

Zasady żywienia dzieci i młodzieży w wybranych jednostkach chorobowych.

Bakterie jelitowe decydują o naszym zdrowiu - prawda czy mit ?

Programowanie mikrobiotyczne

Prawidłowe żywienie – co to właściwie oznacza ?

Dzięki rozwojowi nauki wiemy dzisiaj, że nasz przewód pokarmowy skolonizowany jest przez miliardy bakterii, zarówno dobrych jakichś złych. Ilość mikroorganizmów tworzących mikrobiotę jelitową przekracza 10- krotnie ilość wszystkich komórek naszego ciała. Mikrobiota odgrywa ogromną rolę i wpływa na nasze zdrowie od pierwszych dni życia. Zapewnia, prawidłową perystaltykę przewodu pokarmowego, trawienie i wchłanianie składników odżywczych, oddziałuje na układ immunologiczny i nerwowy wpływając bezpośrednio na metabolizm człowieka. Mikrobiota dziecka zaczyna rozwijać się już w trakcie życia płodowego, a bakterie znajdujące w płynie owodniowym i łożysku są identyczne z florą matki. Główne czynniki wpływające na rozwój mikrobiomu niemowląt to rodzaj porodu, czas trwania hospitalizacji po porodzie, dieta matki i dziecka i stosowane leki - głównie antybiotyki - w pierwszych tygodniach życia. Uważa się, że najlepszy skład mikrobioty jelitowej mają noworodki zdrowych matek rodzących w domu, nie używających leków i szkodliwych używek, urodzone o czasie, siłami natury i karmione piersią kiedy dieta matki w okresie ciąży była odpowiednio zbilansowana. Okazuje się, że rodzaj porodu może determinować skład mikrobioty jelitowej i zupełnie inne bakterie kolonizują przewód pokarmowy jeśli poród odbywa się cięciem cesarskim. Badania naukowe potwierdzają, że mleko matki zawiera oprócz wielu składników immunomodulujących również naturalne probiotyki. Kształtowanie mikrobioty rozpoczyna się w życiu płodowym i trwa co najmniej przez pierwsze dwa lata życia dziecka. Obecnie uważa się, że mikrobiota jelit może programować organizm dziecka i stan jego zdrowia na następne lata jego życia. Niekorzystne i często nieodwracalne zmiany zachodzące w okresie wczesno niemowlęcym wpływają na całe życie i zdrowie człowieka. Tłumaczy to mikrobiotyczna teoria rozwoju chorób nieinfekcyjnych. Zmieniona mikroflora jelita może wpływać na wiele procesów metabolicznych, przebiegających w układzie pokarmowym, odpornościowym, nerwowym i hormonalnym prowadzące do rozwoju wielu zaburzeń, między innymi w przewodzie pokarmowym (kolki, refluks, zespół jelita drażliwego, choroby zapalne jelit) problemów alergicznych, chorób autoimmunologiczne oraz zaburzenia ośrodkowego systemu nerwowego.

Dysfunkcja bariery jelitowej jest przyczyną rozwoju alergii i nietolerancji pokarmowych zaburzających funkcjonowanie organizmu człowieka na różnych poziomach, a także prowadzi do licznych niedoborów żywieniowych. Kluczem do sukcesu w terapii jest prawidłowa diagnostyka pozwalająca na wczesne wykrycie zaburzeń jelitowych, niedoborów żywieniowych u dziecka oraz diagnostyka nietolerancji pokarmowych.

Wiedza ta, umożliwia wdrożenie odpowiedniej profilaktyki, terapii indywidualnie dobranej do potrzeb pacjenta opartej przede wszystkim na modyfikowaniu diety oraz wykorzystywaniu odpowiednich szczepów bakterii probiotycznych, pozwalając na znaczne zmniejszenie występowania tych zaburzeń.