DOPLŇKY STRAVY 17. 04. 2021

Populární doplňky stravy: Butyrát jako suplement, který pečuje o zdravá střeva

Butyrát neboli kyselina máselná patří mezi doplňky stravy, o kterých se teprve začíná hodně mluvit. A to zejména s posílením imunitního systému. Butyrát je mastná kyselina s krátkým řetězcem. Produkují jen bakterie v našem střevě a je nezbytný pro prevenci zánětů v těle a dokonce i některých nemocí.

Butyrát neboli kyselina máselná je mastná kyselina, která **vzniká ve střevech, když prospěšné bakterie rozkládají vlákninu**. Butyrát obsahují sice i některé potraviny, avšak je to jen zlomek toho, co se přirozeně ve střevech vytvoří. Butyrát patří mezi poměrně mladé doplňky stravy. A je nutno říci, že zatím byly, ohledně kyseliny máselné, provedeny jen omezené výzkumy.

Doplňky stravy: Butyrát v hlavní roli

Ovšem **první důkazy o butyrátu, které vědci přinášejí, vypadají velmi slibně**. Experti však nadále zkoumají potenciál, který kyselina máselná může mít pro zlepšení střev a střevního mikrobiomu. Pojďme se ale podívat na butyrát více pod lupou. Co to tedy ten butyrát přesně je? **Kyselina máselná**, jak již bylo uvedeno, je mastná kyselina s krátkým řetězcem (short chain fatty acids – tedy SCFA). Je to jeden ze tří nejběžnějších SCFA v našich střevech. Společně tedy s kyselinou octovou a kyselinou propinovou. Právě tyto tři mastné kyseliny tvoří až 95 veškerých mastných kyselin s krátkým řetězcem v našich střevech. **Nasycené mastné kyseliny s krátkým řetězcem** vznikají, když přátelské bakterie rozkládají vlákninu.

Doplňky stravy: Butyrát a jeho výhody

Největší výhoda kyseliny máselné (butyrátu) a dalších SCFA je jejich **schopnost dodávat buňkám tlustého střeva energii**. Přičemž právě butyrát poskytuje tlustému střevu asi 70 procent této nezbytné energie.

V souvislosti se střevy se hodně hovoří také o tom, že bychom **měli přijímat dostatek vlákniny.** Proč právě vlákninu? Z výše uvedeného je jasné, že čím více vlákniny zkonzumujeme, tím více butyrátu tvoří přátelské bakterie v našich střevech. Je to jednoduchá rovnice, která funguje. I když i zde je nutno podotknout, že i **tuto oblast vědci stále prozkoumávají**. Klinické důkazy jsou totiž zatím jen značně omezené.

Je také schopen regulovat tvorbu zánětlivých cytokinů, a tím může **pozitivně ovlivnit zánětlivé onemocnění střeva**, které je provázeno střevní dysbiózou v neprospěch bakterií vytvářejících butyrát.

Doplňky stravy: Butyrát a některá střevní onemocnění

Některé výzkumy naznačují, že doplňky stravy s butyrátem by mohly mít teoreticky vliv na onemocnění jako je například syndrom dráždivého tračníku či Crohnovy choroby. Dokonce se hovoří o tom, že by butyrát mohl fungovat jako účinné léčivo. **Z jisté studie, která byla provedena se zjistilo**, že butyrát může mít **skutečně prospěšné účinky**. Pacienti dostávali každý den buď 300 mg butyrátu sodného nebo placebo. Účastníci, kteří konzumovali butyrát, vysledovali už po čtyřech týdnech užívání zlepšení zdravotního stavu. Konkrétně se jednalo o významně menší bolesti břicha. **V další studii pak pacienti s Chrohnovou chorobou** dostávali 4 g butyrátu po dobu osmi týdnů. Poté došlo u 9 za 13 účastníků ke značnému zlepšení příznaků onemocnění.

Doplňky stravy: Butyrát a rakovina tlustého střeva

Česká republika se nachází **na prvních příčkách pomyslného celosvětového žebříčku**, co se týče kardinomu tlustého střeva a konečníku. Vzhledem k tomu, že jde o poměrně rozšířený druh rakoviny, zkoumají vědci butyrát a jeho vliv také v této oblasti. Většina výzkumů však byla zatím provedena jen na zvířatech nebo na izolovaných buňkách. Experti však zjistili, že butyrát sodný blokuje růst buněk tohoto druhu karcinomu. Vědci naznačují, že **vyšší příjem vlákniny, která by mohla zvýšit množství kyseliny máselné ve střevech**, by mohl snížit riziko rakoviny tlustého střeva. K tomu, aby však vědci mohli říct, že tomu tak skutečně je. A aby mohli udělat jednoznačný závěr, je třeba ještě mnoho dalších studií.

Doplňky stravy: Butyrát a citlivost na inzulín

Lidé, kteří trpí cukrovkou II. typu, mají většinou ve střevech málo bakterií, které dokáží produkovat kyselinu máselnou-butyrát. **Díky studii na zvířatech však mohli vědci prokázat**, že zvýšení příjmu vlákniny ve stravě, může **značně zlepšit citlivost na inzulín** a rovněž i snížit riziko obezity. I v této oblasti však nemají vědci v ruce dostatek důkazů. Zejména jsou potřeba ještě další studie, na lidech.

Doplňky stravy: Butyrát místo probiotik?

Některé studie se zabývají i otázkou, **zda je po užívání antibiotik lepší užívat protiotika nebo butyrát**. Ve prospěch butyrátu však hovoří čím dál tím více expertů. Doplňky stravy s butyrátem **jsou schopny zvýšit hojnost bakterií v našich střevech**, které právě butyrát přirozeně produkují. Aby však měly tyto bakterie uvnitř našich střev prostředí, kde jim bude dobře, musíme je také dobře "krmit". To znamená, že je třeba, abychom do jídelníčku **zařadili více probiotických jídel** (fermentovatelnou vlákninu).

Doplňky stravy: Butyrát a jeho přírodní zdroje

Butyrát čili kyselina máselná, se přirozeně nachází i v mnoha potravinách, které běžně konzumujeme. **Mezi ty nejběžnější patří máslo** (nejlépe ze zdroje od krav pasoucích se volně venku na trávě) nebo přepuštěné máslo (ghí), dále kravské mléko, ovčí mléko, kozí mléko a pochopitelně i mateřské mléko. Butyrát lze najít i v parmazánu, červeném mase, rostlinných olejích nebo kysaném zelí.

Doplňky stravy: Butyrát jako účinný suplement?

Vzhledem k tomu, že butyrát není zatím dobře prozkoumaný, **je rozumné užívat jej v malé míře**. V každém případě je vhodné poradit se s výživovým poradcem, který se touto problematikou zabývá. A rovněž by o tom, že užíváte (nebo plánujete užívat) butyrát, **měl vědět i váš ošetřující lékař**. Suplementace butyrátem by měla být zvláště opatrná v případech, že trpíte **zánětem střeva poškozením epitelu**. Zejména pak u ulcerózní kolitidy!

Vzhledem k tomu, že **butyrát ještě není dokonale prozkoumaný**, není stanovena ani jeho doporučená denní dávka. Budete-li užívat doplňky stravy, pak se výhradně řiďte tím, co uvádí výrobce. V žádném případě pak **nepřekračujte doporučené denní dávkování**.

Vhodnou alternativou butyrátu je **konzumace dostatečného množství vlákniny**. Tedy zejména ovoce, zeleniny, celozrnných výrobků či luštěnin.

Doplňky stravy: Butyrát a případné nežádoucí účinky

U dávek do 300 mg denně vědci žádné vedlejší účinky neuvádí. V každém případě byste i tak měli být opatrní. V žádném případě by pak butyrát neměly užívat **těhotné a kojící ženy**. Během testů na zvířatech bylo totiž zjištěno, že podávání butyrátu u březích či kojících potkanům vedlo k inzulínové rezistenci (snížená schopnost reakce tkání na inzulín) a **zvýšenému ukládání tuku** u jejich potomků.

Autor článku: Monika Poledníková