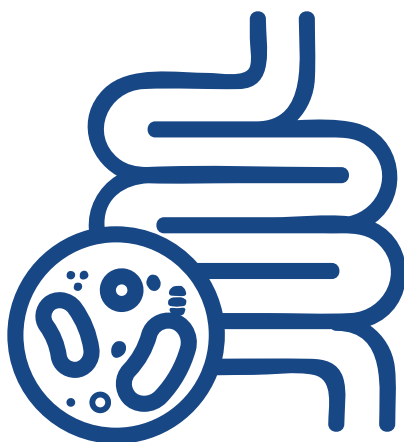


Ztráta zdravé střevní mikrobioty:

Jaké jsou nejčastější
příčiny?



Jaké faktory nejčastěji ničí zdravou střevní mikrobiotu?

Kdy se její rovnováha začíná zhoršovat – a proč?

Jak léky a stres ovlivňují střevní ekosystém?

Dá se ztratě zdravé mikrobioty předejít?

ZDRAVÁ FUNKCE STŘEVNÍ MIKROFLÓRY NENÍ SAMOZŘEJMOSTÍ

Často svým vlastním, nedomyšleným chováním ohrožujeme zdraví střevního ekosystému a nevědomky ho ničíme chybami v životním stylu.

Stává se vám, že máte pocit, že **vaše střeva nepracují tak, jak by měla?** Že trávení neprobíhá ideálně nebo se necítíte dobře po jídle? A zajímá vás, co mají společného **trávení, imunita a nálada?**

Ano, správně – **výkon všech těchto systémů úzce souvisí se střevní mikroflórou.** Rovnováha v ní hraje **klíčovou roli při udržení zdraví.**

Existuje **pět velmi běžných faktorů,** které narušují rovnováhu střevní mikroflóry a často vedou k rozvoji různých **zdravotních potíží.**

Aby **užitečné mikroorganismy** dobře prospívaly a mohly chránit naše zdraví, musí být **dostatečně vyživovány.** Pokud je **dlouhodobě zanedbáváte** a neposkytujete jim potřebnou výživu, **s věkem se situace markantně zhoršuje.**

Jejich **vyhladověním** dochází k posunu ve složení střevních mikrobů směrem k **nerovnováze** – zvyšuje se počet **pro-zánětlivých** mikrobů (zdroj skrytých zánětů) a ubývá **proti-zánětlivých bakterií.**

Protože **užitečné bakterie** pomáhají udržet **štíhlou postavu a zdraví v optimální kondici**, je narušení této rovnováhy spojeno s různými problémy – **alergiemi, depresí, trávicími obtížemi, bolestmi hlavy, poruchami spánku, oslabením svalové hmoty, skrytými záněty** nebo dokonce s **rakovinou**.

Je proto **nezbytné dbát na stravu a životní styl**, abyste udrželi rovnováhu mikrobiomu.

Pokud budete krmit pouze ty „**špatné nájemníky**“, vaše tělo bude nadměrně zatěžováno **toxickými produkty metabolismu škodlivých mikrobů**, zejména **kvasinek Candida**.

Pak je jen otázkou času, **kdy se narůstající množství toxinů projeví zhoršením zdraví**.

Situace přitom nebývá špatná jen u starších lidí. Rovnováha mikroorganismů bývá často narušena už v mládí.

Proto si přečtěte, **kterých pět běžných faktorů** se na narušení rovnováhy a rozmanitosti střevní mikroflóry **nejvíce podílí**.

Snažte se jim vyhýbat, abyste si mohli stáří **užívat stejně aktivně jako například já**.



1

Nedostatek potravy pro užitečné bakterie.

Na **prvním místě** stojí **nedostatek potravy pro zdraví prospěšné bakterie**.

Mějte na paměti, že se jedná o živé mikroorganismy – aby mohly přežít, být zdravé a fungovat správně, musíte je živit.

 **Žádný živý tvor bez potravy nepřežije**, tudíž ani vaše prospěšné střevní bakterie. **Pokud Pokud zemřou, máte problém.**

Této situace totiž okamžitě využijí **kvasinky Candida** spolu s dalšími **patologickými mikroorganismy**, které obsadí uvolněné místo na **střevní sliznici**.

Tu doposud chránila **ochranná hlenová vrstva** tvořená prospěšnými bakteriemi. Když je ale **necháte vyhladovět**, umožníte patogenním mikrobům **přímý přístup ke střevní stěně** – a to často přináší **mnoho zdravotních problémů**.

Protože se tyto škodlivé mikroorganismy **velmi rychle množí**, s jejich nárůstem se automaticky zvyšuje i **množství toxinů**, které **zaplavují váš organismus**.

Následkem bývá **vznik různých zdravotních potíží** – od nespecifických až po **autoimunitní onemocnění**.

Hlavní problém spočívá v tom, že jejich **zánětlivé mikrobiální produkty** přispívají k rozvoji tzv. **propustného střeva (Leaky gut)**. Když se rozpadne **ochranná mikrobiální bariéra**, kterou tvoří užitečné bakterie, začnou do těla **prosakovat toxické látky** a dokonce i **samotné bakterie**.

Tyto toxiny pak vyvolávají **skryté (chronické) záněty** – nejen ve střevě, ale **v celém těle**.

⚠ UPOZORNĚNÍ:

Existují důkazy o tom, že **pacienti s Alzheimerovou nebo Parkinsonovou chorobou** mají **zvýšenou propustnost střeva**. Tyto nemoci se přitom **začínají vyvíjet až 20–30 let dříve**, než se projeví – a právě **ve střevě!**

Proto je **prevence nadměrného zatěžování organismu toxiny** naprosto zásadní. Dosáhnete jí tím, že budete **upřednostňovat potraviny, které vyživují prospěšné bakterie** a vytvářejí jim **příznivé podmínky pro život**.

Tak jim pomůžete **udržet si převahu nad škodlivými kvasinkami** a „držet je na uzdě“.



2

🚫 Konzumování cukru a pochutin podporujících rozmnožování nežádoucích mikroflóry.

Cukry působí jako **ničitelé křehké rovnováhy střevní mikroflóry**.

Konzumace sladkostí a potravin, které podporují růst nežádoucích bakterií, má velmi negativní dopad na střevní prostředí a může jeho rovnováhu zcela rozvrátit.

Mezi rizikové potraviny patří:

- rychlé občerstvení,
- sladké nápoje, džusy a energetické drinky,
- sušenky, sladké pečivo, přeslazené jogurty,
- polotovary s aditivy (tzv. „krabicová jídla“) a alkohol.



🍞 Kvasinky rodu **Candida** milují cukr

Tyto kvasinky jsou na cukru doslova závislé – je to jejich hlavní palivo pro rychlé množení. Pokud se přemnoží, vyvolávají silnou touhu po sladkém.

☞ **Candida** má totiž **schopnost ovlivňovat mozek** a vyvolávat **chuť na cukr**, aby si zajistila svůj přísun energie.

Čím více kvasinek v těle, tím více signálů vysílají – a tím hůř se odolává chutím.

Nadměrný příjem cukru a **pravidelné pití sladkých nápojů** patří mezi **nejčastější příčiny vzniku nerovnováhy ve střevní mikroflóře**, která následně vede k rozvoji **mnoha vážných zdravotních problémů**.

✚ Zapamatujte si:

Čím více kvasinek ve vašem těle žije, tím více **cukru si „žádají“**.

Omezení sladkostí a potravin podporujících jejich růst je **prvním krokem k obnovení rovnováhy střevní mikroflóry**.

Infekce způsobené přemnoženými kvasinkami se označují jako **kvasinkové infekce (kandidózy)** a mohou postihnout **různé části těla** – od trávicího traktu až po kůži či pohlavní oblast.



3

Mnoho léků

Je **neuvěřitelné**, kolik lidí se **spoléhá na léky**, aniž by si uvědomovali, že tím **narušují svůj zdravý mikrobiom**. Stačí, že dostanou „**snadné řešení**“ – pilulku.

Nezáleží na tom, zda jde o léky na

- **vysoký krevní tlak,**
- **zvýšený cholesterol nebo cukrovku,**
- **srdeční potíže,**
- **depresi,**
- **analgetika, nesteroidní antiflogistika, chemoterapeutika, antidiabetika či imunosupresiva –**

všechny tyto přípravky a mohou způsobovat další komplikace.



Antibiotika – největší hrozba

Mezi **nejagresivnější léky** patří hojně předepisovaná **širokospektrální antibiotika**. Jejich účinek na střevní prostředí je devastující – dá se přirovnat k **požáru v lese**.

Stejně jako oheň ničí biodiverzitu, **antibiotika decimují rozmanitost střevního mikrobiomu**. A pokud jde o širokospektrální antibiotika, jejich účinek je jako „**nukleární bomba**“ – ničí bez rozdílu **všechny mikroorganismy**, ať už prospěšné či škodlivé

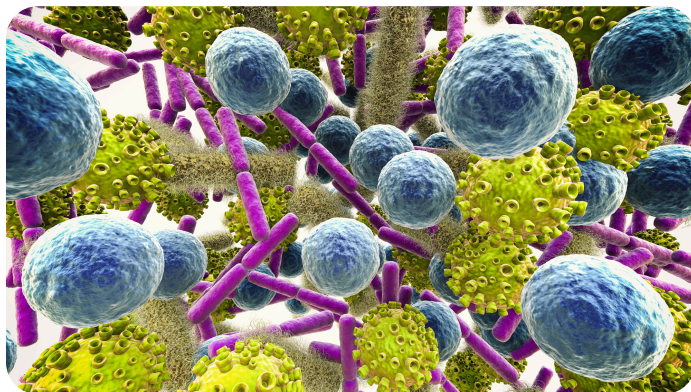


Zdravá diverzita mikrobiomu přitom hraje klíčovou roli v prevenci propustnosti střevní bariéry. Po ukončení antibiotické léčby proto může dojít k celé řadě **nových zdravotních problémů** – včetně přibírání na váze, trávicích potíží či zánětů.

💡 Pamatujte:

Rozmanitost střevní mikroflóry je pro **udržení rovnováhy a dobrého zdraví naprosto nezbytná**.

Každý zásah do ní (zejména opakované užívání léků) by měl být **vyvážen podporou regenerace střevního mikrobiomu** – například úpravou jídelníčku, zvýšením příjmu **prebiotik a přirozených probiotik**.



4

🧠 Chronický stres a nedostatek spánku

Mikroorganismy Mikroorganismy ve střevech jsou **mimořádně citlivé** na řadu **vnějších i vnitřních vlivů**. Jedním z nejvýznamnějších faktorů, které narušují rovnováhu mikrobiomu, je **dlouhodobý stres a nedostatek kvalitního spánku**.

🌙 Co se děje, když málo spíte?

Tím, Poruchy spánku nebo jeho nedostatek – například kvůli **nočním směnám** nebo **změnám časových pásem („jet lag“)** – představují pro tělo **silný stresor**. Tento stresový stav může vést ke **změnám ve složení střevní mikroflóry** a vyvolat **chronický, tzv. podprahový zánět**.

🔥 Jak stres a špatný spánek ničí mikrobiom?

Patologická střevní mikroflóra se v důsledku stresu **přemnožuje** a podílí se na **zvyšování propustnosti střevní stěny**. Do krevního oběhu pak pronikají **bakteriální toxiny**, které ovlivňují **imunitní, hormonální i nervový systém**. Tyto toxiny způsobují řadu fyzických i psychických potíží – od trávicích obtíží až po depresivní a úzkostné stavy.

💡 Proč je spánek tak důležitý

Nedostatek spánku a trvalý stres mají **dalekosáhlé účinky** na celý organismus. Narušují **regenerační procesy, imunitní rovnováhu i produkci hormonů** zodpovědných za dobrý metabolismus a náladu.

Kvalitní spánek a zvládání stresu proto patří mezi **nejdůležitější pilíře zdravého životního stylu** – jsou stejně důležité jako výživa nebo pohyb.



5

Velká konzumace masa

Zdravý stav **tepen a cév** je klíčový pro **celkové zdraví** organismu. Nadměrná konzumace masa však může mít **negativní vliv na stav cév**, a tím i zvýšit riziko srdečně-cévních onemocnění.

Jak maso ovlivňuje střevní mikroflóru

Velká konzumace masa znamená nejen vyšší příjem **tuků**, ale i **nevhodné změny ve složení mikrobioty**.

Zároveň je maso – na rozdíl od většiny ostatních potravin – **bohaté na látku zvanou L-karnitin**.

- Ve střevě je tento **L-karnitin metabolizován bakteriemi** na sloučeninu **TMA (trimethylamin)**.
- Játra pak tuto látku přeměňují pomocí enzymů na **TMAO (trimethylamin-N-oxid)** – sloučeninu označovanou jako **proaterogenní**, tedy **podporující vznik aterosklerózy**.

♥ Proč je to problém

TMAO se podílí na **růstu aterosklerotických plaků v cévách**, což **zvyšuje riziko kardiovaskulárních chorob**. Narůstající plaky mohou v krajním případě **ucpat tepnu** a způsobit **mozkovou mrtvici nebo srdeční infarkt**.



⚖️ Rovnováha je klíčem

To ovšem **neznamená**, že je nutné maso úplně vyřadit.

Důležité je **omezit jeho nadbytek**, zejména **červené a průmyslově zpracované maso**, a **vyvážit jídelníček** dostatkem **zeleniny, luštěnin, vlákniny a prebiotik**.

Právě **vyvážená strava** pomáhá udržet zdravou **rovnováhu střevního mikrobiomu** a chrání **cévy i srdce** před negativními dopady nadměrné konzumace masa.



Kdo nejčastěji trpí špatným složením střevní mikroflóry?

Je prokázáno, že **západní styl stravování** výrazně **narušuje rovnováhu střevního mikrobiomu**.

Hlavní viníci?

- Nedostatek vlákniny,
- nadměrný příjem tuků, soli a jednoduchých cukrů.

Taková strava podporuje **zvýšenou propustnost střevní stěny** a snižuje **rozmanitost bakterií**, které chrání naše zdraví.

Skupiny lidí nejvíce ohrožené nevyváženou mikroflórou

Špatným složením střevní mikroflóry jsou nejčastěji postiženi:

- **lidé s chronickými nemocemi a oslabenou imunitou,**
- **alkoholici, kuřáci a osoby v trvalém stresu s nedostatkem spánku,**
- **lidé užívající pravidelně léky** na chronické zdravotní potíže, zejména ti, kteří **opakovaně podstupují léčbu antibiotiky,**
- **obézní lidé** a velmi často **senioři.**



Dobrá zpráva

Zdravý mikrobiom **není náročný – stačí mu málo, ale to málo potřebuje každý den.**

Mnoho lidí si ani neuvědomuje, že **jejich jídelníček** ovlivňuje stav střevní mikroflóry **každým soustem.**

Na rozdíl od toho, co si mnozí myslí, **lékař nerozhoduje o kvalitě vašeho mikrobiomu – rozhodujete vy sami, a to tím, čím své bakterie denně krmíte.**

Vaše **výživa určuje, které mikroby přežijí** – a tím i to, **jaký vliv budou mít na vaše zdraví.**

Pravda, kterou jste možná nechcete slyšet

Zamysleli jste se někdy nad tím, **jaké mikroby svým životním stylem podporujete?** Jsou to ty **prospěšné**, které chrání vaše zdraví – nebo spíš ty **škodlivé**, které z něj pomalu ukrajují?

👉 **Pochopili jste, že vaše kondice – fyzická, psychická i zdravotní – závisí na kondici vašich „nájemníků“ ve střevě?**

Mnoho lidí si stále neuvědomuje, že **zdraví začíná ve střevech**. A že právě **každodenní volba potravin** rozhoduje o tom, zda mikrobiom pracuje **ve váš prospěch**, nebo **proti vám**.

Funkční střevo je klíč k imunitě, náladě i dlouhověkosti.

Proto je čas přemýšlet o tom, **jak optimalizovat svou stravu** a dát tak tělu možnost **fungovat naplno**.

Shrnutí k zapamatování:

✅ **Zdravá střevní mikroflóra má klíčový význam pro udržení dobrého zdraví, vitality i psychické pohody.**

✅ **Prospěšné mikroorganismy** potřebují každý den **dostatek výživy**, aby mohly přežít a fungovat. Jejich hlavní potravou je **vláknina** – proto zařazujte **prebiotické potraviny**, jako je zelenina a celozrnné produkty.

✅ **Nezaměňujte prebiotika s probiotiky** – prebiotika jsou **potravou pro užitečné bakterie**, zatímco probiotika jsou **samotné bakterie**.

✅ Aby mikrobiom prospíval, **nestačí jednou týdně miska ovesné kaše nebo kolečko rajčete**. Potřebuje **každodenní péči a pravidelný přísun kvalitní vlákniny**.

♥ Pokud nezvládáte pokrýt potřebné množství zeleniny a celozrnných potravin, dopřejte svým bakteriím **kvalitní prebiotika** ve formě doplňků stravy.



Pamatujte:

☞ **Užitečné bakterie nemohou žít z toho, z čeho žijí kvasinky.**

Nikdy nezapomínejte, že **zdravá střevní mikroflóra** vám poskytuje nespočet **zdravotních benefitů** (*viz bonus k 2. dílu kurzu 20 zdravotních benefitů střevní mikroflóry*), které pomáhají **předcházet chronickým potížím** a udržovat **tělo i mysl v harmonii**.

Díky tomu si můžete naplno **užívat všech radostí života – s energií, lehkostí a zdravím.** 🌿

**„Zdraví nezačíná v lékárně, ale
v každodenních volbách.**

**Každé sousto je vzkaz tělu – buď
posiluje, nebo oslabuje.“** 🌱



Helena Havránková
Zdraví není cílem, ale životním stylem