

# Wpływ odżywiania na stan mikroflory jelitowej

Współczesne społeczeństwo zaczyna charakteryzować się coraz większą świadomością i dbałością o swoje zdrowie i dobrą kondycję fizyczną. Przekłada się to też na coraz liczniejsze wizyty w poradniach dietetycznych i szukanie sposobów rozwiązania problemów zdrowotnych poprzez wprowadzanie odpowiedniej diety pod nadzorem dietetyka, często konkretnej specjalizacji. **Osoby korzystające z tych „usług” chcą zwracać uwagę na to, czym się odżywiają i na to, czy w spożywanym pokarmie znajdują się odpowiednie, potrzebne jemu prozdrowotne składniki. Jednym z podstawowych jest probiotyczna flora bakteryjna.** Niestety jednak wiele osób za mało zwraca na nią uwagę. Jest tak ponieważ mamy jeszcze zbyt mało doświadczenia i wiedzy na temat współzależności zdrowia organizmu i składu ludzkiego mikrobiomu a także na temat tego, co wpływa na jego negatywny lub pozytywny skład. Mniej więcej wiadomo już, jakie czynniki wpływają na wyniszczanie pożytecznej flory bakteryjnej organizmu. Oprócz stresu i nadmiaru wolnych rodników niszczących ją, wpływ mają także antybiotyki, niesteroidowe leki przeciwzapalne, inhibitory pompy protonowej, leki hormonalne, chemio i radioterapia, żywność wysoko przetworzona, pokarmy i inne.

Trzeba w tym miejscu zwrócić uwagę na czynniki i składniki pożywienia wpływające na wzrost i utrzymanie odpowiedniej ilości i różnorodności pożytecznej, probiotycznej flory bakteryjnej w mikrobiomie ludzkiego organizmu. W pierwszej kolejności zwracam uwagę na potrzebę uzupełniania deficytu probiotycznej flory bakteryjnej poprzez wprowadzanie jej do organizmu wraz z pożywieniem. Optymalne jest, by pokarm zawierał odpowiedni zespół żywych i witalnych szczepów bakterii probiotycznych zdolnych do natychmiastowego, aktywnego zasiedlania przestrzeni jelit. Polecając w praktyce probiotyczne napoje JOY DAY bardzo często zadawane jest pytanie: kiedy je spożywać; na czczo, wraz z pożywieniem, czy między posiłkami? **Moje zalecenie było i jest jednoznaczne; oczywiście wraz z posiłkiem lub bezpośrednio po.** Jest tak ponieważ składniki pokarmu wykorzystywane są przez bakterie niczym naturalny „parasol” ochronny ułatwiający im przedostanie się przez kwasy żołądkowe i sole żółciowe z jeszcze większą skutecznością niż spożywanie pomiędzy posiłkami lub na czczo. Potwierdzają to badania in vitro przeprowadzone z zastosowaniem produktów probiotycznych JOY DAY. Ale w związku z tym i w związku z wiedzą, iż rodzaj i skład pokarmu wpływa lub może wpływać stymulująco na rozwój probiotycznych bakterii, wprowadzanych w ten sposób do organizmu, przeprowadzono kolejne doświadczenia polegające tym razem na zbadaniu „wpływu matrycy żywnościowej na mikroflorę jelitową wchodzącą w skład koncentratu napoju probiotycznego JOY DAY”. W badaniu wykorzystano model przewodu pokarmowego in vitro w celu określenia kinetyki wzrostu bakterii zawartych w probiotycznym preparacie, w zależności od stosowanej matrycy żywieniowej. W badaniu zastosowano 3 matryce żywieniowe: 1) preparat mleko zastępczy - stosowany w alergii na białko mleka krowiego, bogaty w substancje odżywcze (oleje roślinne, hydrolizat kazeiny, składniki mineralne, witaminy); 2) nieklarowany sok jabłkowo-marchwiowy - bogate źródło błonnika (2 g/300 ml); 3) kleik ryżowy – produkt skrobiowy; skrobia ryżowa jest najłatwiej przyswajalną przez organizm skrobią oraz wykazuje działania prebiotyczne.

Na podstawie przeprowadzonych doświadczeń wnioskuje się, iż:

ad. 1 - preparat mleko zastępczy zapewnił bardzo dobre warunki do wzrostu i namnażania zarówno dla bakterii fermentacji mlekowej jak i bakterii z rodzaju Bifidobacterium. Ponadto ta matryca żywieniowa pełni funkcję ochronną dla mikroflory probiotycznej. Fakt ten jest ściśle związany z bogatym składem matrycy – syrop glukozowy, hydrolizat kazeiny, składniki mineralne oraz witaminy.

ad. 2 - sok zastosowany jako atrakcyjne źródło błonnika zapewnił dobre warunki do wzrostu i namnażania zarówno dla bakterii fermentacji mlekowej jak i bakterii z rodzaju Bifidobacterium. Uzyskane liczebności badanych grup drobnoustrojów były wyższe od początkowych. W sokach warzywno-owocowych znajduje się wiele substancji (błonnik, białka i polifenole) mających działanie ochronne w stosunku do drobnoustrojów. Ponadto soki warzywno-owocowe mają działanie buforujące, co zwiększa przeżywalność drobnoustrojów w czasie pasażu przez przewód pokarmowy.

ad. 3 - kleik ryżowy nie zapewnił odpowiednio dobrych warunków do wzrostu i namnażania zarówno bakterii fermentacji mlekowej jak i bakterii z rodzaju Bifidobacterium. Uzyskane liczebności badanych grup drobnoustrojów były, co prawda wyższe od początkowych, ale i tak niższe od dwóch poprzednich matryc żywieniowych. Warto podkreślić funkcję ochronną ziaren skrobi, która może polegać na otaczaniu komórek bakterii, chroniąc je tym samym przed negatywnym wpływem środowiska.

Jak widać sposób odżywiania ma wpływ na skład i rozwój flory jelitowej. Nie wystarczy tutaj przeświadczenie, że odpowiednie prebiotyki rozwiązują kwestie wsparcia rozwoju prozdrowotnych bakterii bytujących przejściowo i zamieszkujących (autochtoniczne) nasze jelita. Zagadnienie jest jednak złożone i potrzebuje świadomej uwagi i doświadczenia. Przykładowo: dieta bezglutenowa tak konieczna w licznych przypadkach, rozwiązuje nietolerancję glutenu, wpływa pozytywnie na hamowanie rozwoju patogennej flory bakteryjnej przyczyniając się do likwidacji dysbiozy, z drugiej zaś strony może jednak redukować dobroczynne Bifidobacterie, tak potrzebne szczególnie w przestrzeni jelita grubego. W tym przypadku rozwiązaniem jest uzupełnianie ich niedoborów poprzez wprowadzanie preparatów probiotycznych zawierających w swym składzie żywe szczepy bakterii z rodzaju Bifidobacterium i inne oraz włączenie do diety bogate w błonnik węglowodany, a także pokarm zawierający znaczną ilość antyoksydantów. W związku z tym, podkreślam po raz kolejny, że pojedyncze szczepy bakterii probiotycznych nie rozwiązują problemu dysbiozy, ponieważ nie znaleziono ani nie wyprodukowano (GMO) jeszcze pojedynczego szczepu bakterii, czy drożdży, który byłby w stanie przywrócić stan równowagi mikrobiologicznej organizmu.

Cdn.

**Jędrzej Soporowski**  
dietetyk, specjalista i promotor profilaktyki probiotycznej.