	<i>L. d. subsp. bulgaricus</i>	<i>L. hayakitensis</i>	<i>L. mindensis</i>	<i>L. pontis</i>	<i>L. ultunensis</i>
<i>L. antri</i>	<i>L. d. subsp. lactis</i>	<i>L. helveticus</i>	<i>L. mucosae</i>	<i>L. psittaci</i>	<i>L. vaccinostercus</i>
<i>L. apodemi</i>	<i>L. diolivorans</i>	<i>L. hilgardii</i>	<i>L. murinus</i>	<i>L. rennini</i>	<i>L. vaginalis</i>
<i>L. aviarius</i>	<i>L. equi</i>	<i>L. homohiochii</i>	<i>L. nagelii</i>	<i>L. reuteri</i>	<i>L. versmoldensis</i>
<i>L. bifermens</i>	<i>L. equigenosus</i>	<i>L. iners</i>	<i>L. namurensis</i>	<i>L. rhamnosus</i>	<i>L. vini</i>
<i>L. brevis</i>	<i>L. farraginis</i>	<i>L. ingluviei</i>	<i>L. nantensis</i>	<i>L. rimae</i>	<i>L. vitulinus</i>
<i>L. buchneri</i>	<i>L. farciminis</i>	<i>L. intestinalis</i>	<i>L. oligofermentans</i>	<i>L. rogosa</i>	<i>L. zeae</i>
<i>L. emelliae</i>	<i>L. fermentum</i>	<i>L. jensenii</i>	<i>L. oris</i>	<i>L. rossiae</i>	<i>L. zymae</i>

Vlastní mikroflóra je opravdu složitý ekosystém

Primárním cílem je posilovat své vlastní kmeny užitečných bakterií, než spoléhat na konzumaci cizích živých mikroorganismů.

Pokud do ní zasahujete přidáváním pouze několika málo omezených druhů probiotik, snadno si můžete poškodit zdraví tím, že jejich **malá rozmanitost nedokáže zabránit pokračujícímu množení** škodlivých bakterií a kvasinek.

Vzhledem k tomu, že **kvasinky candida a hnilobné bakterie dokáží žít i z toho, z čeho užitečné bakterie nedokáží**, získávají snadno převahu nad zdecimovanou rozmanitostí prospěšné mikroflóry.

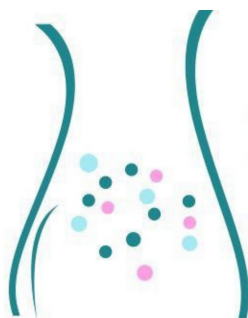
Tím, že se bleskově množí, automaticky **vzrůstá i množství toxinů**, které produkují, což nakonec může vést spíše k dalšímu zhoršení zdravotního stavu než k jeho zlepšení.

S přibývajícím **věkem** obecně klesá počet užitečných baktérií a na jejich místo se dostávají škodlivější mikroorganismy. Tím se rovnováha ve střevní mikroflóře stává **přírozeně velmi křehkou**.

Sporná doporučení lékařů

Vedlejšími účinky léků vždy platíme za jejich pomoc našemu organismu, ve kterém se něco „pokazilo“. Změny v mikroflóře, které antibiotika napáchají, mohou přetrvávat léta.

Lékaři ve snaze alespoň částečně zmírnit škody, způsobené těmito léky, **doporučují užívat probiotika**. Avšak, jak jsem se již několikrát zmínila, komplexnost našeho střevního ekosystému, kde jeho **klíčovou roli hraje právě jeho ohromující diverzita**, není tak jednoduše obnovitelná polykáním několika omezených druhů probiotik. Samotná probiotika nejsou klíčem k obnovení zdravého a rozmanitého ekosystému.



Jaká je spolehlivější cesta ke znovunastolení vnitřní rovnováhy ve střevech?



Co je skutečným klíčem k obnově střevního ekosystému?

To, zda dosáhnete harmonie ve střevní mikroflóře, či nikoli, závisí na výživě, kterou svým žádoucím bakteriím poskytujete. A to i v případě, že se rozhodnete pro polykání cizích živých bakterií (probiotik). Žádné z nich se bez potravy neobejdou – ani ty vaše, ani ty cizí. Je tedy čas dovědět se, **co tvoří jejich potravu?**

Odpověď už znáte – PREBIOTIKA.

Prebiotika **stabilizují střevní ekosystém** a podporují v něm činnost vlastních užitečných bakterií. Cílem je udržet co nejvíce žádoucích bakterií a omezit škodlivé kvasinky. Pro zdravou funkci střevní mikroflóry je tedy rozhodující, jak dobře krmíte ty, co vám zdraví přinášejí, a ne ty, které vám zdraví kradou.

A tím je konzumace **prebiotické stravy**, nebo jednodušeji řečeno, užívání vhodných **výživových doplňků – prebiotik**.

Prebiotika jsou klíčovou cestou k nápravě poškozené rovnováhy ve střevní mikroflóře. Tyto látky patří do skupiny **funkčních potravin**, jejichž účelem je poskytnout potravu pro prospěšné mikroorganismy. Jde o nestravitelné **rostlinné fruktooligosacharidy**, jinými slovy nestravitelnou vlákninu, která je pro ně jedinečným zdrojem výživy.



Vianesse prebiotika představují **skvělý a snadný způsob**, jak podpořit a posílit obnovu vlastní užitečné mikroflóry. Ty totiž **škodlivým kvasinkám nechutnají**, což vede k jejich vyhladovění a úhynu.

Potraviny, které dnes mnoho lidí upřednostňuje – hodně masa, různé uzeniny, vnitřnosti, mnoho sladkostí, nízký příjem komplexních sacharidů, nepravidelný příjem vlákniny, alkohol ... – to vše naopak **potlačuje růst bakterií, které jsou pro nás přínosné!**

Čím je ještě vláknina tak důležitá?

Kromě již zmíněného poskytování hlavních živin pro prospěšné mikroby přináší vláknina **mnoho dalších benefitů pro lidské zdraví:**

- ✱ udržuje zdravý stav střev, urychluje průchod tráveniny střevem, čímž se **v těle hromadí méně škodlivin.**
- ✱ Zlepšuje hygienu střeva, upravuje konzistenci stolice a **chrání před zácpou (prevence rakoviny tlustého střeva).**
- ✱ **Pomáhá regulovat** hladinu cholesterolu (upravuje hladinu krevních tuků) a předchází nemocím srdce a cév.
- ✱ **Pomáhá vylučovat toxické látky** z organismu (váže na sebe organické a anorganické jedy), tím chrání organismus před jejich nadměrným vstřebáváním do krve.
- ✱ **Zpomaluje vstřebávání jednoduchých cukrů** ze střeva, čímž zabraňuje nežádoucím výkyvům v hladinách krevní glukózy a inzulínu. Tato vlastnost je důležitá při hubnutí.

- ✱ **Nedodává žádné kalorie**, což pomáhá udržovat přiměřenou tělesnou hmotnost.
- ✱ Fermentací vlákniny vznikají za pomoci užitečných mikroorganismů mastné kyseliny, jež jsou důležitým zdrojem energie pro buňky tlustého střeva. Mastné kyseliny **zlepšují výživu střevní sliznice**.

UPOZORŇUJI na to, že aby mohla vláknina (ať už z potravy, nebo z doplňků stravy) dobře plnit svou roli, je naprosto **nezbytnou podmínkou dostatečně pít** (jinak si přivodíte těžkou zácpu).

Každá buňka ve vašem těle potřebuje vodu pro probíhající biologicko-chemické procesy v ní. Proto pijte **dostatek čisté pramenité vody**.



V jakých potravinách naleznete vlákninu?

Veškerá zelenina – obzvláště žádoucí je čekanka, topinambury, cibule, pórek a česnek).

Ovesné vločky, lněná semínka, ořechy, **luštěniny**, rýže natural, brambory, zelenina.

Ovoce (banány, meruňky, švestky, brusinky, maliny, borůvky, hrušky, černý rybíz). **POZOR:** denně konzumovat maximálně **dva kousky** (dnešní šlechtěné ovoce obsahuje daleko více cukru než starší odrůdy).

Produkty z celozrnné mouky – chléb, těstoviny, kuskus, otruby.

Jak poznáte, zda se jedná o celozrnný výrobek?

Aby se jednalo o celozrnný výrobek, musí obsahovat **minimálně 6 % vlákniny na 100 g** výrobku. Na obale takové potraviny musí být uvedena jedna z následujících formulací:

- 1) **s vysokým obsahem vlákniny** (vláknina u zahraničních výrobků nese název Balaststoffe - německy, Fibre - anglicky)
- 2) **obsahuje min. 6% vlákniny na 100 g výrobku** (v případě, že je na obale uvedeno nižší množství vlákniny, nejedná se o celozrnný výrobek bez ohledu na jeho barvu).

Kolik vlákniny potřebuje?

Doporučené **absolutní minimum je 30 g denně**, což je pro mnoho lidí velký problém. **Bez ní ovšem užitečné bakterie nemohou prosperovat.** Ani váš domácí mazlíček přece bez potravy nepřežije.

Na co si při konzumaci vlákniny dát pozor?

Maso, mléko, mléčné výrobky žádnou vlákninu

neobsahují!

Pokud jste dosud žádnou vlákninu nekonzumovali nebo jen její zanedbatelné množství, dbejte na **následující pravidla**:

- ✱ Na vlákninu si musí tělo **zvyknout postupně**. Zvyšujte maximálně o 5 g/týden, jinak můžete dostat zácpu.
- ✱ Jakmile si tělo na vlákninu zvykne a budete k tomu pít dostatek vody, nic takového vás již nečeká.
- ✱ **Vlákninu je třeba jíst stále stejně**. Vstřebávání různých látek probíhá ve střevě na různých místech. Střevo se tomu „přizpůsobí“ a tyto úseky pro vstřebávání si „upraví“ (posune).
- ✱ Pokud vlákninu **jednou konzumujete a podruhé ne**, tělo neví, co má vlastně dělat. To vede ke **zhoršení vstřebávání jednotlivých látek**, což je špatné i pro hubnutí. Tělo totiž při pocitu nějakého nedostatku začne šetřit.

Ti, co s vlákninou problém nemají, **nepřekračujte množství nad ca 60 g/den**, protože vyšší množství omezuje vstřebávání jiných minerálů a vitamínů.



Jak zjistíte, zda konzumujete dostatečné množství vlákniny?

Snadno. Stačí se zaměřit na vzhled stolice. Ta by měla být:

- * nelepivá, tedy po spláchnutí nesmí **ulpívat na stěnách záchodové mísy** (tedy žádná „mňaga“),
- * lehčí než voda (má plavat),
- * **objemná, zformovaná** a měkké konzistence,
- * plynatost z vlákniny **nesmrdí**,
- * při správném příjmu vlákniny by **vyprázdnění** mělo proběhnout **alespoň jednou** až dvakrát **denně**.

UPOZORNĚNÍ:

- * **Nevhodná mikroflóra** může snížit rozložitelnost vlákniny v zažívacím traktu pod 10 %, což má za následek nedostatečnou tvorbu biologických látek pro ochranu střevní sliznice.
- * **Větší podíl** by měla tvořit **nerozpustná** vláknina (3:1 k rozpustné).
- * **Rozvoj hnilobných bakterií** podporuje kromě nízkého příjmu vlákniny také vysoký obsah živočišných tuků a masa ve stravě, nedostatek pohybu a trvalý stres.

Jedno přísloví hlásá:

Kde mají lidé malé stolice, musejí stavět velké nemocnice.

Jaká základní kritéria musí kupovaná prebiotika splňovat, aby byla účinná?

- * Musí být **rezistentní** vůči žaludečním kyselinám a enzymům v trávicím traktu.
- * Musí být **fermentovatelná** střevními bakteriemi.
- * Musí **selektivně stimulovat** růst a aktivitu pouze prospěšných střevních bakterií, které mají příznivý vliv na váš zdravotní stav.

Potřebný prebiotický efekt mají tedy ta prebiotika, která jsou **odolná** vůči enzymům trávicího traktu **a jsou schopná fermentovat v tlustém střevě!** Tuto podmínku splňují pouze určité druhy obtížně stravitelných **fruktooligosacharidů**.

Čím vynikají Vianesse prebiotické pastilky?



Dnešní strava je obecně chudá na nestravitelné oligosacharidy, které se přirozeně vyskytují v potravinách rostlinného původu. Vianesse prebiotické pastilky vám usnadní příjem této nezbytné složky výživy, protože **splňují všechna potřebná kritéria pro funkčnost prebiotik**.

Jsou snadnou a **skvělou výživou** pro všechny vaše vlastní užitečné bakterie.

- * **Snadněji s nimi dodržíte denní příjem vlákniny** (6-8 pastilek denně), který je potřebný pro vaše žádoucí bakterie.
- * Nabízí **elegantní řešení pro každého**, zejména pro vás, kteří nekonzumujete dostatek zeleniny a jiných potravin s vlákninou.
- * Vianesse pastilky **podporují obnovu pouze užitečné mikroflóry**.
- * Pomocí Vianesse pastilek dokážete trvale a snadno udržovat získanou **rovnováhu**.

Mezi **potravin s prebiotickým účinkem** patří zejména ty, které obsahují **inulin**:

- * čekanka, cibule, pórek, česnek, topinambury a lehce nedozrálý banán.



Bohužel nevýhodou těchto potravin je, že je konzumujeme málokdy denně a navíc v potřebném množství. Proto je daleko vhodnější přidat ke své výživě také prebiotika. **Nezapomeňte, že žádoucí mikroorganismy potřebují být krmeny každý den(!).**

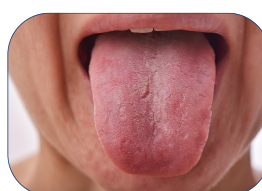
Vianesse prebiotické pastilky tak nabízí velmi snadnou a jednoduchou formu výživy vašich vlastních prospěšných bakterií.

9 nejzásadnějších přínosů Vianesse prebiotik pro vaše zdraví

- 1 **Vytvářejí ideální životní podmínky pro přátelské bakterie**, kterým jsou prebiotika hlavním zdrojem živin. Podporují růst a dělení prospěšných bakterií **a brání nechtěnému rozmnožování plísní (kvasinek)** a dalších nežádoucích mikroorganismů.



Jazyk povleklý kvasinkami
Candida

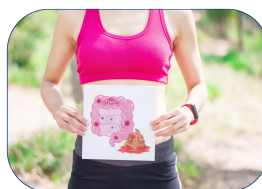


Čistý, narůžovělý jazyk bez
kvasinek

- 2 **Fermentační činností prebiotik** za pomoci užitečné střevní mikroflóry **vznikají mastné kyseliny** (butyrát, propionát a acetát), které jsou **hlavním zdrojem výživy pro buňky střevní sliznice** tlustého střeva.



Bolesti břicha, křeče ve střevech...



Zdravé střevo, zdravé zažívání

- 3 **Mikrobiálním rozkladem** prebiotik je vhodná bakteriální mikroflóra schopna rozložit až 70 % polysacharidů, z nichž může organismu **dodatečně poskytnout až 20 % energie**, která je nezbytná pro životní procesy v něm probíhající.



Nedostatek energie



Dostatek energie

- 4 Prebiotika jsou pro střevní zdraví nezbytná, **zlepšují pohyblivost střev a urychlují průchod tráveniny, čímž v těle zůstává méně škodlivin.** Působí preventivně proti zácpě a tím i proti vzniku civilizačních nemocí včetně rakoviny tlustého střeva. Zdravé střevní prostředí je charakteristické omezeným množstvím hnilobných a kvasných procesů.



Špatná peristaltika, problémy se zácpou, nadýmáním



Dobrá peristaltika, žádná zácpa ani nadýmání

- 5 **Pomáhají regulovat hladinu cholesterolu** (snížením hladiny krevních tuků), což pomáhá snížit riziko vzniku některých nemocí srdce a cév.
- 6 Váží na sebe **toxické látky** (organické a anorganické jedy), které tak **pomáhají vylučovat z organismu.** Tím chrání organismus před nadměrným vstřebáváním toxinů do krve.



Hromadění toxinů v organismu



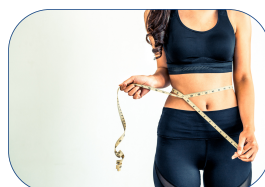
Toxiny jsou navázány na prebiotika

- 7 **Zpomalují vstřebávání jednoduchých cukrů** ze střeva, čímž zabraňují nežádoucím výkyvům v hladinách krevní glukózy a inzulínu (zejména důležité při hubnutí a prevenci cukrovky).
- 8 Pomáhají **udržovat přiměřenou tělesnou hmotnost.** Tím, že nejsou pro lidský organismus stravitelné, nedodávají mu ani **žádné kalorie.** Navíc **zvětšují svůj objem v žaludku** a potlačují tak předčasné pocity hladu.

- 9 Čím více prebiotické vlákniny (prebiotik) ve své stravě máte, tím více podporujete růst například důležitého kmene **Bacteroidetes**, který je často spojován s **nižší tělesnou hmotností**.

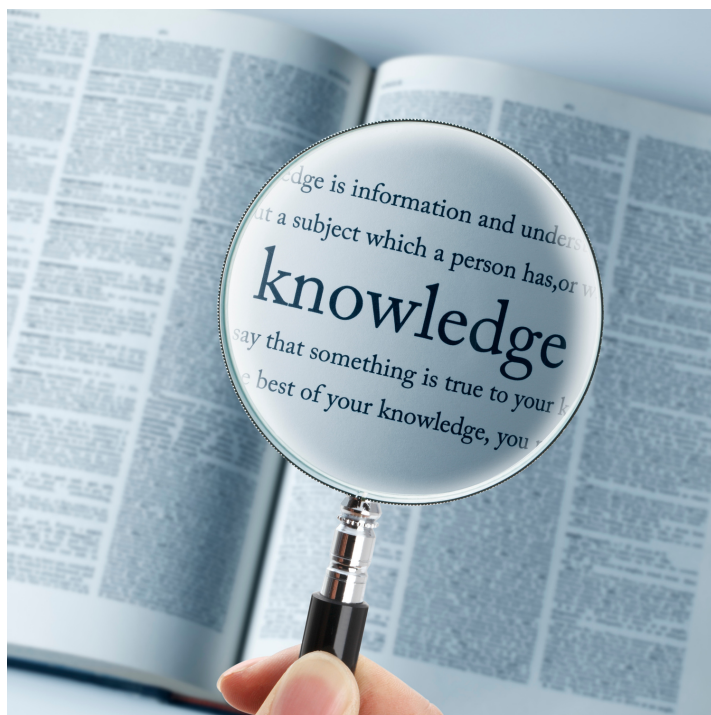


Problémy s nadváhou



Snadné udržování optimální váhy

Závěrečné opáčko



Jak dosáhnout pozitivních výsledků?

- Aby měla vaše střevní mikroflóra **pozitivní vliv na vaše zdraví**, musí v ní být dostatečně **početná armáda užitečných bakterií, které musíte krmit**.
- Studie potvrdily, že **štíhlí lidé** mají mnohonásobně **vyšší počet přátelských bakterií**, nezapomínejte na jejich výživu.
- **Dejte přednost prebiotikům** před probiotiky. Podporují růst a dělení vašich vlastních kultur ochranných mikroorganismů, na které je **váš imunitní systém adaptován**.
- **Nekrmte kvasinky**, nechte je vyhladovět. Kvasinky **produkují množství toxinů**, které se vstřebávají do krve. Touto cestou se dostávají do organismu a způsobují mnoho zdravotních potíží.
- Pro správnou funkci zdravé střevní mikroflóry je **hlavní vysoký počet vlastních kultur** zdraví podporujících bakterií. Ideální poměr prospěšných bakterií ke škodlivým mikroorganismům je 80 % : 20 %. **Krmte užitečné bakterie, nikoli kvasinky**.
- **Potřebný prebiotický efekt** představují ta prebiotika, která jsou odolná vůči enzymům trávicího traktu a **schopná fermentovat v tlustém střevě!** Taková mají význam ve výživě člověka.
- **Osoby s oslabenou imunitou** by měly upustit od užívání živých bakterií (probiotik). Jste-li starší člověk, pak také spadáte do této skupiny. Konečné rozhodnutí je na vás, já se snažím jen otevřít vám oči.

Nenechte se zmást

Mnoho lidí si myslí, že nejlepším a nejrychlejším způsobem, jak obnovit rovnováhu ve střevní mikroflóře, je koupit si probiotika, protože jim to doporučil lékař.

Bez ohledu na to, jak obecně prospěšné přínosy tyto mikroorganismy vykazují, stále jsou to cizí mikroby, které **mohou vyčerpávat** (mnohdy již tak slabý) **imunitní systém**.

Proto je **vždy lepší zvolit** pro obnovu rovnováhy ve střevní mikroflóře PREBIOTIKA.

*Postaráte-li se o zdraví svých střev,
ovlivníte tím zdraví celého těla.*

