

Alergie pokarmowe, atopowe, wziewne – jak wyprzeć alergię?

Za nasze zdrowie odpowiada „bogaty” stan pożytecznej flory bakteryjnej jelit, który uwarunkowany jest wprowadzaniem do organizmu wraz z pożywieniem prozdrowotnych szczepów bakterii probiotycznych. Na początku XX wieku Miecznikow, wykazał, że bakterie dostarczane wraz z pokarmem do przewodu pokarmowego wywierają dobroczynny wpływ na zdrowie gospodarza. Współcześnie wiadomo, że odpowiedni zespół żywych bakterii probiotycznych jest w stanie wyprowadzić organizm ze stanu dysbiozy. To ich obecność i zdolność do zasiedlania przewodu pokarmowego człowieka na odpowiednio wysokim poziomie, sprzyja załagodzeniu objawów alergii pokarmowej i atopowej, wspiera proces przemiany materii, rozkład przyjmowanego pokarmu oraz przyswajanie jego wartości odżywczych.

Bakterie probiotyczne wykazują zdolność wspierania i wzmacniania pracy układu immunologicznego oraz wzmacniania naczyń krwionośnych, przyczyniając się do odbudowy prozdrowotnej mikroflory jelit. Układ immunologiczny wspomagany jest przez bakterie probiotyczne, między innymi poprzez neutralizację patogenów oraz innych czynników docierających do wnętrza naszych organizmów ze świata zewnętrznego w tym np. wolne rodniki, alergeny czy metale ciężkie znajdujące się w pożywieniu i w powietrzu. Organizm człowieka potrzebuje do swojego prawidłowego funkcjonowania odpowiedniej ilości i różnorodności prozdrowotnej, probiotycznej flory bakteryjnej. Niestety jest ona w nas dziesiątkowana i wyniszczana poprzez wiele czynników. Do najważniejszych należą stres, antybiotyki, wolne rodniki, niesterydowe leki przeciwzapalne, inhibitory pompy protonowej, leki hormonalne i inne. Dlatego też jest tak istotnym, by pamiętać i dbać o systematyczne uzupełnianie jej niedoborów. Gdy o to nie zadamy, dochodzi między innymi do znacznego ograniczenia zdolności wychwytywania i neutralizacji niechcianych alergenów.

Zależność pomiędzy składem mikrobiologicznym jelit a alergią pokarmową czy wziewną doczekały się licznych badań. Współcześnie na całym świecie realizowane są programy badawcze analizujące wpływ różnorodnych czynników na przebieg leczenia alergii. Na razie jednak podstawowym i sprawdzonym rozwiązaniem są badania nadwrażliwości pokarmowej IgG a także IgA, identyfikacja alergizujących pokarmów i ustawienie odpowiedniej diety wykluczającej produkty będące źródłem zdiagnozowanego problemu. Przy czym wskazane jest, by dieta ta uwzględniała spożywanie odpowiedniej ilości i jakości żywych szczepów bakterii probiotycznych zdolnych do zasiedlania całej przestrzeni jelit.

W ostatnich latach jednak probiotyki stały się jednym z głównych, niezależnych przedmiotów badań, dzięki którym wykazywano skuteczność stosowania probiotyków w profilaktyce i terapii. Wskazują one na zasadność spożywania probiotyków – żywych kultur bakterii probiotycznych przede wszystkim z rodzaju *Lactobacillus* i *Bifidobacterium* także w prewencji alergii pokarmowych. Okazuje się, że w procesach przyswajania pożywienia, regulacji procesów energetycznych, czy stymulacji odporności, te prozdrowotne mikroorganizmy stanowią swoistą florę jelitową, odgrywającą istotną prozdrowotną rolę. Flora ta pełni wiele pozytywnych funkcji (trawienie, metabolizm, immunologia) dlatego niezwykle ważne jest zachowanie jej odpowiedniej równowagi ilościowej i jakościowej w ekosystemie jelit. Jednym z wielu skutków uboższej mikrobiologicznej sfery organizmu mogą być także choroby skóry (dermatozy), które nadal są dużym wyzwaniem dla lekarzy w zakresie diagnozy i leczenia. Podstawą rozpoznania i zasadniczym elementem są zmiany skórne zwane wykwitami. Ich znajomość pozwala opisać i zdefiniować skutki procesów chorobowych. Do najczęstszych chorób skóry należą: AZS – atopowe zapalenie skóry, ŁZS – łojotokowe zapalenie skóry, DH – opryszczkowe zapalenie skóry, łuszczyca, zakażenie świerzbem, liszajec zakaźny. Korzyści płynące z zastosowania produktów probiotycznych u osób z stanem zapalnym skóry są już dobrze udokumentowane. Dostępne wyniki badań dotyczące wpływu stosowania probiotyków u osób z alergią pokarmową oraz atopowym zapaleniem skóry odnoszą się przede wszystkim do dzieci.

Choroby skóry często mają podłoże alergii pokarmowej i/lub alergii wziewnej. Znaczenie profilaktyki probiotycznej u osób z chorobami skóry jest na tyle ważne, że główną przyczyną może być nietolerancja lub alergia pokarmowa, która sprawia, że w kontakcie z pokarmem, który wywołuje świąd mogą powstać oznaki stanu zapalnego skóry. Oprócz alergii pokarmowej jednym z głównych przyczyn jest alergia wziewna, aktywując się poprzez znajdujące się w otoczeniu roztocza albo grzyby, pylące się kwiaty, drzewa a także sierść zwierząt. W alergiach pokarmowych oraz skórnych funkcja naszego układu odpornościowego jest tak samo bardzo istotna jak obecność w organizmie odpowiedniej ilości i jakości probiotycznej, prozdrowotnej flory bakteryjnej. O najwyższą sprawność odporności i obecność pożytecznej flory bakteryjnej warto zadbać już w okresie prenatalnym mającego narodzić się dziecka, poprzez dbałość matki o obecność w jej organizmie właśnie prozdrowotnej flory bakteryjnej. Każdy organizm do prawidłowego funkcjonowania potrzebuje sprawnych jelit, tak już jest od samych narodzin, gdy rodzi się dziecko przez drogi rodne pobiera prozdrowotne bakterie z rodzaju *Lactobacillus* a dalej wraz z mlekiem matki – z rodzaju *Bifidobacterium*. To z nimi zaczyna kształtować się układ odpornościowy noworodka. Największa wykrywalność alergii przypada w okresie dzieciństwa a zmiany skórny pojawiają się już w pierwszym roku życia. W przypadku zdiagnozowania konieczna jest konsultacja i odpowiednie poprowadzenie terapii przez lekarza lub wykwalifikowanego dietetyka. W każdym przypadku stosowanie w diecie probiotyków jest jak najbardziej uzasadnione.

Probiotyki między innymi:

- łagodzą objawy nietolerancji laktozy, która występuje na skutek braku rozkładającego laktozę enzymu β -galaktozydazy
- zwiększają tolerancję na antygeny pokarmowe i powodują brak negatywnej reakcji po spożyciu nietolerowanego przez organizm pokarmu
- stymulują układ immunologiczny, między innymi poprzez zdolność adhezji, (przylegania) do śluzówki jelita, co zmniejsza zdolność oddziaływania patogenów na śluzówkę
- produkują naturalne przeciwciała i związki prozdrowotne
- wpływają na polepszenie wchłaniania wapnia, żelaza i cynku
- wpływają na utrzymanie odpowiedniej kwasowości jelita
- wspierają rozkład trawionego pokarmu oraz przyswajalność jego pożytecznych składników
- redukują wzdęcia i zaparcia
- hamują rozwój niekorzystnej, chorobotwórczej mikroflory

Jędrzej Soporowski.

Dietetyk, specjalista i promotor profilaktyki probiotycznej.