

RAZNOLIKOST JE MOČ

Nahrani svojo mikrobioto z rastlinami in vsakodnevno porcijo fermentirane hrane

Naše črevesje je prostor izjemnemu ekosistemu mikroorganizmov (predvsem bakterij, pa tudi arhej, virusov in gliv), ki mu pravimo črevesna mikrobiota. Številne študije ugotavljajo, da moč naše mikrobiote ni v absolutnem številu mikrobov, temveč v njihovi raznolikosti in funkcionalni pestrosti.

Zakaj?

- Bolj raznolika skupnost je na splošno **bolj stabilna in odporna** na motnje (npr. prehranske spremembe, okužbe, zdravila).
- Raznolika mikrobiota, podprta z zadostnim vnosom vlaknin, proizvaja več **koristnih snovi** (kot so kratkoverižne maščobne kisline), ki krepijo črevesno pregrado in uravnavajo vnetja.
- S tem pa neposredno vpliva tudi na **stabilnost imunskega sistema** in manj okužb, manj kroničnih vnetij in več notranjega ravnovesja.

Eden najpreprostejših korakov do večje raznolikosti črevesne mikrobiote je prehrana, **polna različnih rastlinskih živil**. Zato se v praktičnem delu izziva toliko ukvarjamo z raznolikostjo prehrane, saj podatki projekta **American Gut kažejo, da je število različnih rastlinskih živil na teden močan napovednik večje mikrobne raznolikosti, osebe s 30 ali več različnimi rastlinami/teden imajo praviloma bolj pestro mikrobioto kot tiste z 10 ali manj.**

V rastlinskih živilih izstopata dve izjemno pomembni skupini hranil: vlaknine in polifenoli.

- **Vlaknine** delujejo kot gorivo za črevesne bakterije. Ko jih mikrobiota fermentira, nastajajo kratkoverižne maščobne kisline (kot je butirat), ki krepijo črevesno steno, zmanjšujejo prepustnost črevesja in uravnavajo vnetne procese.
- **Polifenoli** so močni antioksidanti, ki ne le ščitijo naše celice pred oksidativnim stresom, ampak tudi koristno vplivajo na sestavo mikrobiote.



So pa lahko rastlinska živila tudi vir drugih snovi, ki hranijo črevesno mikrobioto. Posebno mesto zasedajo tudi **fermentirana rastlinska živila**, kot so kisló zelje, kimči, tradicionalno fermentirana zelenjava (npr. kumarice, redkvice), tempeh, natto, kombuča in miso.

Ta živila ne le prinašajo nove “dobre” mikrobe v naše telo, ampak s seboj nosijo tudi njihove **koristne presnovke**. Poleg tega so lahko vir **postbiotičnih komponent**. Postbiotiki so **neživi mikroorganizmi** in/ali njihove komponente z dokazanimi učinki pri ljudeh. Pomagajo uravnavati imunski odziv, krepijo črevesno pregrado, delujejo protivnetno in lahko posredno vplivajo tudi na naše razpoloženje preko črevesno-možganske osi.

Zato je **raznolika rastlinska prehrana, obogatena s fermentiranimi živil**, ena najmočnejših strategij za naravno in vsakodnevno podporo vašega imunskega sistema.

Izziv: Vsak dan ena porcija fermentiranega živila

Majhen, a zelo učinkovit korak za vaše črevesje in imunski sistem je uživanje fermentiranih živil. V naslednjih dneh je vaša naloga dokaj preprosta: **vsak dan v svoj jedilnik vključite eno porcijo fermentiranega rastlinskega živila**.

Koliko fermentirane hrane moramo pojesti, da vidimo učinek?

Dobra novica je, da za pozitiven učinek niso potrebne velike količine. Že majhen dnevni dodatek fermentirane hrane, kot je **2–3 žlice kislega zelja, kisle repe ali kimčija**, nekaj fermentirane zelenjave, **1 žlica miso paste** (v juhi ali omaki) ali manjši kos tempeha kot del glavnega obroka lahko občutno podpre vaše črevesje in imunski sistem.

Priporočene količine so **praktični primeri** in ne uradni terapevtski odmerki; prilagodite jih svojemu počutju.

Če se s fermentirano hrano šele spoznavate, začnite počasi, z manjšimi porcijami, nato pa jih postopoma, ko se črevesje privadi, povečajte. Če se počutite dobro, lahko po nekaj dneh dodate še drugo porcijo.

Tisti, ki fermentirana živila že redno vključujete v svojo prehrano, pa si lahko lahko zadate večji izziv in trenutni vnos povečajte za eno dodatno porcijo na dan.

Fermentirano živilo	Kako ga lahko vključite?
Kislo zelje, kimchi	Dodajte 2–3 žlice kot prilogo h glavnemu obroku, v solato ali v sendvič.
Fermentirane kumarice, redkvice, pesa ...	Narežite jih v sendvič, burger ali solato.
Tempeh	Uporabite ga v zelenjavni stir-fry, solati ali sendviču.
Miso pasta	Pripravite miso juho ali jo uporabite kot osnovo za omako.
Kombuča	Popijte kozarec kot osvežilno pijačo ob obroku.
Natto	Dodajte 2–3 žlice kot prilogo h glavnemu obroku, v solato ali v sendvič.

Namig: Če katerega živila še ne poznate, je to odlična priložnost, da ga poskusite. Vsaka nova vrsta fermentiranega živila prinese dodatno raznolikost.