## Jak na zdravý mikrobiom?
## Přiřaďte správně Ano/Ne

- ☐ Kvašené potraviny
- ☐ Jednostranné diety
- ☐ Vysoký podíl zeleniny a ovoce ve stravě
- ☐ Potraviny bez vlákniny (obilí, ovoce, zelenina)
- ☐ Chléb zadělávaný s kváskem
- ☐ Přemíra umělých sladidel
- ☐ Probiotika
- ☐ Potraviny s konzervanty
- ☐ Při léčbě antibiotiky zároveň brát probiotika
- ☐ Kontakt s domácími mazlíčky
- ☐ Celozrnné potraviny a ořechy
- ☐ Konzumace alkoholu a sladkostí

VÚVeL VÝZKUMNÝ ÚSTAV VETERINÁRNÍHO LÉKAŘSTVÍ, v. v. i.

## Jak na správný mikrobiom?
## Přiřaďte správně Ano/Ne

- **A** Kvašené potraviny
- **N** Jednostranné diety
- **A** Vysoký podíl zeleniny a ovoce ve stravě
- **N** Potraviny bez vlákniny (obilí, ovoce, zelenina)
- **A** Chléb zadělávaný s kváskem
- **A** Probiotika
- **N** Potraviny s konzervanty
- **A** Při léčbě antibiotiky zároveň brát probiotika
- **A** Kontakt s domácími mazlíčky
- **A** Celozrnné potraviny a ořechy
- **N** Konzumace alkoholu a sladkostí