

Zdrowie dziecka a probiotyki

Kochamy nasze dzieci, często chcielibyśmy im przychylić nieba i dlatego, dokładamy wszelkich starań, by były jak najzdrowsze. Aktualnie do rodziców i innych opiekunów dzieci dociera coraz więcej informacji o celowości stosowania probiotyków nie tylko w profilaktyce zdrowia, ale i przy konkretnych prozdrowotnych terapiach. W związku z tym nasuwają się ważne pytania: czy jest to kolejny „cudowny” suplement diety i czy w profilaktyce zdrowia dzieci potrzebują spożywać probiotyki? A jeśli tak – kiedy, w jakiej ilości i postaci? Czy zalecane współcześnie probiotyko terapie dotyczą tak samo dzieci, jak i osób dorosłych?

Choć praktyczna profilaktyka probiotyczna może być bardzo prostym uzupełnieniem zróżnicowanej diety o kolejny składnik jakim są bakterie probiotyczne, to kwestia probiotyków i prozdrowotnej flory bakteryjnej w aspekcie zdrowia człowieka jest jednak bardziej złożona. Organizmy zarówno dzieci, jak i osób dorosłych potrzebują dla swego sprawnego funkcjonowania permanentnej obecności miliardów prozdrowotnych bakterii umiejscowionych szczególnie w przestrzeni swych jelit. Zdrowie dziecka i dalej człowieka dorosłego zależne jest od prozdrowotnej mikroflory i jest współzależne – im bardziej doskonale wykształca się układ odpornościowy dziecka, tym większa jest z tego korzyść w okresie dorosłości.

Narodziny odporności

Jakość zdrowia i układu odpornościowego noworodka, dalej niemowlaka, dziecka i osoby już dorosłej zależne jest od wielu czynników, ale zawsze zaczyna się w chwili poczęcia. W okresie prenatalnym rozwijający się płód przebywa w środowisku sterylnym (przyjmuje się tak, mimo że ostatnie doniesienia nauki wskazują na obecność w nim pewnych mikroorganizmów, jednak bez jednoznacznego wskazania ich znaczenia i funkcji). Sterylność ta występuje do momentu narodzin. W tym czasie organizm zdrowej i prawidłowo odżywianej matki przygotowuje się do wydania noworodka świat. W jej drogach rodnych następuje zgrupowanie bakterii prozdrowotnych z rodzaju *Lactobacillus*. Są one potrzebne noworodkowi do wsparcia jego organizmu przy tworzeniu się w nim, od chwili narodzin, układu odpornościowego. Jego przyszła odporność na infekcje i inne zagrożenia zależna jest właśnie od tych prozdrowotnych bakterii. Dalej, gdy noworodek po raz pierwszy spożyje mleko matki – wraz z nim pobiera kolejne probiotyczne bakterie, w tym *Bifidobakterie* zabezpieczające prawidłowe trawienie i rozkład spożywanego pokarmu. W tych okolicznościach i tym sposobem rozpoczyna się optymalny proces rozwoju organizmu i jego układu odpornościowego.

Probiotyki a przyszłe życie

Dziecko, które w naturalny sposób przyszło na świat, jest karmione piersią przez zdrową, spokojną, przepelnioną miłością mamę, która dbała o odpowiedni dla swego stanu pokarm i o to, by w jej organizmie znajdowała się odpowiednia ilość prozdrowotnej, probiotycznej flory bakteryjnej („dobre bakterie” organizm pozyskuje w naturalny sposób z zewnątrz wraz z odpowiednim pożywieniem), jest bez wątpliwości zdrowe. Takie dziecko ma szczęśliwe dzieciństwo, nie doświadcza destrukcyjnych emocji, nie przejawia ich od rodziców, nie potrzebuje antybiotyków, medykamentów i profilaktyki probiotycznej. Żyje przecież w zdrowym środowisku, naturalnie wypełnionym mikrobiologią zawierającą tak samo dobre

bakterie, jak również patogeny, z którymi jednak jego układ odpornościowy, wspierany cały czas przez organizm karmiącej matki (związki odpornościowe zawarte w mleku o składzie „zamówionym” przez organizm karmionego piersią dziecka) sobie radzi. Takie dziecko nie potrzebuje dodatkowej profilaktyki, czy terapii probiotycznej.

Konieczność suplementacji

Inaczej niestety wygląda sytuacja, gdy organizm matki nie jest tak dobrze przygotowany do rozwoju dziecięcego płodu i wydania noworodka na świat. Brak dbałości o siebie, nieodpowiednie zdrowie, złe odżywianie się, zaburzenie równowagi mikrobiologicznej, dysbioza, nieszczelne jelita, stosowanie ogólnodostępnych leków przeciwzapalnych (NLPZ) i IPP, alkohol, destrukcyjne emocje, stres, czy stany depresyjne wpływają zarówno na zaburzenia rozwoju płodu, jak i na deficyt prozdrowotnej, probiotycznej flory bakteryjnej w organizmie i przestrzeni jelit. Organizm przyszłej mamy będący w takim stanie nie jest w stanie zgrupować w drogach rodnych odpowiedniej ilości prozdrowotnych bakterii z rodzaju *Lactobacillus*, które są tak bardzo potrzebne noworodkowi do wykształcenia się w jego organizmie sprawnego i silnego układu odpornościowego. Jeszcze większy problem mają organizmy dzieci, które przyszły na świat za pomocą cesarskiego cięcia. Z jałowego mikrobiologicznie środowiska szpitalnego nie są one w stanie pozyskać odpowiedniej, niezbędnej noworodkowi, probiotycznej flory bakteryjnej. Dzieci urodzone w takich uwarunkowaniach mają permanentne kłopoty ze zdrowiem, są narażone na liczne wizyty u lekarza, terapie antybiotykowe, stres i negatywne emocje rodziców lub opiekunów, i jeszcze do tego częste błędy żywieniowe (np. wmuszanie dziecku wysoko przetworzonej żywności, lub podawanie tego, co chętnie spożywają np. chipsy z modyfikowanej genetycznie kukurydzy) wszystko to wpływa na wyniszczanie prozdrowotnej flory bakteryjnej, która z natury, zaprogramowana na zdrowie, mimo wszelkim przeciwnościom bezskutecznie stara się zasiedlić w organizmie.

Dobre czy złe bakterie?

Prozdrowotne bakterie w organizmie człowieka są podstawą zdrowia. Tak się w naszej naturze złożyło, że one są zaprogramowane na dbałość o nasze zdrowie, a my bez nich w żaden sposób zdrowia nie utrzymamy. Naukowcy całego świata są już w tej sprawie zgodni – **„prozdrowotna flora bakteryjna bytująca w organizmie człowieka musi być traktowana jako niezależny organ, bez którego organizm nie może prawidłowo funkcjonować. Jak by nie było w ciele dorosłego człowieka łączna waga tych bakterii, to 1,5 do 2,5 kg żywej masy.”** Przy czym zależność – prozdrowotne bakterie a prawidłowa funkcjonalność ludzkiego organizmu jest coraz dogłębniej badana. Raporty badań wykazują, że w mikroflorze przewodu pokarmowego zdrowych dzieci dominują probiotyczne szczepy bakterii z rodzaju *Lactobacillus* i *Bifidobakterium*, które hamują rozwój patogennej flory bakteryjnej jelit, natomiast u dzieci z problemami zdrowia takimi jak np. ogólny brak odporności, problemy przemiany materii, zaparcia, biegunki, wzdęcia, alergie pokarmowe i wziewne oraz innymi, przeważa przerost pałeczek jelitowych, przerost grzybów *Candida* i bakterii z rodzaju *Clostridium*, gronkowce i inne patogeny. Wszystkie te chorobotwórcze drobnoustroje tworzą swoistą fabrykę toksyn, które wyniszczają organizmy tak samo dzieci, jak i osób dorosłych. Nie ma się jednak co denerwować, trzeba tylko pamiętać o tym, że natura dała nam wybór i że to my możemy decydować, czy tolerować w sobie „złe” mikroorganizmy chorobotwórcze, czy pielęgnować te „dobre” zaprogramowane na zdrowie.

Klucz do zdrowia

W każdym przypadku trzeba przede wszystkim stosować dietę sprzyjającą zdrowiu. Pokarm musi być odpowiednio zróżnicowany, by swymi składnikami zasilał rozwój organizmu i układu odpornościowego. Wraz z pokarmem należy wprowadzać do organizmu żywe szczepy bakterii probiotycznych. Dzisiaj jest już wystarczająco udowodnione i opisane przez świat nauki, że „odpowiedni zasób prozdrowotnych bakterii w mikrobiomie ludzkiego organizmu ma pozytywny wpływ na jego zdrowie i jest odpowiednim zabezpieczeniem zarówno przed infekcjami, jak i przed przewlekłymi chorobami”. Dlatego zalecam profilaktykę probiotyczną, a gdy ta jest już „zaniedbana” i doświadczamy omówionych wyżej problemów ze zdrowiem – świadomą probiotykoterapię. Najbardziej skuteczną jest poprzez wprowadzanie do organizmu odpowiednich preparatów probiotycznych zawierających w swym składzie kompleks żywych i witalnych szczepów bakterii probiotycznych zdolnych do zasiedlenia całej przestrzeni przewodu pokarmowego i 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.