

Prebiotika, probiotika a postbiotika a jejich význam ve výživě dítěte

MUDr. Boženský Jan

Dětské oddělení, Vítkovická nemocnice Ostrava, Česká republika

Abstrakt

V posledním letech stoupá zájem o problematiku onemocnění spojených s funkcí střevní mikrobioty. Střevo přispívá k celkovému zdraví zajištěním trávení, absorpce nutrientů a vody, obrany proti infekčním patogenům, indukci slizniční a systémové tolerance a poskytuje nezbytné signály do mozku potřebné k zajištění celkové homeostázy. Problematika střevní mikrobioty již není doménou jen pacientů se zažívacími potížemi, ale zájem se posouvá napříč lékařskými specializacemi k problematice alergických onemocnění, poruchám imunitního systému, ovlivnění chování či léčbu deprese. Pro vytváření a udržení odpovídající střevní mikrobioty je nutné vytvořit správné podmínky. Dostatečný příjem nestravitelných oligosacharidů (prebiotik), živých přátelských bakterií (probiotik) a procesem trávení vytvořených bioaktivních látek (postbiotik), pak může vytvářet vhodnou mikrobiální rovnováhu, která příznivě ovlivňuje nejen proces trávení, některé imunitní reakce, ale i psychickou pohodu. Zvláště po porodu v období prvních dvou let má tento proces zásadní vliv nejen na aktuální zdravotní stav dítěte, ale i na jeho další vývoj v dospělosti. Přiměřený příjem prebiotik a probiotik pak může ovlivnit nejen frekvenci či kvalitu stolice, ale prostřednictvím střevní mikrobioty i nastavení imunitního systému organismu, ovlivnit chování a psychickou pohodu a díky epigenetickým změnám i projevy některých nemocí v dospělosti.