

Amit a
probiotikumokról
tudni érdemes



DR. SAMU TERÉZIA

sebész – érsebész,
 Soaring Manager

Hippokrátesz az ie. 3. században azt mondta: „minden betegség a bélből ered.” Tette ezt jóval azelőtt, hogy a tudománynak bármi bizonyítéka lett volna ennek a magyarázatára. A 19. században Ilya Menycsikov Nobel-díjas biológus közvetlen kapcsolatot talált a hosszú emberi élettartam és a testben élő baktériumok egészséges egyensúlya között, és kijelentette: „A halál a vastagbélben kezdődik.” A tudományos kutatások egyre több bizonyítékkal támasztják alá, hogy a betegségek 90%-a a gyomor és bélrendszer különféle működési rendellenességeire vezethető vissza.

A probiotikumok olyan élő mikroorganizmusok, amelyek megfelelő mennyiségben és összetételben a gazdaszervezet számára kedvező egészségügyi hatást fejtenek ki. Optimális, ha minél több fajta van jelen, egymással harmóniában.

A BÉLFLÓRA SZEREPE:

- Segíti a táplálék emésztését és a tápanyagok felszívódását (kálcium, magnézium, vas), szabályozza a tranzitidőt (a tápláléknak a bélrendszeren való áthaladási idejét).
- Fizikai gátat képez a betolakodó kórokozókkal szemben.
- Kulcsfontosságú az immunrendszer megfelelő működésében: immunfaktorokat termel, szabályozhatja az immunsejtek működését, és megelőzheti az autoimmunitás kialakulását.
- Vitaminokat, enzimeket, ún. neurotranszmittereket – az idegrendszerben ingereket közvetítő létfontosságú molekulák (GABA, szerotonin) – termel amelyek hatással vannak minden központi idegrendszeri folyamatra.
- Képes mérsékelni a gyulladásos folyamatokat – a betegségek kialakulásában és fenntartásában az általános gyulladás játszhat szerepet.
- A hormonális rendszerre hatva szerepe van a stressz kezelésében, és elősegíti a pihentető alvást.
- Szabályozza a szénhidrátok felhasználását és anyagcseréjét (elhízás, inzulinrezisztencia, 2-es típusú cukorbetegség, normál testsúly tartása).

2010-ben publikálták azt a Harvard-tanulmányt, amelyben Afrika vidéki területein élő gyerekek bélfloáját hasonlították össze Európában élőkével. A legszembetűnőbb különbség a *Firmicutes* és *Bacteroides* törzsek között volt: afrikaiaknál a *Bacteroides* több mint kétszer több volt, min a *Firmicutes*, míg az európaiknál a *Firmicutes* volt háromszor annyi, mint a *Bacteroides*. **Firmicutes:** nagyobb hatásokkal képes kinyerni a táplálékból az energiát, és fokozza a zsírraktározást, elhízáshoz vezet. (A zsigeri zsír egy hormonális képlet, ami folyamatosan gyulladáskeltő anyagokat juttat a keringésbe.) **A Bacteroides:** a nagy keményítőmolekulákat és növényi rostokat rövidebb zsírmolekulákra bontja, amit a szervezet fel tud használni. Az F/B arányt manapság az „elhízás biomarkerének” is tekintik.



ÉLETMÓDVÁLTÓ

MILYEN OKOK VEZETNEK A BÉLFLÓRA NEGATÍV VÁLTOZÁSÁHOZ?

- A jó bélbaktériumok nem kapnak enni, elpusztulnak – növényi rost az ideális táplálékuk.
- Túltápláljuk a rossz baktériumokat – cukor, szénhidrát.
- Gyógyszerek károsítják: antibiotikumok, fogamzásgátlók, un. protonpumpa-bénítók – savtermelést gátlók, nem szteroid gyulladáscsökkentők, különösen bizonyos táplálékok, például glutén (gabona) jelenlétében.
- Stresszes élethelyzetek
- Túl sok éjszakai, pihentető alvás kimaradása.
- Elektroszmog – ennek mindenki ki van téve!

A nyugati típusú táplálkozás gazdag szénhidrátban és gluténben, ami direkt módon károsíthatja a bélfalat és a probiotikumokat. Ezzel szemben növényi rostban szegény (a probiotikumok nélkülözhetetlen tápláléka), aminek az a következménye, hogy kevesebb fajta mikroorganizmus él az emésztőrendszerünkben, ezért kevesebb olyan jótékony melléktermék keletkezik, amelyek a krónikus betegségekben kulcsszerepet játszó gyulladásos folyamatok és az immunválasz szabályozásában fontosak. A bélflóra összetételének megváltozását **dysbiosisnak** nevezik. A kóros baktériumok elszaporodása gyulladásos folyamatokat indít el. Ennek hatására a bélfal a szokásosnál nagyobb molekulák felszívódását is megengedi – a bélfal átteresztővé válik – lásd: „lyukas bél”. A bekerülő anyagot idegennek észleli az immunrendszer, és ellenanyag-termelést indíthat el. Ha az anyag hasonlít valamelyik szervünk sejtjére, az ellenanyagok a saját szervezet sejtjeit károsíthatják – kialakul az autoimmun betegség.

MIT OROZHAT A BÉLFLÓRA MEGVÁLTOZÁSA?

- **Túlsúly** – hasi elhízás = gyulladás. Következménye: nem alkoholos zsírmáj – amiből májzsugor is kialakulhat.
- **Metabolikus szindróma**: magas vérnyomás, 2-es típusú cukorbetegség, szív- és keringési betegségek
- **Gyulladásos bélbetegségek**: Crohn, colitis ulcerosa, irritábilis bélszindróma
- **Vitamin- és ásványianyag-hiány**
- **Krónikus mozgásszervi betegségek**
- **Húgyúti fertőzések**
- **Asztma**
- **Daganatos betegségek**
- **Autoimmun betegségek**: pajzsmirigy, bőr, szem, bél, sokizületi gyulladás...

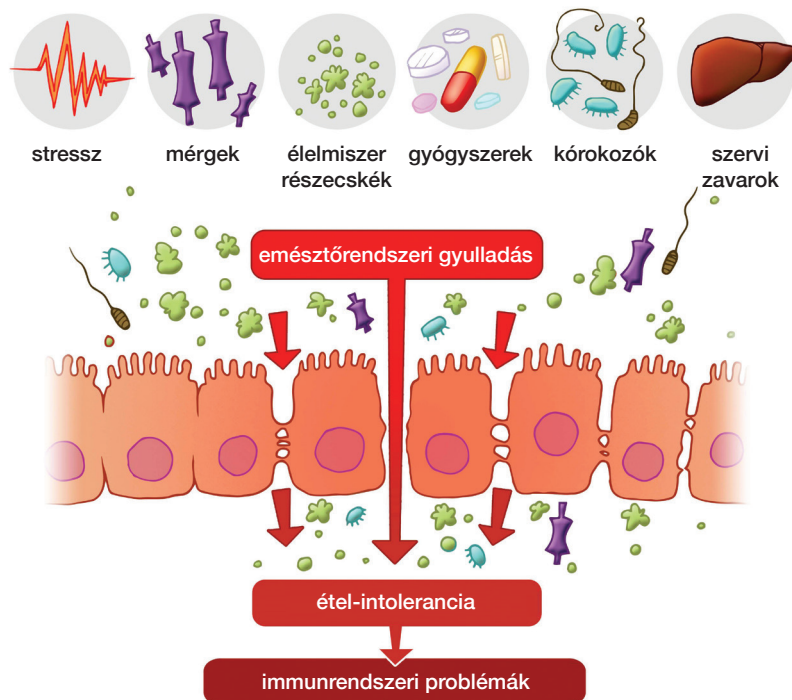
A BÉL – AGY TENGYELY:

A bélflóra hatással van a normál agyfunkciókra, ezt nevezik **bél-agy tengelynek**. A szervezet szerotonintartalmának 90%-a a bélfal sejtjeiből származik. Szerotonin hiányában **depresszió, szorongás** alakulhat ki, ezen kívül számtalan pszichés kórképpel is van összefüggés: **ADHD – figyelemhiány, hiperaktivitási zavar**.

Az utóbbi időszak vizsgálatai megerősítették, hogy a dysbiosisnak szerepe van a **degeneratív idegrendszeri betegségekben** is: Parkinson kór, szklerosis multiplex – SM, Alzheimer kór, amiotrofiás laterálszklerózis – ALS.

A fentiek alapján logikus kérdés: hogyan tudjuk helyreállítani a bélflórákat, és ezzel megőrizni vagy visszaszerezni az egészségünket és vitalitásunkat?

"LYUKAS BÉL" KIALAKULÁSA



”Az jelenti a gén- állományunkra és a bélflóránkra nézve a legnagyobb környezeti kihívást, amit megesszünk.”

1. Pótoljuk a probiotikumokat szájon át erjesztett élelmiszerekkel, valamint jó minőségű és összetételű probiotikus készítményekkel! Érdekesség, hogy ezelőtt száz évvel a XX. század elején Mecsnyikov már ezt javasolta! Másik lehetőségként felmerül az ún. széklet-transzplantáció, amelyet azonban csak meghatározott esetekben engedélyeznek Magyarországon.

2. Vigyünk be prebiotikumot!

– Ez a bélbaktériumok tápláléka, olyan növényi rostok, amiket csak a bélbaktériumok tudnak megemészteni, és elősegíti a szaporodásukat. A probiotikumot és prebiotikumot együtt adjuk – így lesz szimbiotikum, a hatás sokszorozódik.

3. A táplálkozás megváltoztatása:

szénhidrátok kerülése, rostban gazdag zöldségek fokozott fogyasztása, jó zsírok – omega-3, olívaolaj, kókuszolaj, és D3-vitamin pótlása. Természetesen az egyéb vitamin- és ásványianyag-bevitel étrend-kiegészítők formájában is szükséges. Mértékkel fogyaszthatunk vörösbort, kávét, teát, csokoládét (cukor nélkül!), mert a bennük található ún. flavonoidok és polifenolok nagyon jó antioxidánsok, és csökkentik az oxidatív stressz negatív hatásait. A zöld és fekete tea polifenoljai növelik a Bifidobaktériumok számát, és csökkentik a potenciálisan káros (Clostridium) fajok jelenlétét.

Dr. A. Fasano, a Massachusetts General Hospital gasztroenterológiai és táplálkozási osztály vezetője,



akit a bélflóra-tudomány globális vezéralakjának tekintenek, így fogalmazott: „A bélflóra egészségével és változatoságával kapcsolatban a legfontosabb tényező az elfogyasztott táplálék. Az jelenti a génállományunkra és a bélflóránkra nézve a legnagyobb környezeti kihívást, amit megesszünk.”

4. Pozitív gondolkodás, lelki egyensúly, stresszkezelés

MILYEN A JÓ PROBIOTIKUM?

- Több mint 5 milliárd CFU (telepképző egység, csak élő sejtek).

- Az emésztőrendszeren áthaladva életben marad, majd megtelepedni és szaporodni képes.

-Egymás hatását kiegészítő tulajdonságokkal rendelkező törzsek (feltétlenül legyenek Lactobacillus és Bifidobaktérium törzsek!)

- Klinikai vizsgálatokkal igazolt a hatása.

- Az előállítás és csomagolás során életben maradnak a törzsek.

Támogassuk milliárdnyi „kis barátunkat”, adjunk meg nekik mindent, hogy jól érezzék magukat nálunk, hiszen akkor tudják szolgálni egészségünket és vitalitásunkat!

Irodalom: David Permuter: Agyépítő, Kossuth kiadó 2017. (eredeti: Brain Maker New York, 2015.)
E. Sonnenburg, J. Sonnenburg, „Starving Our Microbial Self: The Deleterious Consequences of a Diet Deficient in Microbiota-Accessible Carbohydrates,” Cell Metab. 20. no5 (2014.11.9 779-86. R. Champeau, „Changing Gut Bacteria though Diet Affects Brain Function, UCLA Study Shows”, UCLA Newsroom, 2013.05.28.