

“Drugi mózg człowieka”. Jak o niego zadbać?

Dieta, opracowana jako sposób radzenia sobie z zespołem jelita drażliwego, doprowadziła do nieoczekiwanego odkrycia. Okazało się, że zwiększa liczbę bakterii akkermansia muciniphila w jelitach, które mogą być korzystne dla zdrowia każdego z nas.

Chorzy na zespół jelita drażliwego skazani są na diety, takie jak Low FODMAP, ubogą w fermentujące oligo- di- i monosacharydy oraz poliole.

Zauważono jednak, że zdrowe osoby stosujące tę dietę miały w jelitach więcej bakterii akkermansia muciniphila. Bakteria ta powszechnie występuje w jelitach ssaków, ma pozytywny wpływ na działanie jelit oraz metabolizm, stąd też w badaniach naukowych wzrosło zainteresowanie tym mikroblem jako potencjalnym probiotykiem.

Posiada ona ważną i unikalną zdolność do rozkładania **mucyny, czyli substancji ochraniającej powierzchnię organów** przed toksynami czy enzymami trawiennymi. W badaniach zauważono, że bakteria, pomimo wykorzystywania mucyny jako źródła pokarmowego, zwiększa ilość śluzu, tym samym utrzymując układ trawienny w zdrowiu.

Zauważono zmniejszenie liczebności tej bakterii w jelitach osób otyłych lub tych z problemami metabolicznymi w stosunku do osób zdrowych. Niestety, nie ma dostępnych wyników badań dotyczących jak dieta FODMAP wpłynęłaby na liczebności bakterii u osób otyłych czy z chorobą metaboliczną. Stąd też zainteresowanie, czy suplementacja bakterii mogłaby stanowić wsparcie w procesie leczenia tych chorób.

Znamy badania sprawdzające, czy konkretne produkty spożywcze mogą przyczynić się do zwiększenia liczebności bakterii akkermansia muciniphila w jelitach.

Jednak obserwacje dotyczące właściwości probiotycznych akkermansii przeprowadzono dotychczas w badaniach z udziałem zwierząt, nie było badań z udziałem ludzi dotyczących bezpośredniej suplementacji tej bakterii. Stąd i do wyników tych badań należy podchodzić z pewnym dystansem.

Inne badania skupiły się na wpływie polifenoli w diecie, czyli związkami wykazującymi działanie antyoksydacyjne (znajdują się one m. in. w jabłkach, winogronach, żurawinie czy zielonej herbacie). Wyniki z badań są jednak niespójne. W badaniach z udziałem zwierząt zauważono, że więcej polifenoli w diecie sprzyja podniesieniu liczebności Akkermansii. Nie potwierdzono jednak takiej zależności w badaniach z udziałem ludzi, więc i do tych obserwacji musimy podejść z dystansem.

jest skuteczną formą leczenia zespołu jelita drażliwego, ponieważ zawiera mało fermentujących oligo-, di- i monosacharydów oraz cząsteczek polioli, czyli substancji słodzących. Są to substancje szybko fermentujące i słabo wchłaniane w jelicie cienkim.

Probiotyki to żywe mikroorganizmy o działaniu korzystnym dla zdrowia. Mogą wspomagać funkcje obronne organizmu (tzw. układ immunologiczny), poprawiać pracę jelit przy biegunkach czy wzdęciach - różne probiotyki działają na zdrowie w różny sposób. Bakterie z grupy *Lactobacillus* i *Bifidobacterium* są właśnie takimi probiotykami i możemy je nazwać naszymi superbohaterami. Teraz do tego grona nieśmiało wchodzi *Akkermansia muciniphila*.

Dieta to złożony system wielu czynników, które oddziałują na siebie. Zdrowa dieta, jako całość a nie konkretny produkt, utrzymuje organizm w zdrowiu. W każdej diecie nie należy zapominać o jedzeniu różnorodnym i spożywaniu produktów bogatych w błonnik, który jest bardzo ceniony przez nasze bakterie jelitowe. Oprócz błonnika, lubią one także gdy inne pożyteczne bakterie wpadają z odwiedzinami, co może stać się, gdy zdecydujemy się zjeść np. kiszony ogórek, czy kapustę.