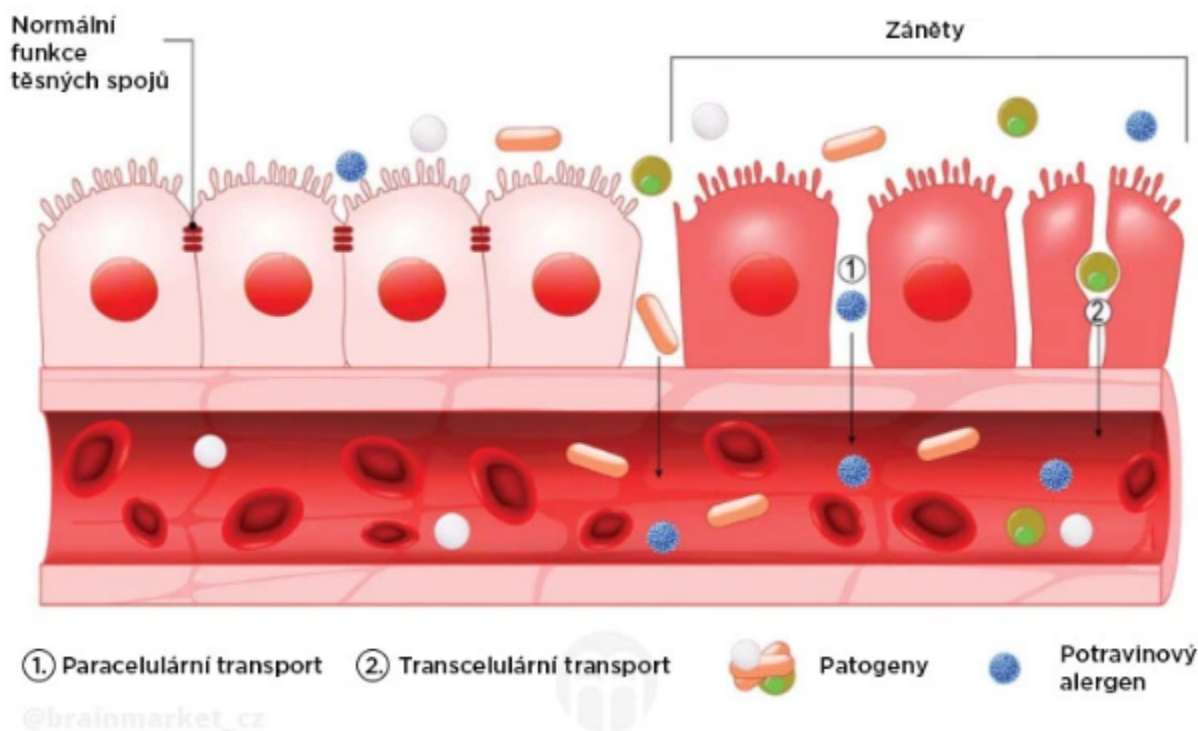


SYNDROM PROPUSTNÉHO STŘEVA "LEAKY GUT SYNDROME"

Jestliže máme **dysbiózu v mikrobiomu nebo propustné střevo " tzv. leaky gut"**, tak dochází k tomu, že se nám tam přemnoží bakterie, které tam nemají v takovém množství být, anebo nám mohou dělat problém i látky, které by nám za normálních okolností problémy nedělaly. Tělo začíná hůře přirozeně detoxikovat. Klesá také množství potřebných mastných kyselin a klesají nám žádoucí protizánětlivé cytokiny. Jako první se dysbióza nejčastěji projeví **chronickým onemocněním trávicího traktu** (nadýmání, nevolnosti, chronický zánět střeva, nefunkční imunita, nádor ve střevě, Crohnova choroba, celiakie, malnutrice), na které často navazuje **chronické onemocnění dýchací soustavy**.

Syndrom propustného střeva a střevní dysbióza se však často projeví úplně jinak než komplikacemi se zažíváním. Jsou to často zdánlivě nesouvisející problémy jako např: **nespavost, úzkost, deprese, Parkinsonova choroba, Alzheimerova choroba, skleróza, plísně, artritida, vaginální záněty, bolesti kloubů a svalů, hormonální nerovnováha, PMS a mnohé další**



SYNDROM PROPUSTNÉHO STŘEVA "LEAKY GUT SYNDROME"

Střevní stěna je tvořena pouze jednou vrstvou buněk, které u sebe udržuje komplex bílkovin nazývaný těsné spoje (tight junctions, TJ).

Propustnost střeva "Leaky gut syndrom" nastává, pokud se TJ naruší (naruší se velikost ok v sítu - zvětší se), **a do krevního oběhu začnou pronikat látky, které by se za správné funkce střevní stěny do krevního řečiště, tělního systému nedostaly.** Tyto látky (toxiny, bakterie, jiné zánětlivé látky) potom **poškozují zdravou rovnováhu těla**, aktivují imunitní systém, **spouští zánětlivou odpověď** a mohou vést k autoimunitním reakcím. Imunitní odpověď našeho těla může přejít do chronického zánětu, který je původcem řady chronických onemocnění.

JAK SE SYNDROM PROPUSTNÉHO STŘEVA PROJEVUJE, CO JSOU JEHO PŘÍČINY?

Asi se teda ptáš, proč není dobré mít propustné střevo. Pojdme se tedy podívat na nejčastější projevy syndromu propustného střeva. Je to totiž **negativní vliv nejen na živací systém, ale také na imunitní systém, kvalitu pokožky a také třeba neurologické poruchy.**

Propustnost se může projevovat nejčastěji jako:

Problémy s trávením - např. nadýmání, potravinové nesnášenlivosti, autoimunitní onemocnění jako Crohnova choroba, ulcerózní kolitida, celiakie
Další autoimunitní onemocnění jako hepatitida, artritida
Hormonální nerovnováha, PMS
Chronická únava
Kožní problémy - jako jsou ekzémy, akné a atopický ekzém
Alergie a onemocnění dýchacích cest, astma
Potravinové intolerance, nesnášenlivosti
Nadměrná únava
Bolesti kloubů
Bolesti hlavy
Cukrovka
Špatná funkce štítné žlázy
Parkinsonova choroba
Metabolický syndrom
Psychická onemocnění jako autismus, deprese či úzkost

Jak vidíš je toho opravdu hodně a o naše střevo stojí rozhodně za to pečovat

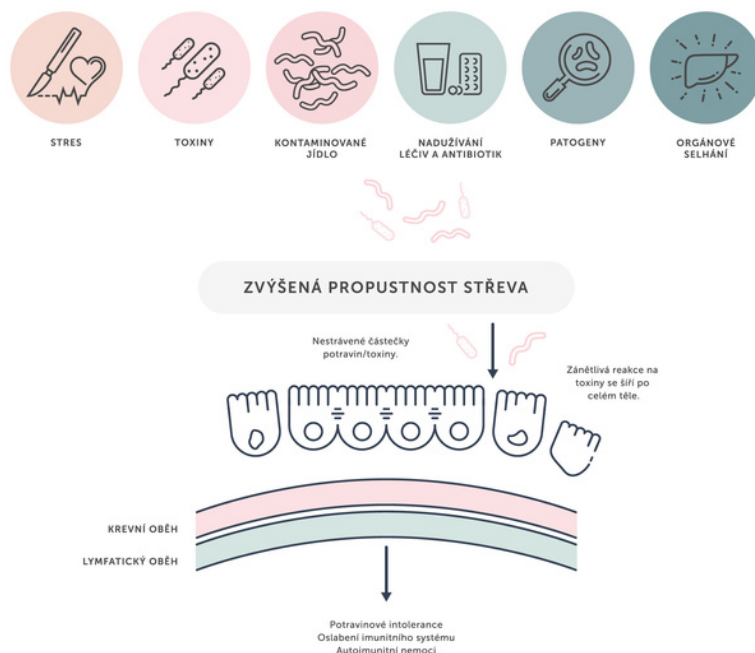
SYNDROM PROPUSTNÉHO STŘEVA "LEAKY GUT SYNDROME"

ČÍM JE SYNDROM PROPUSTNÉHO STŘEVA ZPŮSOBEN?

Propustné střevo je výsledkem několika našich kroků, které v průběhu života děláme.

Primárním viníkem je špatná skladba stravy. Ať už se bavíme o velkém příjmu průmyslově zpracovaných potravin jako je bílé pečivo a zpracované produkty, lepek zejm. zpracované bezlepkové pečivo a produkty, ztužené tuky, organická rozpouštědla (používaná k výrobě rostlinných olejů), přemíra cukru, fruktózy, umělá sladidla, emulgátory, které jsou často přidávány do pekárenských a mléčných výrobků, omáček krémů, zmrzlin atd., potrava chudá na vlákninu, umělá sladidla, nedostatek některých vitamínů a minerálů (např. vit. D2 nebo zinku), střevní dysbióza nebo i přemnožení kvasinek. Negativní vliv na střevní mikrobiotu mají také antibiotika, léky proti bolesti a samozřejmě velká míra alkoholu a kouření.

V neposlední řadě může být příčinou samozřejmě i stres. Ať už se bavíme o stresu původu fyzického, emocionálního nebo psychického. Naše tělo jakýkoli stres zpracovává stejně - prostřednictvím nadledvin, které stresové hormony produkují. Problémem je potom **stres chronický**, se kterým úzce souvisí i **nedostatek kvalitního spánku**.



Věřím, že tyto řádky Tě minimálně přivedou k zamyšlení nad tím, že o střevní mikrobiom je třeba pečovat, protože může mít vliv na spoustu oblastí našeho zdraví. Nejlepší potom bude, když zařadiš kroky, které Tvůj mikrobiom posílí.

JAK PODPOŘIT STŘEVNÍ MIKROBIOM?



JAK HO PODPOŘIT

Spánek

Už jen dva dny špatného spánku nám sníží množství fermentovaných mikroorganismů a rostou mikroorganismy spojené s obezitou, diabetem, reakcí na inzulin, ... Zaměř se proto na kvalitní spánek - viz kapitola o cirkadiánním rytmu

Stres

Největším problémem je už nám známý chronický stres. Pokus se o jeho eliminaci - viz kapitola o chronickém stresu.

Strava

Zaměř se na to, aby se Tvůj jídelníček skládal z přirozené stravy co nejméně průmyslově zpracované, obsahoval dostatek vlákniny. Dále se můžeš zaměřit na:

Přirozená probiotika

Fermentovaná zelenina - kysané zelí, kimchi, brokolice, okurky, tempeh, miso
Fermentované mléčné produkty - kefír, jogurt, žitčica
Kombucha - fermentovaný čaj

Přirozená prebiotika

Zelenina - košťálová zelenina, cibule, pórek, artyčoky, brokolice
Pozor na to, že vařením vlákninu destruuujeme. Proto je fajn střídat formy úpravy a upravovat střídavě.
Luštěniny, středomořská strava

Podpora tvorby SCFA (mastné kyseliny s krátkým řetězcem)

Polyfenoly - semínka, zelenina, ovoce, obilniny, káva, čaj, čokoláda
Zdroje Tryptofanu - kuřecí maso, vajíčka, špenát, losos, semínka, oříšky
Podpora tvorby sekundárních žlučových kyselin - hlavně nenasycené MK, maso, vajíčka
Fajn je konkrétně zařadit i potraviny bohaté na selen (para přechy), kolagen (vývar), potraviny bohaté na omega3 mastné kyseliny.