

## **Jelita – drugi mózg. Wpływ dysbiozy i stanu zapalnego jelit na funkcjonowanie układu nerwowego u dzieci**

Jelita zamieszkuje ponad 100 000 miliardów drobnoustrojów, a ich wpływ na nasze zdrowie odgrywa kluczową rolę.

Mimo, że dziś wiedza ta staje się coraz bardziej powszechna, to wykorzystywanie jej w terapii i profilaktyce chorób ciągle jeszcze nie znajduje właściwej pozycji.

W sytuacjach dysbiozy – kiedy dochodzi do zaburzeń ilościowych i jakościowych flory jelitowej, w przewodzie pokarmowym namnażają się bakterie, które zamiast poprawiać trawienie, produkować witaminy i wspierać układ odpornościowy - powodują procesy fermentacyjne i rozwój stanu zapalnego błony śluzowej jelita. Dodatkowo nieprawidłowa, bogata w węglowodany dieta, szczególnie w pierwszych latach życia w istotny sposób modyfikuje skład flory jelitowej. Duże znaczenie mają również warunki środowiskowe, stres, niedobory witamin i minerałów, a przede wszystkim stosowane leki. Już w latach 80-tych amerykańscy klinicyści sugerowali, że głównie antybiotyki, ale i leki przeciwzapalne, sterydy, środki antykoncepcyjne i leki obniżające kwasowość soku żołądkowego mogą sprzyjać rozwojowi drożdżaków i innej patogennej flory poprzez niszczenie współistniejących dobroczynnych drobnoustrojów. U wielu pacjentów, występowanie objawów ogólnoustrojowych powiązane jest z zaburzeniami mikroflory. Dzisiaj nikogo nie dziwią już teorie podkreślające jej wpływ na ośrodkowy układ nerwowy, na układ sercowo-naczyniowy, problemy gastryczne, skórne czy niedobory odporności. Opublikowane wyniki badań przeprowadzonych w latach 2012-2016 udowodniają, że uszkodzona bariera jelitowa staje się przepuszczalna pozwalając na przenikanie do krążenia alergenów pokarmowych, endotoksyn, a nawet całych komórek bakterii czy grzybów. Naukowcy wiążą z dysbiozą wiele objawów ze strony układu nerwowego, a jelita nazywane są „drugim mózgiem”.

Zaburzeniom flory jelitowej często towarzyszy rozrost grzybów z gatunku *Candida* oraz rozwijający się w błonie śluzowej jelit stan zapalny. Zaburzenia pamięci, koncentracji, nadpobudliwość psychoruchowa, zaburzenia spektrum ASD, objawy depresyjne, lękowe i przewlekłe zmęczenie – to objawy, które mogą wynikać z nieszczelności błony śluzowej jelita, przewlekłego stanu zapalnego i jego konsekwencji. Niedobory witamin, minerałów i długołańcuchowych kwasów tłuszczowych, które są często następstwem dysbiozy bezpośrednio zaburzają funkcje ośrodkowego układu nerwowego pogarszając rozwój i funkcje poznawcze. Stąd ogromna rola terapeutycznych probiotyków w przywracaniu równowagi jelitowej, diety oraz mikroodżywiania.

**Dr n.med. Daniela Kurczabińska-Luboń**

Lekarz, specjalista mikrodżywiania i medycyny zapobiegawczej, anestezjologii i intensywnej terapii.

Prezes Polskiej Akademii Dietetyki i Mikrodżywiania

Członek L'Institut Européen de Diététique et de Micronutrition w Paryżu

oraz L'Association des Medecins Francais MediPrevent

Adiunkt na Wydziale Opieki Zdrowotnej Wyższej Szkoły Nauk Stosowanych w Rudzie Śląskiej

Autor i/lub współautor ponad 20 oryginalnych artykułów i publikacji naukowych.

Prelegent na licznych konferencjach ogólnopolskich i międzynarodowych

Założycielka i dyrektor zarządzający Ośrodka Medycyny Zdrowia PREVENEO w Katowicach

– jedynego w Polsce ośrodka łączącego wiedzę akademicką i najnowocześniejszą diagnostykę biochemiczną z holistyczną opieką nad pacjentem i naturalnymi metodami terapii

Promotor działań edukacyjnych dla osób szukających naturalnych, kompleksowych rozwiązań dla zdrowia