

Bélflóránkkal egészségünkért

Mit rejt a mikrobióta fogalma?

A mikrobióta a szervezetünkben (bőrünkön, nyálkahártyáinkon) élő baktériumok, vírusok, gombák, és egyéb mikroorganizmusok összességét jelölő fogalom. Becslések szerint ezeknek a száma tízszerese összes testi sejtjeink számának, ami már önmagában előrevetíti, hogy igen jelentős szerepük van szervezetünk működése szempontjából. Noha a mindennapokban nemigen gondolunk rájuk, mikrobiótánk, azon belül különösen bélflóránk kutatása egyre inkább középpontba kerül, amint sorra újabb és újabb összefüggésekben igazolódik egészségünkre gyakorolt szerepe.

Bélflóránk olyan, mint az ujjlenyomat, hiszen kétharmada teljesen egyedi eltéréseket mutat. Kialakulása a születés pillanatában veszi kezdetét, a szülőcsatornában található anyai mikroorganizmusokkal való találkozáskor. Ezt követően összetétele egy életen át folyamatosan változik a környezet (pl. természettel, állatokkal való érintkezés) és az életmód (táplálkozási szokások, mozgás, alvás, stressz, gyógyszerhasználat, stb.) hatására. Ez a nagyfokú változatosság az összetételben adhat arra is magyarázatot, hogy miért reagálnak az emberek teljesen eltérő módon például ugyanarra a diétára.

Mi mindenben van szerepe bélflóránkak?

Bélflóránk jelentős részét olyan mikroorganizmusok alkotják, melyek szervezetünkkel szimbiózisban, azaz kölcsönösen hasznos kapcsolatban élnek. Míg az általunk elfogyasztott ételek számukra is táplálékként szolgálnak (ráadásul segítenek nekünk a nehezen emészthető rostok lebontásában), ők szintén hasznos anyagokat termelnek számunkra: többek között fontos vitaminokat (pl. B-vitaminok, K-vitamin) és rövid szénláncú zsírsavakat (SFA). Hatással vannak hormonrendszerünkre, anyagcserénk, idegrendszerünkre, és nem utolsósorban, immunrendszerünkre. Szinte hihetetlen, hogy **immunsejtjeink 70-80%-a a bélben található.**

A fentiekből következik, hogy a bélflóránkban bekövetkezett egyensúlytalanságok mind akut fertőzések, mind krónikusabb betegségekre fogékonyabbá tesznek minket. A teljesség igénye nélkül, íme néhány állapot, melyek kialakulásának hátterében a felborult bélflóra (más néven diszbiózis) szerepe egyre erősebb evidenciákat mutat: elhízás, cukorbetegség, depresszió, magas vérnyomás, emésztőszervi betegségek.

Ennyi bevezetés után nézzük, miképpen tudjuk pozitívan befolyásolni bélflóránk összetételét! Fizikai és érzelmi stressz, alváshiány, visszatérő antibiotikum használat, mozgásszegénység- ezek a tényezők mind károsítják bélflóránkot, így érdemes ezeket megelőzni, amennyire csak lehet. Ezen kívül természetesen nem mindegy, mivel tápláljuk mikroflóránkot.

Ételünkkel bélflóránkért

Mit részesítsünk előnyben és mit kerüljünk az egészséges bélflóráért? Sajnos az utóbbi évtizedekben teret nyert tipikus nyugati étrend- mely finomított szénhidrátokban, cukorban gazdag és élelmi rostban szegény, számtalan egyéb káros következménye mellett bélflóránkra is rossz hatással van. Érdemes tehát minimalizálni cukorbevitelünket, fehér liszt fogyasztásunkat, továbbá minden olyan készterméknek a vásárlását, melynek címkéjén adalékanyagok és színezékek hosszú listája sorakozik, hiszen ezek sem a hasznos mikroorganizmusok szaporodását fogják szolgálni. Kerülendő továbbá a túlzott (mesterséges és cukoralkohol típusú) édesítőszer használatát. Fontos megjegyezni, hogy nem tilos ezek használata, de az olyan mennyiségektől mindenképpen óvakodjunk, mint amit például egy napi szintű, literszámba megivott édesítőszeres üdítőital fogyasztása eredményezhet. Kerülendő továbbá a túlzott alkohol fogyasztás.

Milyen élelmiszercsoportokat részesítsünk előnyben? A cél egy diverz bélflóra összetételnek az elérése, és annak fenntartása. Ehhez kapcsolódóan fontos két fogalmat tisztázni: a pro-, és prebiotikumok fogalmát.

*Probiotikum*nak nevezzük az élő baktériumtörzseket, amelyek különböző fermentált élelmiszerekben (pl. joghurt, savanyú káposzta, stb.) találhatóak, továbbá különböző étrendkiegészítők formájában is kaphatók. A *prebiotikum* pedig olyan anyag (jellemzően rost), amely a hasznos baktériumok elszaporodását teszi lehetővé azáltal, hogy táplálékként szolgál számukra. Ebben a kontextusban is előkerül tehát az a mantra, miszerint naponta többször, minél változatosabban érdemes zöldségeket és gyümölcsöket fogyasztani.

Ezen belül melyek azok az élelmiszerek, amelyeknek kiemelkedő pre-, és probiotikus hatása van? Melyeket válaszd, ha emésztőszervi panaszaid vannak, és szeretnéd panaszaid erősödése nélkül táplálni bélflórádat?

Cikkünk folytatásából hamarosan kiderül!

Felhasznált irodalom:

- <https://expeditnodum.com/egysejtuek-invazioja-hasznos-lakotarsak-a-pocakban/>
- <https://www.thinkingnutrition.com.au/gut-bacteria-weight/>
- <https://theconversation.com/coronavirus-how-to-keep-your-gut-microbiome-healthy-to-fight-covid-19-134158>