

dieta uboga probiotyczna i probiotyczna

Cukrzyca

Cukrzyca jest jedną z plag XXI wieku, dlatego tej chorobie także należy się bacznie przyjrzeć, tym bardziej, że wielu przypadkom można zapobiec poprzez odpowiednią dietę, w tym dietę probiotyczną.

W 2014 roku przeprowadzono badania (przez Wielkopolski Instytut Jakości w Poznaniu) mające na celu stwierdzenie stopnia znajomości funkcji żywności probiotycznej wśród konsumentów i dietetyków. Ankietowani dietetycy na pytanie „czy wiesz na czym polega działanie żywności probiotycznej?” tylko w 3% odpowiedzieli, że – *Zdecydowanie tak*, 43% odpowiedziało – *Raczej tak*, 30% odpowiedziało – *Raczej nie*, 20% odpowiedziało – *Trudno powiedzieć* i 3% odpowiedziało, że – *Zdecydowanie nie*.

Dzisiaj wiedza o tym, że bez prozdrowotnych bakterii tak naprawdę w organizmie człowieka nie może prawidłowo zachodzić wiele procesów życiowych, jest już wśród dietetyków znacznie większa, choć w praktyce się jeszcze tak nie przekłada jak tego nasze organizmy potrzebują.

Zasada współdziałania organizmu człowieka i bakterii w nim żyjących jest prosta - każdy zdrowy organizm ma w sobie odpowiednią, dominującą ilość prozdrowotnej, żywej flory bakteryjnej a każdy organizm człowieka chorego charakteryzuje się jej brakiem. Jest to tzw. stan dysbiozy, w którym dominują i rozwijają się bakterie chorobotwórcze. Stan ten trwa tak długo jak długo w organizmie brakuje dominujących, prozdrowotnych bakterii probiotycznych. Dysbiozę rejestruje się (w różnym nasileniu) tak samo przy rozregulowanej przemianie materii, przy przeziębieniu jak i przy zespole ADHD, autyzmie, depresji, przy cukrzycy typu 1 i 2 oraz innych dysfunkcjach organizmu i chorobach.

Dysbioza jest obrazem ale także i przyczyną dysfunkcji bariery jelitowej i powoduje liczne, niekorzystne dla zdrowia następstwa. W tym stanie dochodzi do nadmiernego rozwoju bakterii patogennych i do zatruwania organizmu antygenami i toksynami pochodzenia bakteryjnego (endotoksemia). To dalej prowadzi do zaburzeń procesów metabolicznych.

Badania wskazały na związek endotoksemii z nieprawidłową tolerancją glukozy i cukrzycą. Im silniejsza endotoksemia, tym gorsza regulacja stężenia cukru we krwi. Równoległe badania wykazały, że znaczny wpływ na zapobieganie endotoksemii mają bakterie z rodzaju *Lactobacillus* i *Bifidobacterium*.

Interesujące są także wyniki badań irańskich naukowców. Przeprowadzili oni dwumiesięczny eksperyment z udziałem 54 diabetyków (typu 2) w wieku 55 – 70 lat. Osoby te podzielono na dwie grupy. Jedna grupa zażywała probiotyki a drugiej podawano placebo. Po 8 tygodniach obserwacji okazało się, że u osób spożywających probiotyki poziom glukozy na czczo rósł wolniej i cały czas był niższy w porównaniu do poziomu glukozy osób w grupie placebo. Poza tym w pierwszej grupie stwierdzono mniejszą oporność na insulinę co jest szczególnie istotne w cukrzycy typu 2. **W grupie diabetyków spożywających probiotyki stwierdzono także wyższy poziom glutationu w osoczu krwi.** Jest to niezwykle ważna wiadomość z uwagi na to, że glutation jest naturalnym antyoksydantem produkowanym w wątrobie i rozprzestrzeganym po całym organizmie.

Ponadto u diabetyków spożywających probiotyki zaobserwowano także niższy poziom białka C-reaktywnego. Jest to także bardzo pozytywna reakcja organizmu na probiotyki, gdyż białko C-reaktywne wytwarzane w wątrobie jest wskaźnikiem stanu zapalnego w naczyniach krwionośnych i parametrem oceny ryzyka choroby serca.

Na podstawie przeprowadzonych obserwacji naukowcy stwierdzają, że probiotyki mają pozytywny wpływ nie tylko na cukrzyce typu 2, ale także na zdrowie w ogóle.

Naukowcy coraz wnikliwiej starają się także poznać bezpośredni pozytywny wpływ probiotyków na zapobieganie cukrzycy. Ich badania wykazują na przykład znaczne różnice w składzie mikroflory jelitowej u ludzi z cukrzycą typu 2 i osób bez cukrzycy. Dzięki tym pracom już wiadomo, że w profilaktyce zdrowia probiotyki są jednym z podstawowych elementów każdej diety. W przypadku stwierdzonej cukrzycy powinniśmy wraz z odpowiednią dietą **zalecać probiotykoterapie mające na celu przywrócenie równowagi flory bakteryjnej jelit.** Do tego potrzebna jest odpowiednia kompozycja różnorodnych żywych kultur bakterii probiotycznych, zdolnych do zasiedlenia całej przestrzeni jelit człowieka na odpowiednio wysokim poziomie.

Jędrzej Soporowski

Dietetyk, specjalista i promotor profilaktyki probiotycznej