

## **Humani mikrobiom i prehrana**

**Ira Renko, univ.mag.ing.biotehn.**

Mikrobiom označava eko-sustav mikroorganizama određenog staništa. U, na, i po našem tijelu živi mnoštvo mikroorganizama koji čine različite mikrobiome: kožni, vaginalni, plućni i crijevni. Svi ovi mikrobiomi zajedno čine humani mikrobiom, koji je u interakciji kako sa svojim sastavnicama tako i s njegovim domaćinom. Sastav i uloga mikrobioma razlikuje se od mikrobioma do mikrobioma, ovisno o čimbenicima koji ga oblikuju. Svaki organ je pod utjecajem vlastitog mikrobioma: zdravlje kože uvelike ovisi o njezinom mikrobiomu, isto kao i zdravlje crijeva i reproduktivnog sustava. Crijevni mikrobiom je najbogatiji i najbolje istraženi mikrobiom. Njegov sastav ovisi o genetici, okolišnim uvjetima, životnim navikama, ali ponajviše zasigurno o prehrani. Obosmjerna interakciji crijevnog mikroboima i prehrane se uvelike istražuje, pogotovo u okviru personalizirane prehrane u zdravlju i bolesti.