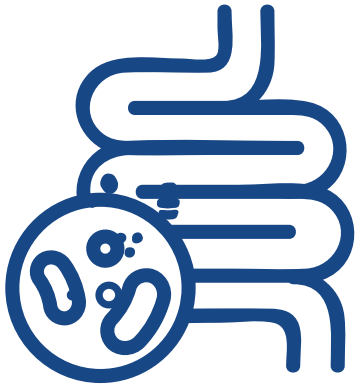
BONUS 3.2

Ztráta zdravé střevní mikroflóry:

Jaké jsou nejčastější příčiny?



Možná si myslíte, že se střevní mikroflóra začne zhoršovat až ve stáří.

Ve skutečnosti ji však často oslabujeme už mnohem dříve – někdy zcela nevědomky.

V tomto bonusu zjistíte:

- *které každodenní návyky střevní mikroflóru nejvíce oslabují*
- *proč se její rovnováha může zhoršovat už v mládí*
- *a co můžete udělat, abyste ji ochránili*

ZDRAVÁ FUNKCE STŘEVNÍ MIKROFLÓRY NENÍ SAMOZŘEJMOSTÍ

Mnoho lidí si ani neuvědomuje, že svým každodenním životním stylem postupně narušuje rovnováhu střevního ekosystému.

Možná jste si někdy všimli, že vaše trávení nefunguje tak dobře jako dříve. Nadýmání, únava po jídle nebo pocit těžkosti mohou být prvními signály, že střevní prostředí není v ideální rovnováze.

Tyto potíže přitom často nesouvisí jen s trávením. Mohou se projevovat také oslabenou imunitou, nedostatkem energie během dne nebo změnami nálady.

Dnes už víme, že právě střevní mikroflóra hraje v těchto procesech velmi důležitou roli. **Rovnováha mezi jednotlivými mikroorganismy totiž významně ovlivňuje fungování celého organismu.**

Existuje přitom několik běžných faktorů, které tuto rovnováhu postupně narušují a mohou přispívat k rozvoji různých zdravotních potíží.

Aby prospěšné mikroorganismy mohly chránit naše zdraví, potřebují především vhodnou výživu. Pokud ji dlouhodobě nedostávají, jejich počet postupně klesá a ve střevě začnou převládat mikroorganismy, které našemu zdraví příliš neprospívají.

Postupně tak **dochází k narušení rovnováhy střevního mikrobiomu** – ubývá bakterií s ochranným účinkem a naopak přibývají mikroorganismy **podporující zánětlivé procesy.**

V následujících částech se podíváme na pět nejčastějších faktorů, které mohou rovnováhu střevní mikroflóry narušovat.

Protože užitečné bakterie pomáhají **udržovat zdraví i tělesnou hmotnost v rovnováze,** může být narušení tohoto systému spojeno s různými potížemi – například alergiemi, trávicími obtížemi, bolestmi hlavy, poruchami spánku, oslabením svalové hmoty nebo skrytými záněty v těle.

Možná vás překvapí, jak často se za zdánlivě nesouvisejícími problémy skrývá právě narušené střevní prostředí.

Proto má smysl věnovat pozornost tomu, **čím své střevní bakterie každodenně „krmíme“ a jaký životní styl vedeme.**

Pokud totiž dlouhodobě podporujeme spíše ty „špatné nájemníky“, může být organismus zatěžován toxickými produkty metabolismu škodlivých mikrobů, například některých kvasinek rodu Candida.

Narušená rovnováha střevní mikroflóry přitom **není problémem pouze vyššího věku.** U mnoha lidí se začíná vytvářet už poměrně brzy.

Podívejme se proto společně na pět faktorů, které se na narušení rovnováhy střevní mikroflóry podílejí nejčastěji.

1

🍎 Nedostatek potravy pro užitečné bakterie

Jedním z nejčastějších důvodů narušení střevní mikroflóry je **nedostatek potravy pro prospěšné bakterie.**

Mnoho lidí se dnes snaží jíst méně, aby si udrželi štíhlou postavu. Přitom si často neuvědomují, že **nejíme jen my – potravu potřebují také mikroorganismy, které žijí v našem střevě.**

Pokud tyto užitečné bakterie nedostávají dostatek vhodné potravy, jejich počet postupně klesá.

Prospěšné bakterie totiž vytvářejí ochrannou hlenovou vrstvu na povrchu střevní sliznice.

Tato vrstva funguje jako **přirozený ochranný štít,** který odděluje střevní obsah od samotné sliznice.

Když je však prospěšných bakterií málo, **ochranná hlenová vrstva se postupně ztenčuje nebo mizí. Patogenní mikroorganismy pak mají přímý přístup ke střevní sliznici,** kterou svými toxiny dále poškozují.

Pokud tento proces pokračuje delší dobu, **může dojít k narušení přirozené ochranné bariéry střeva.**

Proto je tak důležité přemýšlet nejen o tom, kolik jíme, ale také **čím své střevní bakterie skutečně krmíme.**

Pokud je ochranná bariéra střeva dlouhodobě narušena, může dojít ke **zvýšení propustnosti střevní stěny (tzv. Leaky gut).** To znamená, že látky, které by za normálních okolností zůstaly ve střevě, mohou pronikat do krevního oběhu.

Mezi nimi mohou být také **toxické bakteriální produkty a další látky vznikající při metabolismu střevních mikroorganismů.**

Tyto látky pak mohou vyvolávat **skryté (chronické) záněty – nejen ve střevě, ale i v dalších částech těla.**

⚠️ UPOZORNĚNÍ:

Některé výzkumy naznačují, že u pacientů s Alzheimerovou nebo Parkinsonovou chorobou bývá **častěji zjištěna zvýšená propustnost střevní bariéry.**

Tyto nemoci se přitom začínají vyvíjet **20 až 30 let před prvními příznaky – a podle některých studií může jejich vývoj souviset i se změnami ve střevním prostředí.**

Proto je důležité předcházet nadměrnému zatěžování organismu toxiny. Pomoci může například **strava, která podporuje růst prospěšných bakterií a vytváří jim vhodné podmínky pro život.**

Tím jim pomáháte **udržet převahu nad škodlivými mikroorganismy.**

🔥 *Skryté chronické záněty mohou spustit řadu nemocí*

2

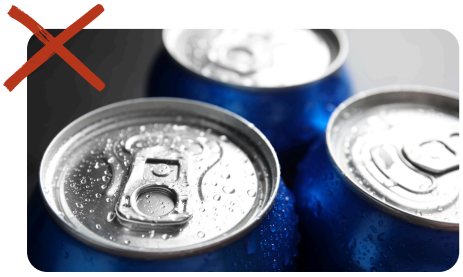
🍬 Konzumace cukru a potravin podporujících růst nežádoucí mikroflóry

Nadměrná konzumace cukru patří mezi faktory, které mohou výrazně narušovat křehkou rovnováhu střevní mikroflóry.

Potraviny s vysokým obsahem cukru a průmyslově zpracované výrobky podporují růst mikroorganismů, které mají velmi negativní dopad na střevní prostředí a mohou zcela rozvrátit jeho rovnováhu.

Mezi rizikové potraviny patří například:

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



🍞 Kvasinky rodu Candida milují cukr

Tyto kvasinky využívají cukr jako **hlavní zdroj energie pro své množení.** Pokud se ve střevním prostředí přemnoží, mohou postupně ovlivňovat chuťové preference člověka.

👉 **Candida totiž dokáže ovlivňovat signály mezi střevem a mozkem,** což může zvyšovat chuť na sladké potraviny.

Čím více kvasinek se ve střevním prostředí nachází, tím více signálů mohou vysílat – a tím obtížnější může být odolávat chutím na sladké.

Nadměrný příjem cukru a pravidelná konzumace sladkých nápojů proto patří mezi časté faktory narušující rovnováhu střevní mikroflóry.

Dlouhodobá nerovnováha střevního prostředí může následně přispívat k rozvoji různých zdravotních potíží.

📌 Zapamatujte si:

Čím více kvasinek ve střevním prostředí žije, tím více cukru mohou „vyžadovat“.

Omezení sladkostí a potravin podporujících jejich růst proto představuje **důležitý krok k obnovení rovnováhy střevní mikroflóry.**

Infekce způsobené přemnoženými kvasinkami se označují jako **kandidózy** a mohou postihnout **různé části těla** – například kůži, nehty, dutinu ústní nebo sliznice v oblasti pohlavních orgánů, kde se u žen často projevují například kvasinkovými výtoky.

vaginální mykózy

povleklý jazyk

plísně na nehtech

3

💊 Mnoho léků

V moderní společnosti jsme si zvykli řešit mnoho zdravotních potíží pomocí léků. Tableta je rychlá, dostupná a často přináší okamžitou úlevu. Skutečnou příčinu problému však většinou neřeší..

Méně už se ale mluví o tom, že řada těchto potíží vzniká v souvislosti s dlouhodobým životním stylem – například stravou, stresem nebo nedostatkem pohybu.

Není proto překvapivé, že mnoho lidí řeší své zdravotní problémy především pomocí léků, zatímco skutečné příčiny zůstávají beze změny. Málokdo si přitom uvědomuje, že **některé léky mohou zároveň ovlivňovat rovnováhu střevního mikrobiomu.**

A právě zde vzniká začarovaný kruh: snažíme se řešit zdravotní potíže, ale současně můžeme oslabovat jeden z nejdůležitějších systémů, který se na našem zdraví podílí.

Nezáleží na tom, zda jde o léky na

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

všechny tyto přípravky mají také **vliv na rovnováhu střevního prostředí**.

⚠️ Antibiotika – největší zásah do mikrobiomu

Mezi **nejagresivnější léky** patří hojně předepisovaná **širokospektrální antibiotika** – zejména při opakovaném užívání. Jejich účinek na střevní prostředí lze přirovnat **k rozsáhlému požáru v lese.**

Stejně jako oheň ničí přirozenou rozmanitost lesního ekosystému, antibiotika decimují rozmanitost střevního mikrobiomu.

Problém spočívá v tom, že antibiotika nedokážou rozlišovat mezi škodlivými a prospěšnými bakteriemi. **Ničí proto obě skupiny současně.**

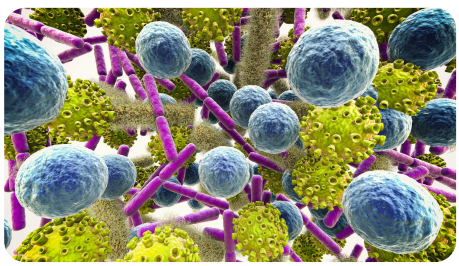
Výsledkem může být výrazné narušení rovnováhy střevního prostředí.

Výzkumy přitom ukazují, že **změny ve složení střevního mikrobiomu mohou po antibiotické léčbě přetrvávat dlouhou dobu – někdy i měsíce nebo roky.**

Takto oslabený mikrobiom může být méně schopný plnit své ochranné funkce a může být spojován s různými zdravotními obtížemi, včetně zvýšené náchylnosti k infekcím nebo změn v metabolismu.

Proto je důležité myslet na to, že **rozmanitost** (diverzita) **střevní mikroflóry je jedním z klíčových předpokladů pro udržení dobrého zdraví.**

Každý zásah do tohoto systému – zejména opakované užívání léků – je proto vhodné doplnit **podporou regenerace střevního mikrobiomu,** například úpravou jídelníčku a zvýšením příjmu potravin, které podporují růst prospěšných bakterií.



😴 Chronický stres a nedostatek spánku

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?

Poruchy spánku nebo jeho dlouhodobý nedostatek – například při nočních směnách nebo při častých změnách časových pásem („jet lag“) – představují pro organismus **výrazný stres.**

Tento stav může vést ke změnám ve složení střevní mikroflóry a podporovat vznik **chronického,** tzv. **podprahového zánětu,** který často probíhá skrytě a dlouhou dobu bez výrazných příznaků.

Střevo a mozek jsou totiž propojeny tzv. osou střevo–mozek, která umožňuje neustálou komunikaci mezi střevní mikroflórou a nervovým systémem.

🔥 Jak stres a špatný spánek ničí mikrobiom?

Dlouhodobý stres může způsobit **negativní posun ve složení střevní mikroflóry směrem k nerovnováze.**

Tato nerovnováha přispívá ke zvýšené propustnosti střevní stěny. Látky pronikající do krevního oběhu pak mohou **ovlivňovat imunitní, hormonální i nervový systém.**

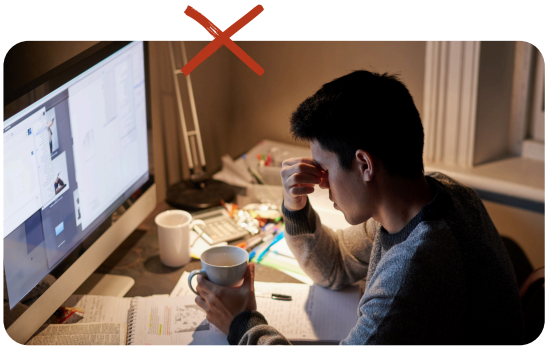
Výsledkem mohou být různé fyzické i psychické potíže – například **chronická únava, zhoršená odolnost vůči stresu nebo zvýšený sklon k úzkostným a depresivním stavům.**

💡 Proč je spánek tak důležitý?

Kvalitní spánek je jedním z **nejdůležitějších regeneračních procesů** lidského těla. Během spánku dochází k obnově tkání, regulaci hormonů i k obnově rovnováhy nervového a imunitního systému.

Dlouhodobý nedostatek spánku a chronický stres proto mohou oslabovat přirozenou rovnováhu organismu – včetně střevního mikrobiomu.

Proto patří **kvalitní spánek a zvládání stresu mezi základní pilíře zdravého životního stylu,** stejně důležité jako výživa nebo pohyb.



5

🍗 Nadměrná konzumace masa

Zdravý stav tepen a cév je klíčový pro celkové zdraví organismu. **Nadměrná konzumace masa však může negativně ovlivňovat nejen cévy, ale i složení střevní mikroflóry.**

🧬 Jak maso ovlivňuje střevní mikrobiom?

Vyšší konzumace masa znamená nejen zvýšený příjem tuků, ale přispívá také ke změnám ve složení střevního mikrobiomu.

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

- Ve střevě tuto látku některé bakterie **přeměňují** na sloučeninu **TMA (trimethylamin).**
- Játra pak TMA dále pomocí enzymů metabolizují na **TMAO (trimethylamin-N-oxid)**
- Tato sloučenina je spojována se zvýšeným rizikem aterosklerózy, tedy ukládání tukových látek ve stěnách cév. Proto se označuje jako **proaterogenní**.

❤️ Proč je to problém

Zvýšené hladiny TMAO mohou přispívat k růstu aterosklerotických plaků v cévách.

Postupné zužování cév pak může zvyšovat riziko **kardiovaskulárních onemocnění,** například srdečního infarktu nebo mozkové mrtvice.

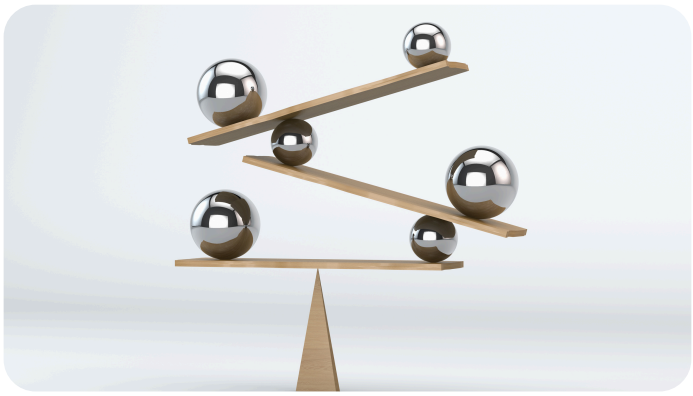
⚖️ **Rovnováha je klíčem**

To ovšem neznamená, že je nutné maso z jídelníčku úplně vyřadit.

Důležité je především **omezit jeho nadbytek,** zejména u červeného a průmyslově zpracovaného masa, a vyvážit jídelníček dostatkem:

- zeleniny
- luštěnin
- vlákniny
- a potravin podporujících růst prospěšných bakterií.

Taková strava pomáhá **udržovat zdravou rovnováhu střevního mikrobiomu** a současně chrání cévy i srdce.



Kdo nejčastěji trpí narušenou střevní mikroflórou?

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

Mezi hlavní rizikové faktory patří zejména:

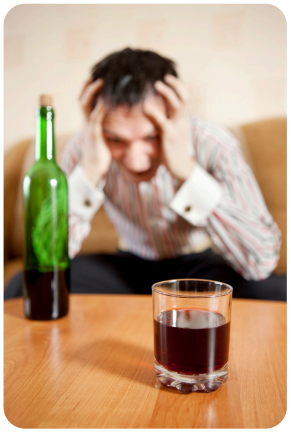
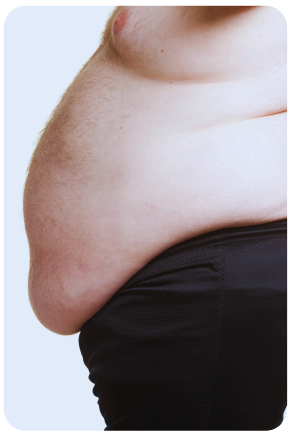
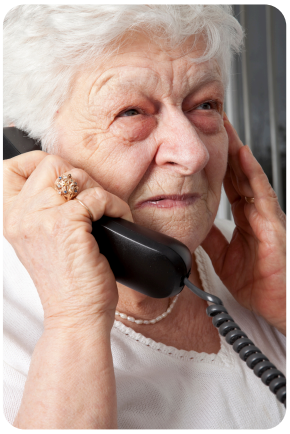
- **nedostatek vlákniny,**
- nadměrný příjem tuků, soli a jednoduchých cukrů.

Takový způsob stravování může přispívat ke snížení rozmanitosti střevních bakterií a ke zvýšené propustnosti střevní stěny.

👥 Skupiny lidí nejvíce ohrožené nerovnováhou mikrobiomu

Narušenou střevní mikroflórou bývají častěji postiženi například:

- lidé s chronickými nemocemi a oslabenou imunitou
- kuřáci a osoby s nadměrnou konzumací alkoholu
- lidé vystavení dlouhodobému stresu a nedostatku spánku
- osoby dlouhodobě užívající léky, zejména při opakované antibiotické léčbě
- lidé s nadváhou nebo obezitou
- senioři.

💚 Dobrá zpráva

Dobrou zprávou je, že **střevní mikrobiom dokáže na pozitivní změny reagovat poměrně rychle.**

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

Mnoho lidí si však ani neuvědomuje, že **stav své střevní mikroflóry** ovlivňují **každým soustem.**

Na rozdíl od toho, co si mnoho lidí myslí, **o kvalitě mikrobiomu nerozhodují jen lékaři nebo léky – velkou roli hraje především náš životní styl a každodenní výběr potravin.**

Právě tím totiž určujeme, které mikroorganismy budou ve střevě převažovat.

Moje zkušenost z praxe

➔ *Proto jsem začala hledat způsoby, jak střevní mikrobiom cíleně podporovat – nejen úpravou jídelníčku, ale i pomocí látek, které mohou prospěšným bakteriím pomoci růst.*

Otázka, která stojí za zamyšlení

Zamysleli jste se někdy nad tím, jaké mikroorganismy svým životním stylem podporujete?
Jsou to ty prospěšné, které pomáhají chránit vaše zdraví – nebo spíše ty, které mohou rovnováhu ve střevě narušovat?

Mnoho lidí si stále neuvědomuje, že řada procesů ovlivňujících zdraví začíná právě ve střevech. Každodenní volba potravin totiž rozhoduje o tom, zda mikrobiom pracuje **ve váš prospěch, nebo proti vám.**

👉 **Vaše kondice – fyzická, psychická i zdravotní – do značné míry závisí na kondici vašich „nájemníků" ve střevě.**
Správná funkce střev totiž významně ovlivňuje imunitu, metabolismus i psychickou pohodu.

Možná právě proto stojí za to přemýšlet o tom, **čím své střevní bakterie každý den krmíme.**

Shrnutí k zapamatování:

✅ **Zdravá střevní mikroflóra má zásadní význam pro celkové zdraví, vitalitu i psychickou pohodu.**

✅ Prospěšné bakterie potřebují každý den dostatek vhodné potravy, aby mohly plnit své ochranné funkce.

✅ Jejich hlavním zdrojem energie je **vláknina,** kterou najdeme například v zelenině, luštěninách a celozrnných potravinách.

Je důležité rozlišovat mezi:

- **prebiotiky** – potravou pro prospěšné bakterie
- **probiotiky** – samotnými živými mikroorganismy

✅ Aby mikrobiom prospíval, potřebuje **pravidelný přísun vlákniny každý den,** nikoli jen občas. **Nestačí** jednou týdně miska ovesné kaše nebo **kolečko rajčete.**

💚 Pokud je obtížné pokrýt potřebné množství vlákniny běžnou stravou, může být vhodné doplnit ji **kvalitními prebiotickými doplňky stravy.**

Závěrečná myšlenka:

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

Zdravá střevní mikroflóra poskytuje organismu mnoho benefitů – podporuje imunitu, metabolismus i psychickou rovnováhu *(viz bonus k 2. dílu programu „20 zdravotních benefitů střevní mikroflóry“).*

Díky tomu si můžeme užívat život s větší energií, vitalitou a dlouhodobým zdravím. 🌿

Proto jsem začala hledat způsoby, jak střevní mikrobiom cíleně podporovat – nejen úpravou jídelníčku, ale i pomocí látek, které mohou prospěšným bakteriím pomoci růst.

„Zdraví nezačíná v lékárně, ale v každodenních volbách.

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

Save Bacteria

Helena Havránková

Zdraví není cílem, ale životním stylem