

RAZNOLIKOST JE SNAGA

Nahranite mikrobiotu biljkama i svakodnevnom porcijom fermentiranih namirnica

Naša crijeva dom su iznimnom ekosustavu mikroorganizama – prije svega bakterijama, ali i arhejama, virusima i gljivicama – koje zajedno nazivamo crijevna mikrobiota. Brojne studije potvrđuju da snaga naše mikrobiote ne leži u ukupnom broju mikroba, već u njihovoj raznolikosti i funkcionalnoj raznolikosti.

Zašto je raznolikost važna?

- Raznolikija zajednica mikroorganizama je **stabilnija i otpornija** na vanjske poremećaje, poput promjena u prehrani, infekcija ili uzimanja lijekova.
- Raznolika mikrobiota, potpomognuta dovoljnim unosom vlakana, proizvodi više korisnih tvari – poput kratkolančanih masnih kiselina – koje jačaju crijevnu barijeru i reguliraju upalne procese.
- Time izravno **jača imunitet**, smanjuje broj infekcija, pomaže kod kroničnih upala i doprinosi unutarnoj ravnoteži organizma.

Prvi i najjednostavniji korak? Prehrana **bogata raznolikim biljnim namirnicama**. Upravo zato u praktičnom dijelu izazova stavljamo naglasak na raznolikost u prehrani. Podaci iz projekta **American Gut pokazuju da je broj različitih biljnih namirnica koje konzumiramo tjedno snažan pokazatelj raznolikosti mikrobiote**. Osobe koje tjedno unose 30 ili više različitih biljnih namirnica imaju znatno raznolikiju mikrobiotu od onih koje ih unose 10 ili manje.

U biljnim namirnicama posebno se izdvajaju dvije ključne skupine hranjivih tvari: vlakna i polifenoli.

- **Vlakna** su gorivo za crijevne bakterije. Kada ih mikrobiota fermentira, nastaju kratkolančane masne kiseline (poput butirata) koje jačaju crijevnu sluznicu, smanjuju njezinu propusnost i reguliraju upalne reakcije.
- **Polifenoli** su snažni antioksidansi koji štite stanice od oksidativnog stresa, ali i povoljno utječu na sastav mikrobiote.



Biljna hrana može sadržavati i druge bioaktivne tvari koje njeguju crijevnu mikrobiotu. Posebno mjesto zauzimaju **fermentirane biljne namirnice** kao što su kiseli kupus, kimči, tradicionalno fermentirano povrće (npr. kiseli krastavci, rotkvice), tempeh, natto, kombucha i miso.

Ove namirnice našem tijelu ne donose samo nove „dobre“ mikrobe, već i njihove **korisne metaboličke produkte**. Osim toga, mogu biti i izvor **postbiotičkih komponenti**. Što su postbiotici?

To su **neživi mikroorganizmi** i/ili njihove komponente koje imaju dokazano pozitivan učinak na ljudsko zdravlje. Podržavaju imunološki odgovor, jačaju crijevnu barijeru, djeluju protuupalno i – putem crijevno-moždane osi – mogu pozitivno utjecati i na naše raspoloženje.

Zato je **raznolika biljna prehrana, obogaćena fermentiranim namirnicama**, jedna od najsnažnijih strategija kako na prirodan i svakodnevnan način podržati imunitet.

Izazov: Svaki dan jedna porcija fermentirane hrane

Mali, ali vrlo učinkovit korak za zdravlje vaših crijeva i imunološkog sustava je uključivanje fermentiranih namirnica u svakodnevnu prehranu. Zadatak za sljedećih nekoliko dana je jednostavan: **Svaki dan dodajte jednu porciju fermentirane biljne hrane svom jelovniku**.

Koliko fermentirane hrane je dovoljno konzumirati za učinak?

Dobra vijest je da za pozitivan učinak nisu potrebne velike količine. Već mala dnevna porcija fermentirane hrane – poput **2–3 žlice kiselog kupusa, kisele repe ili kimčija**, malo fermentiranog povrća, **1 jušne žlice miso paste** (u juhi ili umaku) ili manjeg komada tempeha kao dio glavnog obroka – može značajno podržati vaša crijeva i imunološki sustav.

Napomena: Preporučene količine su **praktični primjeri**, a ne službene terapijske doze – prilagodite ih vlastitom osjećaju i potrebama.

Ako ste početnik u fermentiranoj hrani, započnite postupno, s manjim porcijama. Dajte crijevima vremena da se priviknu, pa ih s vremenom lagano povećavajte. Ako se osjećate dobro, nakon nekoliko dana možete dodati još jednu porciju dnevno.

Ako već redovito uključujete fermentiranu hranu u svoju prehranu, postavite si veći izazov – povećajte svoj trenutni unos za još jednu dodatnu porciju dnevno.

Fermentirana hrana	kako je uključiti u jelovnik?
Kiseli kupus, kimchi	Dodajte 2–3 žlice kao prilog uz glavni obrok, u salatu ili sendvič.
Fermentirani krastavci, rotkvice, cikla...	Narežite ih i ubacite u sendvič, <i>burger</i> ili salatu.
Tempeh	Iskoristite ga u povrtnom <i>stir-fryju</i> , salati ili sendviču.
Miso pasta	Pripremite miso juhu ili je upotrijebite kao bazu za umak.
<i>Kombucha</i>	Popijte čašu uz obrok kao osvježavajuće piće.
<i>Natto</i>	Dodajte 2–3 žlice uz glavno jelo, u salatu ili sendvič.

Savjet: Ako neku od ovih namirnica još niste probali – sad je savršen trenutak! Svaka nova vrsta fermentirane hrane donosi dodatnu raznolikost vašoj mikrobioti.