

Probiotyki w alergii pokarmowej

Jelita to centrum immunologiczne organizmu. Bytuje w nich biliony mikroorganizmów tworzących ekosystem jelitowy, bez którego nie możemy mówić o odporności ludzkiego ciała. Dlatego tak niezwykle ważne jest, by ekosystem zdominowany był przez prozdrowotne, probiotyczne mikroorganizmy współtworzące barierę jelitową będącą swoistym strażnikiem chroniącym organizm przed patogenami. Dzięki temu nie przedostają się one do krwi i nie obciążają układu odpornościowego swoimi toksynami.

W alergiach pokarmowych funkcja immunologiczna organizmu jest tak bardzo istotna, że o jej najwyższą sprawność należy zadbać już w okresie prenatalnym (poprzez dbałość o zdrowie matki o obecność w jej organizmie prozdrowotnej flory bakteryjnej) a następnie od pierwszych chwil narodzin. Pierwszy kontakt dziecka z mikroorganizmami ma miejsce podczas porodu. Są to bakterie z dróg rodnych matki lub ze środowiska szpitalnego jeśli poród odbył się za pomocą cesarskiego cięcia. Zdecydowanie wskazane jest by były to prozdrowotne bakterie pochodzące z dróg rodnych mamy, należą do nich przede wszystkim bakterie *Lactobacillus* i *Bifidobakterie*. Wraz z ich rozwojem kształtuje się i rozwija układ immunologiczny, którego sprawność uzależniona jest od współobecności prozdrowotnych bakterii. Bakterie te wpływają korzystnie na odporność komórkową i humoralną, aktywują syntezę przeciwciał i fagocytozę, wpływają także korzystnie na równowagę limfocytów Th1 : Th2, dzięki temu korzystnie modyfikują przebieg zarówno procesów alergicznych i infekcyjnych.

Rozwój chorób alergicznych zależy między innymi od składu ekosystemu w zespole jelit. Im mniej jest w nim mikroorganizmów prozdrowotnych (dysbioza) tym większe prawdopodobieństwo występowania reakcji alergicznych organizmu. Powiązania pomiędzy składem ekosystemu jelitowego a występowaniem reakcji alergicznych wykazano w licznych raportach z badań naukowych. We wnioskach podaje się, że stosowanie probiotyków, żywych kultur bakterii o właściwościach probiotycznych może stanowić istotną rolę w profilaktyce i terapiach w przypadkach alergii.

W tym miejscu wskazane jest rozróżnić pojęcie alergii i nietolerancji pokarmowej. O nietolerancji pokarmowej mówimy, gdy organizm nie wytwarza, bądź wytwarza za mało enzymów wpływających na rozkład konkretnych pokarmów zawierających laktozę, fruktozę lub histaminę. W takich przypadkach spożywanie wraz z produktami spożywczymi żywych kultur bakterii probiotycznych jest jak najbardziej wskazane. Wytwarzają one bowiem enzymy mające wpływ na co najmniej złagodzenie dolegliwości po spożyciu nietolerowanego przez organizm pokarmu.

U podłoża alergii pokarmowych znajduje się niedostateczna sprawność układu odpornościowego, która współzależna jest od prozdrowotnych, probiotycznych mikroorganizmów bytujących w naszym układzie jelit.

Alergie pokarmowe to problem dotyczący ludności zarówno w krajach rozwiniętych i rozwijających się, i według WHO częstotliwość występowania alergii pokarmowych stale rośnie.

Współcześnie na całym świecie prowadzone są badania analizujące wpływ różnorodnych czynników na przebieg leczenia alergii. Na razie jednak podstawowym rozwiązaniem są diety wykluczające produkty będące źródłem zdiagnozowanego problemu.

WHO nie rekomenduje Probiotykoterapii w przypadkach alergii pokarmowych ze względu na brak twardych dowodów klinicznych potwierdzających skuteczność takiego wspomaganie leczenia jej objawów. W ostatnich latach jednak Probiotyki stały się jednym z głównych, niezależnych badań, w których udowodniona jest skuteczność Probiotyków w profilaktyce i terapii licznych przypadków chorobowych. Wskazują one na zasadność spożywania Probiotyków – żywych kultur bakterii probiotycznych przede wszystkim z rodzaju *Lactobacillus* i *Bifidobacterium* także w prewencji alergii pokarmowych. Okazuje się, że w procesach przyswajania pożywienia, regulacji procesów energetycznych, czy stymulacji odporności, te prozdrowotne mikroorganizmy stanowiące swoistą florę jelitową odgrywającą istotną prozdrowotną rolę. Flora ta pełni wiele pozytywnych funkcji (trawienie, metabolizm, immunologia) dlatego niezwykle ważne jest zachowanie jej odpowiedniej równowagi ilościowej i jakościowej w ekosystemie jelit. Jego zaburzenie jest jednoznaczne z dysbiozą jelitową a ta jest matką wszelkich chorób w tym alergicznych.

W przypadku zdiagnozowania alergii pokarmowej konieczna jest konsultacja i odpowiednie poprowadzenie terapii przez lekarza lub wykwalifikowanego dietetyka. W każdym przypadku stosowanie w diecie Probiotyków jest jak najbardziej uzasadnione.

Jędrzej Soporowski