

Prebiotika – potrava pro probiotika

Jako prebiotika označujeme střevem nestravitelné složky stravy, které představují důležitý substrát pro podporu růstu a aktivity střevní mikroflóry (mikrobiomu). Jedná se především o vlákninu, která slouží jako potrava pro bakterie ve střevě a její dostatečný příjem tak pomáhá udržovat rovnováhu střevního mikrobiomu a předcházet řadě nemocí.

Existují dva druhy vlákniny – rozpustná a nerozpustná. Právě zejména 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 výživný a protektivní vliv na střevní buňky a chrání tak před kolorektálním karcinomem.

Mezi rozpustnou vlákninu se řadí:

- fruktooligosacharidy (čekanka, artyčok, cibule, chřestu, rajče, banán, houby, atd.),
- galaktooligosacharidy (mateřské mléko, kravské mléko, luštěniny),
- laktulózu (kravské mléko),
- inulin (čekanka, čekankový sirup, banán),
- pektiny (jablko, jahody, citrusy, červené bobulovité ovoce),
- betaglukany (ovesné a ječné vločky, houby).
- agar agar, agarové vločky, agarová želatina,
- psyllium (rozpustná vláknina z jitrocele indického).

Potraviny přispívající k příznivému složení střevního mikrobiomu:

- ovoce a zelenina,
- kvašená zelenina (např. přirozeně zkvašené zelí, pikles, kimchi),
- luštěniny,
- fermentovaná sója (např. sójová omáčka, miso, tempeh, natto),
- mateřské mléko,
- kravské mléko, kysané mléčné výrobky (např. kefír, acidofilní mléko, jogurt),
- ovesné a ječné vločky,
- semínka (např. lněná, chia),
- psyllium,
- houby (např. hlíva ústříčná, hříby, žampiony, reishi, shiitake), nápoj kombucha,
- mateřské mléko.

Mgr. Kateřina Vokounová
nutriční terapeut