

ZADBAJ O SWOJE JELITA

Bakterie z reguły kojarzą się nam z chorobami i problemami. Są jednak takie, które w naszym życiu odgrywają kluczową, pozytywną rolę. Nietolerancje pokarmowe, zespół jelita drażliwego, stany zapalne i inne dolegliwości, mogą być spowodowane zaburzeniem równowagi pomiędzy bakteriami a ludzkim organizmem. Zestaw odpowiednich szczepów bakterii w przewodzie pokarmowym, zwłaszcza w jelicie grubym (mikrobiom), daje nam możliwość uniknięcia lub zwalczania problemów zdrowotnych.

Co to jest flora bakteryjna jelit?

Flora bakteryjna jelit to zespół mikroorganizmów, tj. kilkuset różnych szczepów bakterii, który tworzy w jelitach ekosystem, a tym samym jest to jeden z elementów flory fizjologicznej. Zapewnia ona odpowiednie pH jelit. Zaraz po urodzeniu układ pokarmowy człowieka jest ubogi we florę bakteryjną. Na rozwój flory czyli stopniowej kolonizacji ma wpływ wiele czynników: odżywianie, środowisko, stres, choroby czy wiek. Najbogatsze w bakterie jest jelito grube; to w tym odcinku przewodu pokarmowego, bakterie są najaktywniejsze i odgrywają największą rolę.

Z flory bakteryjnej czerpiemy wiele korzyści, m.in.:

- bakterie zasiedlające jelito grube wykorzystują resztki pokarmowe do produkcji witamin K, PP i niektórych z grupy B, kwasu foliowego oraz hormonów,
- prawidłowa flora buduje barierę ochronną (reguluje pracę układu immunologicznego),

- bakterie zwalczają drobnoustroje (rozwój szczepów saprofitycznych powoduje zmniejszenie populacji bakterii patogennych; wytwarzanie na drodze fermentacji kwasu mlekowego lub octowego, powoduje obniżenie pH, co hamuje rozwój bakterii chorobotwórczych),
- wzmacnia ściany jelita.

Co szkodzi naszym jelitom?

Czynnikami mającymi wpływ na skład flory bakteryjnej jelit jest proces starzenia organizmu, przebyte choroby, zażywane leki, stres, a przede wszystkim sposób odżywiania. Codzienne jedzenie w pośpiechu, palenie papierosów, częste spożywanie alkoholu i coraz większej ilości antybiotyków, prowadzą do wyniszczenia pożytecznej flory bakteryjnej. Zaburzenie równowagi, pomiędzy poszczególnymi populacjami bakterii, może doprowadzić do przewlekłych stanów zapalnych jelit, zespołu jelita drażliwego, otyłości, alergii pokarmowych, a nawet chorób nowotworowych.

Jak dbać o jelita?

Można przyjmować gotowe preparaty tj. suplementy (probiotyki, prebiotyki, synbiotyki) albo komponując jadłospis, wykorzystać produkty naturalnie wspierające naszą florę bakteryjną.

Probiotyki to preparaty zawierające żywe kultury bakterii, m.in. kwasu mlekowego. Pomagają odbudować florę bakteryjną, zlikwidować nadmierną produkcję gazów jelitowych i zmniejszyć nasilenie biegunek. Biorą udział w wytwarzaniu witamin z grupy B, procesie trawienia, mają również znaczny wpływ na odporność organizmu.

Bakterie kwasu mlekowego, takie jak Bifidobacterium czy Lactobacillus, występują w produktach mlecznych: kefirze, maślanec, jogurcie i zsiadłym mleku; a także roślinnych, sojowych, kokosowych, ryżowych i konopnych. Do probiotyków

zaliczają się niepasteryzowane kiszonki i soki z kiszonek (kapusty, ogórków, buraków i innych warzyw), kimchi czy ocet jabłkowy. Charakteryzują się dużą zawartością różnorodnych bakterii, niespotykaną w suplementach diety.

Aby dobroczynne bakterie miały szansę się namnażać, potrzebują obecności prebiotyków czyli substancji stanowiących dla nich pożywienie. Prebiotyki są niestrawionymi, węglowodanowymi składnikami jedzenia, wykazującymi korzystny wpływ na organizm, poprzez stymulowanie bakterii jelitowych, zdolnych do ich fermentowania. Prebiotyki są składnikami pożywienia, odpornymi na działanie enzymów trawiennych. Nie mogą być wchłaniane w układzie pokarmowym. Przyczyniają się do zmiany proporcji flory jelitowej – na przykład poprzez pobudzenie aktywności lub namnażanie niektórych szczepów bakteryjnych.

Badania naukowe potwierdziły, że prebiotyki odgrywają szereg dobroczynnych funkcji. Oprócz tego, że w przypadku infekcji przewodu pokarmowego przyspieszają odbudowę flory bakteryjnej, to dodatkowo, fermentując obniżają pH w jelitach i ograniczają tym samym zasiedlanie patogennych bakterii, które preferują pH obojętne. Prebiotyki mają też korzystny wpływ na mikroflorę jelit u dzieci, które z różnych przyczyn nie mogą być karmione piersią. Do diety noworodka nie da się jeszcze włączyć produktów naturalnych, zawierających prebiotyki, warto zatem korzystać z preparatów farmakologicznych. Badania wskazują bowiem, że znacznie przyspiesza to zasiedlenie bifidobakterii w przewodzie pokarmowym.

Prebiotyk naturalny to błonnik, występujący w owocach i warzywach. To również inulina, stymulująca wzrost pożytecznych bakterii w jelicie, które uczestniczą w trawieniu pokarmów, syntezie witamin, a także rozkładzie substancji toksycznych. Występuje w postaci gotowego produktu (w postaci proszku), natomiast wśród produktów naturalnych zawiera ją topinambur (70% błonnika stanowi inulina) czy szparagi (3 %). Również łuska gryczana wspomaga rozwój prawidłowej flory bakteryjnej, przez co skutecznie poprawia pracę jelit, likwidując

wzdęcia i zaparcia. Inulina znajduje się również w cebuli, czosnku, ziemniakach, bananach, porach, karczochu, cykorii i liściach mniszka pospolitego (lekarskiego). Pokarmy z wysoką zawartością błonnika, należy wprowadzać do diety powoli, w celu przyzwyczajenia układu pokarmowego i złagodzenia początkowo występujących wzdęć i gazów.

Synbiotyki to połączenie probiotyku (pożytecznych bakterii) i prebiotyku (pożywki, na której mogą one wzrastać). Obecność tej pożywki, sprawia, że bakterie probiotyczne mają właściwe warunki do rozwoju i utrzymania wysokiej aktywności. Synbiotyki działają znacznie skuteczniej niż probiotyki, szybciej przywracając równowagę mikrobiologiczną organizmu.

Obecne w aptekach preparaty są najczęściej przeznaczone dla dzieci. Wśród produktów naturalnych najskuteczniejsze są połączenia: jogurtu z czosnkiem czy ziemniaków z zsiadłym mlekiem.

Komponując codzienną dietę pamiętajmy o jej urozmaiceniu poprzez dodanie kolorowych warzyw, owoców, kiszonek, świeżych ziół i aromatycznych przypraw. Im bardziej kolorowy talerz przed nami, tym więcej dobroczynnych bakterii w naszych jelitach.

Ilek. med. Beata Chmielewska-Pytka
Specjalista Radioterapii Onkologicznej