

Stravování pro střevní mikrobiom

Mgr. Tamara Starnovská
Fórum zdravé výživy



Tak, jak se stále rozšiřují naše znalosti například o střevním mikrobiomu, je třeba prohlubovat i znalosti o stravě a jejím optimálním složení. Již nestačí znát základní živiny a jejich vzájemný poměr s obsahem získané energie. Důležité jsou také další složky ve stravě, jako je vláknina, a to v individuálním poměru rozpustné a nerozpustné, vitaminy, minerální látky i složky dostatečně neprobádané, například fytoprotektivní. Protože optimální může být jen komplexní celek se svými složkami a jejich vzájemným ovlivňováním nebo působením.

Z hlediska stability střevního mikrobiomu je zásadní stabilita stravování i prostředí. Každá změna může vést k větší či menší změně ve složení střevního mikrobiomu, tím i k narušení imunitního systému a funkce trávicího systému vlivem porušení optimálního zastoupení nebo skladby střevních bakterií a jejich prostředí.

Změny ve stravování či pravidelnosti ve stravování související například s cestou na dovolenou poznala většina z nás – několik dní bez obvykle pravidelné stolice. Při cestách do vzdálenějších a exotičtějších destinací se významně mění skladba stravy, často zásadně také sortiment potravin. Tím může být významně ovlivněno naše „domácí střevní prostředí“ – protože nemáme svůj denní jogurt a jíme více ovoce, tedy větší dávku sacharidů a stravu s vyšším objemem rozpustné vlákniny. Ale i dovolená pod stanem u vody v Čechách znamená změnu běžného stravování

za variantu „pytlíkovo-konzervovou“, případně doplněnou sušenkami. To je opět více sacharidů, tentokrát s výrazným omezením vlákniny. Změna ve stravování může být také důsledkem změny pracoviště nebo režimu práce, například absence času na jídlo či nedostupnost stravování.

Významnou roli hraje také vliv léků a potravních doplňků nebo onemocnění a zdravotních obtíží, které změni skladbu stravy. Například odstranění zubu moudrosti je častou příčinou následné závažné dysmikrobie – od narušení až po totální destrukci stávajícího střevního mikrobiomu. Pro bolestivé kousání a polykání je stravování nejprve spíše „pudinkovo-přesnídávkové“, tedy významně sacharidové, navíc s antibiotiky jako standardní součástí pooperačního postupu. Logicky následující průjem bývá laicky řešen suchou houskou, případně rýží s mrkví, a pak už „po zásluze“ nastává období bolestí břicha a zažívacích problémů. Pokud k tomu přidáme několik zaručených návodů z internetových zdrojů jako bezlepkové stravování, odkyselování apod., můžeme mít dlouhodobé obtíže, aniž si uvědomíme, že jde o zdevastovaný střevní mikrobiom.

Z tohoto důvodu jsou velmi nerozumné jakékoliv „svévolné“ zásahy do vyváženého stravování, které tak často a rádi zkoušíme pod vlivem módních trendů i společenské poptávky: „Ještě nepijete smoothie?“, „Jak můžete pít mléko, jíst výrobky z kravského mléka?“, „Vy ještě jíte vařená jídla?“ apod.

Paradoxně nejméně změn ve svém mikrobiomu bude mít Američan, který doma i ve světě bude konzumovat stravu v globálních amerických fastfoodových řetězcích. Tato informace však nemá být návod a doporučení k takovému způsobu stravování ☺.

Ve stravě je v souvislosti s dobrou kondicí střevního mikrobiomu tedy důležité pestré stravování bez výrazných excesů (různé bakterie se živí různými složkami stravy). To je vhodné dodržovat i v méně standardních podmínkách, jako je cestování, nástup do zaměstnání či jeho změna apod. Týká se to také období nemoci, ve kterém poradí se správným stravováním nutriční terapeut. Studie ukazují, že změněme-li jídelníček, osídlení našich střev se začíná měnit již po 24 hodinách. Pestrostí stravy pomáháme i pestrosti našeho střevního mikrobiomu. V rámci pestré stravy je důležitý pravidelný příjem potravin s probiotickou kulturou obsahujících prospěšné bakterie (zakysané mléčné výrobky, kvašené potraviny) a potravin obsahujících vlákninu, která funguje jako prebiotikum neboli živná půda pro tělo prospěšné bakterie. Při narušení střevního mikrobiomu například z důvodu nemoci je vhodné zařazení tzv. symbiotik, tedy přípravků obsahujících jak probiotika, tak prebiotika.

Důležité zásady pro udržování příznivého složení střevního mikrobiomu:

- 1) pravidelné stravování nejméně 3x denně,
- 2) vyvážená skladba stravování – v každém jídle současně zdroje bílkovin, tuků, sacharidů a vlákniny,
- 3) konzumace nejméně 500 g zeleniny a ovoce denně (jako součást každého hlavního jídla, případně ke svačinám),
- 4) konzumace alespoň jednoho zakysaného mléčného výrobku denně,

- 5) obnova střevního osídlení dostatečnou dávkou symbiotik vždy, když je narušeno (léčba antibiotiky, změna stravování),
- 6) vyhýbání se různým módním trendům ve stravování, pokud neumožňují pestré stravování,
- 7) důraz na dostatečné množství tekutin bez obsahu cukru a alkoholu (podle individuální potřeby, obvykle alespoň 2 l denně),
- 8) vyhledávání rad týkajících se stravování u odborníků (nutriční terapeuti),
- 9) důraz na pravidelné vyprazdňování,
- 10) nezanedbávání pravidelné pohybové aktivity.