

Fruktooligosacharidy

Potrava pro bakterie

Fruktooligosacharidy nejsou významné jako výživa pro naše tělo, jako spíše **potrava pro bakterie** v našich střevech. Jsou to složité cukry sloužící jako ideální zdroj energie pro mnoho přátelských střevních bakterií. Tím, že posilují právě je, je zároveň zvýhodňují v konkurenční boji s jinými často škodlivými střevními bakteriemi.

Jak fruktooligosacharidy působí?

Přátelské střevní bakterie (např. známý *Lactobacillus bifidus*) štěpí složité molekuly fruktooligosacharidů na jednodušší mastné kyseliny. Ty vytvářejí nepříznivé kyselé prostředí pro mnoho nežádoucích bakterií, které by v případě pomnožení dokázaly způsobit nepříjemné průjmy a záněty střevní stěny. Mastné kyseliny slouží rovněž jako přirozená výživa pro okolní střevní tkáň. To zvyšuje její vitalitu i **odolnost vůči infekci**.

Kde je najdete?

Fruktooligosacharidy se vyskytují v mnoha potravních doplňcích sloužících k podpoře přirozené střevní mikroflóry (bakteriálního osídlení střeva). Přirozeně se tyto látky vyskytují v mnohých rostlinách. Největší poměrné množství je obsaženo v chřestu, porčku, cibuli, česneku nebo artyčoku. Nezanedbatelným zdrojem je rovněž kořen čekanky.

Výsledky studií.

Řada klinických studií prokázala **příznivý vliv fruktooligosacharidů na střevní mikroflóru**. Na skupině dobrovolníků bylo například zjištěno, že již patnácti denní podávání fruktooligosacharidů vede ke zvýšení poměrného množství laktobacilů ve stolici na desetinásobek. Počet škodlivých mikroorganismů způsobujících při přemnožení těžké průjmy a infekční onemocnění naopak významně poklesl. Na pokusech s laktobacily pěstovanými mimo tělo bylo prokázáno, že **v přítomnosti fruktooligosacharidů vytvářejí látky, které potlačují růst mnoha nebezpečných bakterií** (např. salmonel, shigel, campylobakterů, atd.). Přestože fruktooligosacharidy působí příznivě především na růst laktobacilů, **pravděpodobně je i příznivé ovlivnění ostatních příznivých kmenů střevních mikroorganismů**.

Upozornění.

Na přípravky obsahující fruktooligosacharidy může vznikat přecitlivělost projevující se zejména zažívacími obtížemi, poruchou vyprazdňování a kožními alergickými reakcemi.

K čemu jsou tedy dobré?

Fruktooligosacharidy fungují v našem střevě jako zdroj živin pro řadu mikroorganismů. Vytváří ideální životní podmínky pro mnoho přátelských bakterií. Podporuje jejich růst a dělení a nepřímo tak brání nežádoucímu pomnožení ostatních (nepřátelských) bakterií. Pomáhá tak mimo jiné předcházet infekčním průjmům. Účinek podporující růst přátelských střevních bakterií se nazývá **probiotické působení**. Jeho důsledkem je zlepšení činnosti střeva a **posílení imunitního systému**. Díky tomuto působení chrání střevo před vznikem zánětů i nádorovým postižením. Užívání fruktooligosacharidů jako potravních doplňků nebo ve stravě s vyšším obsahem této látky je vhodné zejména při prevence nebo léčbě infekčních průjmovitých onemocnění, na podporu obranyschopnosti našeho organismu. Zejména před obdobím, kdy je zvýšené riziko chřipkových onemocnění nebo při celkovém oslabení organismu.

Autor článku: Tomáš Marada