

# PROBIOTYKI W LECZENIU I PROFILAKTYCE ZDROWIA

Wydaje się, że każdy człowiek wie, iż podstawą zdrowia jest sprawność jego układu odpornościowego. Nie każdy jednak wie, a wielu zapomina, że prawidłowe funkcjonowanie układu immunologicznego jest uzależnione od prozdrowotnej, probiotycznej mikroflory bakteryjnej (tzw. mikrobioty) bytującej w organizmie człowieka. Zależność ta istnieje już od pierwszych chwil narodzin, gdy noworodek, przemieszczając się w drogach rodnych matki pozyskuje z nich prozdrowotną florę bakteryjną (przede wszystkim są to pałeczki kwasu mlekowego – bakterie z rodzaju *Lactobacillus*) a w kolejnych etapach rozwoju wraz z mlekiem matki uzyskuje prozdrowotne bakterie z rodzaju *Bifidobacterium*. Od tego momentu zaczyna się proces kolonizacji przewodu pokarmowego noworodka i od tego momentu układ odpornościowy nowo narodzonego człowieka rozpoczyna naukę rozpoznawania zagrożenia pochodzącego z zewnątrz organizmu.

Naukowcy udowodnili, że prozdrowotne bakterie potrafią porozumiewać się z kształtującym się układem odpornościowym człowieka, uczą go rozpoznawać i odróżniać bakterie prozdrowotne od patogenów a także, że są one niezbędne dla rozwoju i wykształcenia się układu odpornościowego. Jego funkcje są przez te bakterie kontrolowane już przez całe życie. Układ immunologiczny sprawdza różnorodne bakterie dostające się do wnętrza organizmu, wykorzystując tak zwane komórki dendrytyczne, które poprzez nabłonek jelitowy wysuwają swe wypustki po to, by prawidłowo rozpoznać zagrożenie.

Bakterie prozdrowotne, tak jak i chorobotwórcze, organizm człowieka pozyskuje wyłącznie ze środowiska zewnętrznego, najczęściej wraz z pożywieniem. W tym miejscu wyłaniają się kolejne niezwykle istotne dla zdrowia człowieka funkcje bakterii prozdrowotnych i tzw. probiotyków. Mianowicie prozdrowotna flora bakteryjna ma nieprawdopodobnie wiele funkcji zasilających organizm, odciążających układ odpornościowy i wspierających procesy trawienia. Bakterie te wytwarzają niezwykle cenne metabolity, w tym witaminy (tiamina, ryboflawina, pirydoksyna, B12, K), liczne związki prozdrowotne i antyseptyczne, w tym także antyoksydanty. Ponadto produkują związki biochemiczne wpływające pozytywnie na wyciszenie pracy naszego umysłu. Prozdrowotne bakterie są doskonałym wsparciem bariery jelitowej, a zespół jelit jest ściśle powiązany z układem odpornościowym – to właśnie w tym miejscu znajduje się ponad 70 procent jego potencjału.

**Probiotyki nie leczą, ale są niezbędne w terapiach i konieczne w profilaktyce.** Ich największe skupisko znajduje się w jelitach. Zdrowy organizm charakteryzuje się równowagą prozdrowotnej flory bakteryjnej w całym zespole jelit. Jelita zdrowego człowieka są szczelne, ich ścianki pokryte są błoną śluzową zasiedloną przez przyścienną dobroczynną mikroflorę, która stanowi doskonałą barierę dla patogenów. Przez zdrowe ścianki jelit następuje wchłanianie składników odżywczych, płynów i elektrolitów. Takie jelita charakteryzują się zdolnością blokowania wchłaniania substancji szkodliwych, toksyn i antygenów. Większość chorób zaczyna się właśnie od złego stanu jelit. Do czynników chorobotwórczych można zaliczyć zarówno brak równowagi mikrobiologicznej, czyli tzw. dysbiozę, jak i niewłaściwe żywienie oraz dalej alergię i nietolerancję pokarmowe. Tutaj zaczyna się zbiór współzależnych czynników powodujących np. ogólny spadek witalności, zaburzenia trawienia i przemiany materii, spadek odporności i dalej eskalację dysfunkcji organizmu.

Choroby prowadzą do zwiększonej przepuszczalności błony śluzowej jelit. Ta z kolei jest nie tylko obrazem dysbiozy ale także przyczyną alergii pokarmowej (najbardziej utajnionej typu III, IgG – zależnej) oraz brakiem bariery ochronnej przed patogenami. Dysbioza jest otwarciem dla rozszczelniania się jelit, a rozszczelnione jelita to „otwarte drzwi” dla chorobotwórczych toksyn, antygenów itd. Wiąże się z tym stanem, wiele dysfunkcji, m.in. zespół jelita nadwrażliwego, przewlekły stan zapalny, migrena, cukrzyca typu II, zespół przewlekłego zmęczenia, zespół złego wchłaniania, nadciśnienie tętnicze, przewlekły niedobór żelaza, otyłość, ADHD, astma i depresja. Rola probiotyków w leczeniu i profilaktyce chorób oraz ich pozytywny wpływ na prawidłowe funkcjonowanie ludzkiego organizmu są nie do przecenienia. Ta współzależność rozpoznawana jest coraz wnikliwiej. Prozdrowotną florę jelitową łatwo jest zniszczyć a trudno odbudować. Dlatego wskazana jest systematyczna probiotyczna profilaktyka.

Rynek probiotyków, oprócz popularnych produktów mlecznych, w których bakterie probiotyczne dodaje się do tradycyjnych bakterii fermentacji mlekowej, oferuje suplementy diety – probiotyki w postaci liofilizowanej.

Preparaty te są powszechnie dostępne w każdej aptece. Z przeprowadzonych badań i testów wynika, że ich jakość i praktyczna zdolność zasiedlania przestrzeni jelit jest bardzo ograniczona, poza tym w takiej postaci nie posiadają one zdolności zasiedlania błon śluzowych jelit na całej ich rozciągłości. Dodatkowo najczęściej zawierają one w swym składzie pojedyncze szczepy bakterii probiotycznych.

**Wobec tych deficytów na uwagę zasługują dostępne już na rynku bezmleczne preparaty probiotyczne, oferowane w postaci koncentratów i napojów probiotycznych, zawierające w swym składzie konsorcjum kilkunastu szczepów żywych i witalnych bakterii probiotycznych.**

**W terapiach probiotycznych mających przywrócić równowagę flory bakteryjnej jelit potrzebny jest zespół różnorodnych żywych szczepów bakterii probiotycznych, zdolnych do zasiedlania przewodu pokarmowego człowieka na odpowiednio wysokim poziomie. Niestety aplikacja pojedynczych szczepów bakterii probiotycznych jest „znieczuleniem miejscowym”, ponieważ może doprowadzić do dominacji wprowadzonych w ten sposób do organizmu bakterii i „słabo” rozwiązuje problem dysbiozy jelit.**

**Jędrzej Soporowski**

dietetyk, specjalista profilaktyki probiotycznej. Promotor ekologii życia oraz wpływu pozytywnych czynników, w tym probiotycznej flory bakteryjnej, na witalność i zdrowie człowieka. Jest autorem receptur produktów probiotycznych serii JOY DAY zawierających w swym składzie żywe kultury bakterii probiotycznych.