

Kysané zelí pro zdravá střeva



Ve střevech to žije!

Naše střeva nejsou jen místem, kde se tráví potrava a vstřebávají živiny. Jsou také domovem obrovského množství bakterií, virů a dalších mikroorganismů. **Společně vytvářejí střevní mikrobiom, který se podílí například na zpracování některých složek potravy, tvorbě určitých látek a komunikaci s imunitním systémem.**

Složení střevního mikrobiomu je u každého člověka trochu jiné. **Ovlivňuje ho věk, životní styl, užívání některých léků a samozřejmě také to, co jíme.** Důležitou roli přitom hraje pestrá strava s dostatkem vlákniny. A právě tady přichází ke slovu také zelí.

Co se vlastně děje při kvašení?

Když nakrouhané zelí smícháme se solí a necháme ho za vhodných podmínek kvasit, začnou pracovat bakterie mléčného kvašení. Ty postupně přeměňují část přirozeně obsažených cukrů na kyselinu mléčnou. Díky tomu získává zelí charakteristickou nakyslou chuť a zároveň se přirozeně konzervuje. Během fermentace se mění také jeho vůně, struktura a složení některých látek.

Probiotika, prebiotika a vláknina. Jaký je mezi nimi

rozdíl?

Tyto pojmy se často zaměňují, přestože každý znamená něco jiného. **Probiotika jsou živé mikroorganismy, které při podávání v dostatečném množství prokazatelně přinášejí zdravotní prospěch.** Ne všechny bakterie obsažené ve fermentovaných potravinách tedy můžeme automaticky označovat za probiotika.

Prebiotika jsou látky, které vybrané mikroorganismy v našem těle využívají a jejichž působení má prokazatelný zdravotní přínos. Patří mezi ně například některé druhy vlákniny. Vláknina je součástí rostlinných potravin a má důležitou úlohu při trávení. Některé její složky slouží jako potrava pro střevní mikroorganismy, jiné přispívají ke správnému pohybu střev a pravidelnému vyprazdňování.

Kysané zelí je zajímavé právě tím, že kombinuje rostlinnou vlákninu s látkami vznikajícími při fermentaci. Pokud není tepelně ošetřené, může navíc obsahovat živé kultury.

Opravdu kysané zelí prospívá střevům?

Výzkum fermentovaných potravin a jejich vlivu na střevní mikrobiom se stále vyvíjí. Některé studie naznačují, že pravidelná konzumace kysaného zelí může ovlivňovat zastoupení určitých střevních bakterií. Zatím však nemáme dostatek důkazů, abychom mohli tvrdit, že kysané zelí samo o sobě obnovuje střevní mikrobiom nebo léčí zažívací potíže.

Jeho výhodou je především to, že jde o rostlinnou potravinu obsahující vlákninu, kterou můžeme snadno zařadit do pestrého jídelníčku. Pro zdravé trávení totiž není rozhodující jediná potrava, ale celkový způsob stravování. Důležité jsou i luštěniny, celozrnné obiloviny, ovoce, zelenina a dostatek tekutin.

Syrové, nebo vařené?

Záleží na tom, co od zelí očekáváme. **Pokud chceme konzumovat i případné živé kultury, vybíráme nepasterované kysané zelí a jíme ho bez dalšího zahřívání.** Najdeme ho zpravidla v chlazeném sortimentu, ale vždy je dobré ověřit informace na obalu.

Při vaření nebo dušení se většina živých mikroorganismů zničí. Zelí však nepřestává být hodnotnou potravinou. Stále obsahuje vlákninu a další složky, které se tepelnou úpravou úplně neztrácejí. Nemusíme se tedy vzdávat oblíbené zelňačky ani dušeného zelí. Jen od nich neočekávejme totéž jako od nepasterované fermentované zeleniny.

Proč může kysané zelí nadýmat?

Ačkoli je kysané zelí součástí zdravého jídelníčku, ne každému musí vyhovovat ve větším množství. Obsahuje vlákninu a další látky, které mohou u citlivějších lidí vyvolávat nadýmání, plynatost nebo pocit plnosti. Pokud na fermentované potraviny nejsme zvyklí, začneme raději menší porcí a postupně zjistíme, jak na ně naše trávení reaguje.

Opatrnost je namístě také při některých onemocněních trávicího traktu nebo při dietách s omezením soli.

Kysané zelí totiž může obsahovat poměrně vysoké množství sodíku.

Jak zařadit kysané zelí do jídelníčku?

Nemusíme každý den připravovat zelňačku nebo péct maso se zelím. **Stačí několik jednoduchých nápadů.** Přidáme pár lžic nepasterovaného kysaného zelí **k pečeným bramborám**, smícháme ho **s nastrohaným jablkem a mrkví** nebo jím **doplníme sendvič či obložený chléb**. Výborně chutná také **v zeleninové misce s luštěninami a vařenými obilovinami** nebo jako výrazná příloha k pečené zelenině a masu.

Zelí nemusíme jíst ve velkých porcích. Důležitější je pestrost jídelníčku a to, aby nám jídlo chutnalo a dobře se po něm cítili.

Zdravá střeva nezačínají jednou potravinou

Kysané zelí má v našem jídelníčku své místo. Nabízí vlákninu, výraznou chuť a díky fermentaci také zajímavé látky, které vědci stále zkoumají. Není ale zázračným lékem na trávení ani univerzálním způsobem, jak napravit střevní mikrobiom.

Největší službu svému zažívání uděláme, když budeme jíst pestře, dopřejeme si dostatek vlákniny, budeme se pravidelně hýbat a nezapomeneme ani na pitný režim. Kysané zelí může být jednou z chutných součástí této skládačky.