

Prebiotika – potrava pro probiotika

Jako prebiotika označujeme střevem nestravitelné složky stravy, které představují důležitý substrát pro podporu růstu a aktivity střevní mikrobioty. Jedná se především o vlákninu, která se nachází v zelenině, ovoci, luštěninách, houbách a vločkách.

Vláknina slouží jako potrava pro bakterie ve střevě a její dostatečný příjem tak pomáhá udržovat rovnováhu střevního mikrobiomu a přecházet řadě nemocí.

Existují dva druhy vlákniny – rozpustná a nerozpustná. Právě rozpustná vláknina slouží jako živina pro střevní mikrobiotu. Rozpustná vláknina má schopnost absorbovat vodu, bobtnat a pomocí bakterií fermentovat, proto může být zdrojem energie. Navíc produkuje mastné kyseliny s krátkým řetězcem (mléčná, octová, propionová, máselná), které snižují pH ve střevech a zlepšují absorpci některých minerálních látek (např. vápníku, železa, hořčíku, zinku). Kyselina propionová navíc zvyšuje zpětnou resorpci cholesterolu a žlučových kyselin a snižuje endogenní syntézu cholesterolu, vede tak ke snižování hladiny cholesterolu v krvi. Kyselina máselná má ochranný vliv na střevní buňky a chrání tak před kolorektálním karcinomem. Střevní mikrobiota má navíc tu schopnost, že produkuje některé pro nás nezbytné vitaminy – vitamin K, B₁, B₂, B₆, B₁₂ a kyselinu listovou.

Mezi probiotickou vlákninu lze zařadit:

- **fruktooligosacharidy** (čekanky, artyčok, cibule, chřestu, rajče, banán, houby, atd.),
- **galaktooligosacharidy** (mateřské mléko, kravské mléko, hrách, fazole),
- **laktulóza** (kravské mléko),
- **inulin** (čekanka, čekankový sirup),
- **pektiny** (jablko, jahody, citrusy),
- **beta-glukany** (ovesné a ječné vločky, houby).

Bc. Kateřina Vokounová
nutriční terapeut