



STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV

## **Střevní mikroorganismy pozitivně ovlivňují duševní pohodu pomocí omega-3 mastných kyselin**

Více než 264 milionů lidí všech věkových skupin po celém světě trpí depresemi a špatnou náladou. Ukazuje se, že nerovnováha ve střevní bakteriální komunitě (mikrobiom) může negativně ovlivnit hladinu metabolitů, tzv. endokannabinoidů (eCB), což vede k depresivnímu chování. eCB vznikají v organismu z omega-3, ale i omega-6 mastných kyselin. Vážou se na receptory membrán buněk (CB1 a CB2) v celém těle a ovlivňují základní procesy v organismu. Zjištění ukazuje, že zdravá střevní mikroflóra přispívá k normální funkci mozku a pozitivní regulaci duševní pohody (wellness).

Text s ilustracemi:

[omega\\_3\\_and\\_cannabinoids2.pdf](#) (742.17 KB 31.12.2020 09:31)

prof. J.Ruprich, CZVP SZÚ, 30.12.2020