

# OBSAH

Předmluva . . . . .	15
---------------------	----

## ČÁST PRVNÍ

<i>Jsme spíše mikrobiální společenstva než lidé . . . . .</i>	19
---	----

<b>1. Děti jsou magnety na mikroby . . . . .</b>	20
--	----

Mikrobi? Všechny je zničte! . . . . .	20
---------------------------------------	----

Odplata mikrobů . . . . .	22
---------------------------	----

Děti zůstanou dětmi . . . . .	27
-------------------------------	----

Záchranu přinášejí mikrobi . . . . .	30
--------------------------------------	----

Bubble boy – chlapec z bubliny . . . . .	32
--	----

<b>2. Nově objevený orgán – lidský mikrobiom . . . . .</b>	33
--	----

Neviditelný život . . . . .	33
-----------------------------	----

Snaha vyhnout se nákaze za každou cenu . . . . .	34
--	----

Mikrobi – partnerči v evoluci . . . . .	35
---	----

My jsme mikrobi! . . . . .	38
----------------------------	----

Vzdělávací program	
--------------------	--

pro buňky imunitního systému . . . . .	41
--	----

Svoje mikroby musíme krmit, aby oni mohli krmit nás . . . . .	43
---	----

Dieta jeskynních lidí . . . . .	45
---------------------------------	----

## ČÁST DRUHÁ

<i>Výchova dětí a jejich mikrobů . . . . .</i>	47
--	----

<b>3. Těhotenství: Jíst za dva? Zkuste jíst za biliony . . . . .</b>	48
--	----

Těhotenská mikrobiota –	
-------------------------	--

další důvod stravovat se správně . . . . .	48
--	----

Vaginální mikrobiota . . . . .	50
--------------------------------	----

Stres, dítě a mikrobi . . . . .	52
---------------------------------	----

Infekce a antibiotika: můžeme se jim vyhnout? . . . . .	54
---	----

Antibiotika je třeba užívat s rozmyslem . . . . .	57
---	----

Jak odvrátit nebezpečí infekce streptokokem skupiny B . . .	59
Mohou nás bakterie ovlivňovat před narozením? . . . . .	60
Co dělat a čeho se vyvarovat . . . . .	62
Máte sžíravou chuť na lžičku hlíny? . . . . .	63
<b>4. Porod – vítajte ve světě mikrobů!</b> . . . . .	64
Dokonalý plán . . . . .	64
Epidemie císařských řezů . . . . .	66
Špinavý porod – dobrý porod . . . . .	71
Seeding – „osídlení“: naděje pro budoucnost . . . . .	73
Podávání antibiotik během porodu . . . . .	75
Předčasně narozené děti . . . . .	78
Co dělat a čeho se vyvarovat . . . . .	79
Brazílské ženy milují císařské řezy . . . . .	81
<b>5. Mateřské mléko – tekuté zlato</b> . . . . .	82
Zrození příliš mladí . . . . .	82
Jak maminky kojí biliony . . . . .	84
Kojení: snadno se řekne, ale tak snadné to není . . . . .	88
Když mateřské mléko není k dispozici . . . . .	90
Kojení po císařském řezu . . . . .	92
Co dělat a čeho se vyvarovat . . . . .	95
Nejlepší rady pro kojící maminky . . . . .	97
<b>6. Pevná strava – více potravy pro mikroby</b> . . . . .	98
Nová strava znamená nové mikroby, kteří ji konzumují . . . . .	98
Blahodárný účinek biodiverzity . . . . .	99
Kdy, co a kolik? . . . . .	102
Nebezpečné potraviny . . . . .	105
Co dělat a čeho se vyvarovat . . . . .	109
První pevná strava ve světě . . . . .	111
<b>7. Antibiotika – kobercové bombardování mikrobioty</b> . .	112
Antibiotický paradox . . . . .	112
Zázračný lék 20. století . . . . .	113

Odpor je marný . . . . .	115
„Mami, bolí mě v uších!“ . . . . .	118
Zázračný lék není tak zázračný . . . . .	120
Probiotika s antibiotiky – protimluv? . . . . .	124
Co dělat a čeho se vyvarovat . . . . .	125
Amoxicilin s banánovou příchutí . . . . .	126
<b>8. Mazlíčci – nejlepší přátelé mikrobů . . . . .</b>	<b>128</b>
Láska na první olíznutí . . . . .	128
Z divočiny přímo na pohovky . . . . .	129
Blahodárné působení psích slin . . . . .	132
Co dělat a čeho se vyvarovat . . . . .	135
Léčí čivava astma? . . . . .	136
<b>9. Životní styl – poruchy v důsledku nedostatku mikrobů . . . . .</b>	<b>137</b>
Održeni od přírody . . . . .	137
Přemrštěná čistotnost . . . . .	139
Čistotnost: jedenáct otázek a odpovědí . . . . .	141
 <b>ČÁST TŘETÍ</b>	
<b><i>Vedlejší škody . . . . .</i></b>	<b>155</b>
<b>10. Obezita: svět přibývá na váze . . . . .</b>	<b>156</b>
Tělesná váha a mikrobiom . . . . .	156
Tlusté myši . . . . .	158
O myších a lidech . . . . .	159
Strava pro mikrobiotu . . . . .	161
Antibiotika a dětská tělesná hmotnost . . . . .	162
Podvýživa . . . . .	164
Mentální anorexie . . . . .	166
Co dělat a čeho se vyvarovat . . . . .	167
Životní styl 5210 . . . . .	169
<b>11. Diabetes mellitus: mikrobi mají záslusk na sladké . . . . .</b>	<b>170</b>
Choroba na vzestupu . . . . .	170
Těhotenská cukrovka . . . . .	171

Odběry z prstu a inzulínové pumpy . . . . .	172
Západní strava: příliš sladký život . . . . .	175
Co dělat a čeho se vyvarovat . . . . .	177
Metformin léčí střevní mikroby . . . . .	178
<b>12. Střevní onemocnění: oheň ve střevech!</b> . . . . .	<b>179</b>
Pozor na škvíry v mezibuněčných spojích	
střevní stěny! . . . . .	179
Hlasitý pláč . . . . .	181
Lepek jako potrava: mikrobi a celiakie . . . . .	185
Syndrom dráždivého střeva . . . . .	188
Zánětlivá střevní onemocnění . . . . .	190
Co dělat a čeho se vyvarovat . . . . .	193
Jak optimalizovat transplantaci stolice . . . . .	194
<b>13. Astma a alergie: mikrobi nám umožňují volně dýchat</b> . .	<b>196</b>
Úděl zvaný astma . . . . .	196
Pátrání po pachateli . . . . .	198
Ze střev do plic . . . . .	202
I alergie a ekzémy? . . . . .	205
Co dělat a čeho se vyvarovat . . . . .	208
Alergenní potraviny: vyhnout se jim, nebo vzdorovat? . .	209
<b>14. Střevo mi napovědělo: mikrobiota a mozek</b> . . . . .	<b>210</b>
Myšlení zdola nahoru . . . . .	210
K tomu mě přinutili mikrobi! . . . . .	212
Mikrobi a nálada . . . . .	215
Stres, deprese a úzkostné poruchy . . . . .	217
Poruchy autistického spektra . . . . .	219
Porucha pozornosti spojená s hyperaktivitou . . . . .	225
Cesta ke zdravějšímu mozku . . . . .	226
Co dělat a čeho se vyvarovat . . . . .	227
Potrava pro mozek . . . . .	229

<b>15. Vakcíny fungují!</b> . . . . .	231
Nepříliš kouzelné království . . . . .	231
Rodičovská noční můra: jak se zachovat? . . . . .	233
Vakcíny a mikrobiota: existuje spojitost? . . . . .	237
Co dělat a čeho se vyvarovat . . . . .	240
Mýtus, který trval až příliš dlouho . . . . .	241
<b>16. Bakterie jako lék</b> . . . . .	244
Budoucnost . . . . .	244
Poznáváme lidský mikrobiom . . . . .	246
Analýza vašeho mikrobiomu . . . . .	249
Víc než geny – mikrobiální metabolity . . . . .	250
Probiotika druhé generace . . . . .	251
Prebiotika . . . . .	253
Návrat do budoucnosti – transplantace stolice . . . . .	254
Metoda RePOOPulating . . . . .	256
Čas věštění z křišťálové koule . . . . .	257
Personalizovaný jídelníček . . . . .	259
Co dělat a čeho se vyvarovat . . . . .	260
Stolice versus klostridiová kolitida . . . . .	262
 Poděkování . . . . .	 263
O autorech . . . . .	266
Vybraná literatura . . . . .	267
Rejstřík . . . . .	277