

dieta uboga probiotyczna i probiotyczna

cz. I

Każdy ma jakąś dietę, choć nie zawsze potrafi ją scharakteryzować. W medycynie pod tym pojęciem rozumie się po prostu dietę leczniczą, dietetycy natomiast dokładnie określają wiele rodzajów diet, rozróżnia się: **diety po prostu naturalne**, powszechne w danej społeczności, charakteryzują się one regionalnymi składnikami potraw i tradycyjnym sposobem ich przygotowywania; dalej praktykuje się **diety bardziej już indywidualne i świadome**, znacznie odróżniające się od innych, składnikami - np. weganizm, wegetarianizm, czy dieta paleo i sposobem przygotowywania np. dieta koszerna, czy witarianizm. Poza tym mamy diety lecznicze - dedykowane żywieniu w okresie choroby i w rekonwalescencji oraz dietetykę kliniczną przywracającą zdrowie właśnie dietą.

Sposób odżywiania decyduje o dobrym zdrowiu, samopoczuciu, wyglądzie, dlatego konieczne jest praktyczne stosowanie na co dzień najistotniejszych zasad zdrowego żywienia. To też zwracamy uwagę na to, jakie produkty spożywcze mają działanie zakwaszające a jakie alkalizujące, zwracamy uwagę na zawartość cholesterolu, na indeks glikemiczny, oczywiście na wartość energetyczną składników pożywienia w aspekcie indywidualnego na nią zapotrzebowania. Mając na uwadze uznane normy żywieniowe, staramy się tak ułożyć dietę, by jej składniki zawierały odpowiednie ilości witamin i składników mineralnych. Wiemy np., że nadmiar białka przeciąża nerki i wątrobę, że może wywoływać odwapnienie kości, że nadmiar węglowodanów może powodować np. zamianę nadmiaru w tłuszcz i jego odkładanie się w tkankę tłuszczową, że niedobór błonnika pokarmowego może m. innymi stać się przyczyną chorób jelita grubego i miażdżycy, że zbyt niskie spożycie odpowiednich tłuszczów wpływa m. innymi na zaburzenie gospodarki lipidowej, na zaburzenia w produkcji kwasów żółciowych i hormonów, że brak witamin powoduje awitaminozę i prowadzi do uciążliwych chorób - np. deficyt wit. C wpływa na spadek odporności, na osłabienie naczyń krwionośnych itd. oraz, że niedobór składników mineralnych prowadzi do dysfunkcji pracy organizmu i tak np. brak żelaza do anemii i do niedotlenienia komórek a brak magnezu i potasu do problemów z nadpobudliwością, z koncentracją uwagi, czy zaburzeniami pracy serca. Tak jest, wiemy to wszystko, znamy rolę i znaczenie **poszczególnych składników pokarmowych i z powodzeniem stosujemy tę wiedzę w swojej praktyce.**

W tym miejscu zwracam uwagę na jeszcze jeden składnik pokarmowy, na który należy bezwzględnie zwracać uwagę przy układaniu każdej diety – jest nim prozdrowotna, probiotyczna flora bakteryjna, bez której organizm ludzki (i nie tylko) nie może prawidłowo funkcjonować. Organizm człowieka nie wytwarza żadnych mikroorganizmów, cała mikrobiota znajdująca się w przestrzeni jego jelit dostała się i dostaje do środka wyłącznie z zewnątrz, najczęściej wraz z pokarmem i dopiero będąc w naszym wnętrzu rozwija się w nim w zależności od warunków, jakie jej w sobie tworzymy. Może to być środowisko przyjazne dla patogenów, wtedy te w nas dominują, a my chorujemy lub doświadczamy dysfunkcji pracy organizmu. Gdy jest przeciwnie i mamy w jelitach środowisko przyjazne prozdrowotnym bakteriom probiotycznym, i te w nim dominują, wtedy jesteśmy zdrowi, witalni i odporni na chorobotwórcze bakterie i wirusy. Nauka cały czas potwierdza, że wszystkie choroby zaczynają się w jelitach.

Jeśli przychodzi do nas pacjent np. z ogólnym brakiem odporności, z nadwagą lub niedowagą, z zaparciami, z alergią lub nietolerancją pokarmową, z zespołem jelita drażliwego, z chorobą refluksową przełyku, z zapaleniem błony śluzowej żołądka, z chorobą wrzodową, z chorobą uchykową jelit, z chorobą Hashimoto, z depresją itd., to w ciemno możemy wiedzieć, że ma dysbiozę. Towarzyszący temu stanowi brak równowagi mikrobiologicznej w organizmie prowadzi lub

doprowadził już do poważnej nieszczelności jelit a to z kolei powoduje eskalację stanów chorobowych. I co w takim razie? Na pewno wskazane jest wykonanie oceny stanu mikroflory jelitowej – np. MikroFloraSkan oraz ocenę stanu bariery jelitowej, czyli po prostu przepuszczalność jelit. Terapię obieramy w zależności od wyników. Przy czym tradycyjna – konwencjonalna dieta terapia jest z reguły długotrwała i uboga probiotyczna, jednak z zastosowaniem diety probiotycznej oczekiwane efekty uzyskujemy już w pierwszych miesiącach jej stosowania.

Osobiście polecam preparaty probiotyczne zawierające w swym składzie żywe szczepy bakterii probiotycznych i ich cenne metabolity zawierające w składzie witaminy, składniki mineralne, związki prozdrowotne i antyseptyczne oraz antyoksydanty. Praktyczne ich oddziaływanie przedstawię w kolejnych wydaniach czasopisma Współczesna Dietetyka w nawiązaniu do konkretnych przypadków.

Jędrzej Soporowski

dietetyk, specjalista profilaktyki probiotycznej.