



Zdrowie w jelitach - zadbaj o „centrum dowodzenia” organizmu *Kampania „interAKTYWNIĘ po zdrowie”*

Skład i aktywność mikroflory w jelitach może być warunkowana przez wpływ czynników zewnętrznych. Należą do nich np. rodzaj diety, używki, leki (zwłaszcza antybiotyki), higiena czy przewlekły stres, ale bardzo istotne są też genetyka i czynniki geograficzne¹. Jednak jak wskazują badania, to właśnie będący skutkiem nadmiaru obowiązków stres, jest jedną z najczęściej wymienianych przez Polaków przyczyn dolegliwości brzusznych². Jak w dobie postępującego rozwoju cywilizacji możemy radzić sobie z problemami ze strony układu pokarmowego, w tym z Zespołem Jelita Nadwrażliwego (ZJN)?

Prawidłowa mikroflora jelitowa - za co odpowiada?

W jelicie cienkim zachodzi proces trawienia spożytego pokarmu oraz wchłaniania składników pokarmowych do krwi lub limfy. Z kolei jelito grube stanowi miejsce ostatecznego wchłaniania wody. Z uwagi na korzystne warunki pH, ta część jelita stanowi swoistą „niszę mikrobiologiczną” ludzkiego organizmu, zwaną mikrobiotą jelitową. Odgrywa ona kluczową rolę w regulacji wielu procesów zachodzących w organizmie. Odpowiada między innymi za rozkład nieprzyswajalnych dla człowieka polisacharydów, a w konsekwencji za przyswajanie energii z pożywienia. Również za regulację metabolizmu czy syntezę witamin, takich jak biotyna, kwas foliowy i witamina K, absorpcję jonów magnezu, wapnia i żelaza, wytwarzanie krótkołańcuchowych kwasów tłuszczowych, będących źródłem energii dla komórek jelita grubego, a także za modulację odpowiedzi immunologicznej³. Inną bardzo istotną rolę mikrobioty jest kontrola ciągłości nabłonka jelitowego, poprzez branie udziału w dojrzewaniu i wymianie komórek jelita cienkiego⁴. Badania przeprowadzone wśród dzieci wskazują, że zaburzenia w obrębie mikrobioty, a w konsekwencji zaburzenia ciągłości bariery jelitowej w okresie niemowlęcym, mogą skutkować aktywacją odpowiedzi zapalnej organizmu. Wiąże się to z rozwojem wielu przewlekłych schorzeń np. nieswoistego zapalenia jelit, zespołu ogólnoustrojowej reakcji zapalnej, cukrzycy typu 1, alergii, astmy, a nawet zaburzeń psychicznych, m.in. autyzmu i depresji⁵.

Co szkodzi naszym jelitom?

Na zwiększenie przepuszczalności jelit ma wpływ występowanie zakażeń wirusowych, bakteryjnych i pasożytniczych. Nie bez znaczenia jest również oddziaływanie toksyn ze środowiska zewnętrznego, nadużywanie alkoholu i leków⁶. Naszą uwagę powinien zwrócić także stres, który może mieć wpływ na

¹ Rozmowa z prof. B. Skrzydło-Radomańska oraz dr n. med. Mirosławą Gałęcką. Zapisane w jelitach, Elle nr 2, 2017, 144-145.

² Badanie „Co boli Polaków?” przeprowadzone w okresie marzec–kwiecień 2014 r. na zlecenie marki NO-SPA® (Sanofi-Aventis). Ankiety przygotowała firma Publicis. W badaniu wzięły udział 5222 osoby: 3591 kobiet oraz 1631 mężczyzn. Grupa badanych została pozyskana dzięki bannerom z informacją o ankiecie umieszczonym w internecie – dane w posiadaniu firmy.

³ Wpływ naturalnej flory jelitowej na odpowiedź immunologiczną. Anna Strzępa, Marian Szczepanik. Postępy Hig Med Dosw (online), 2013; 67: 908-920.

⁴ Mikrobiota jelitowa jako potencjalna przyczyna zaburzeń funkcjonowania emocjonalnego człowieka, Karolina Skonieczna-Żydecka i wsp., MED. DOŚW. MIKROBIOL., 2017, 69: 163 - 176.

⁵ Tight junctions, leaky intestines, and pediatric diseases. Liu Z, Li N, Neu J. Acta Paediatr. 2005 Apr;94(4):386-93.

⁶ Gastro intestinal hyperpermeability: a review. M. Viljoen. East African Medical Journal: 2003 80(6): 324-330



rozwój stanu zapalnego w obrębie jelit⁷. Wzrost przepuszczalności jelit może być przyczyną rozwoju takich dolegliwości jak ból, biegunki oraz wzdęcia¹.

Obecnie rola bakterii jelitowych i jej wpływ na przepuszczalność śluzówki jelita jest również szeroko dyskutowana w złożonej etiopatogenezie zespołu jelita nadwrażliwego, a zwłaszcza w jego poinfekcyjnej odmianie⁸. Także nasilenie objawów ZJN wiąże się często ze stresem lub zaburzeniami emocjonalnymi.

ZJN to choroba, która charakteryzuje się zaburzeniami czynności jelita grubego. Objawia się bólem brzucha i zaburzeniami rytmu wypróżnień, które nie są uwarunkowane zmianami organicznymi lub biochemicznymi⁹. W związku z tym wyróżniamy trzy postacie ZJN: zaparciowe, biegunkowe i mieszane. ZJN jest schorzeniem, które dotyka przeważnie ludzi młodych, w większości przypadków ujawnia się już przed 45. rokiem życia, a aż 80% pacjentów z nasilonymi objawami to kobiety⁹. Co więc może nam pomóc, gdy zmagamy się z dokuczliwymi objawami ZJN? W leczeniu ZJN za pierwszoplanową metodę leczenia uznaje się stosowanie do zaleceń dietetycznych. Ponadto, aktywność fizyczna jest niezbędna dla podtrzymania dobrej perystaltyki (aktywności motorycznej) naszych jelit. Dlatego systematyczny, codzienny ruch, może skutecznie wspomagać pracę układu pokarmowego¹⁰.

Dieta, która ma znaczenie

Według badań, istnieją produkty, które mogą nasilać objawy ZJN - są to głównie węglowodany łatwo fermentujące, słabo wchłaniane i produkty o wysokim ciśnieniu osmotycznym – tzw. FODMAP (np. fruktoza, laktoza, fruktany oraz alkohole polihydroksylowe). FODMAP trafiają do jelita i przez działanie osmotyczne przyczyniają się do gromadzenia płynów w jelitach. Następnie, przechodząc do jelita grubego, podlegają fermentacji bakteryjnej, czemu towarzyszy wzrost produkcji dwutlenku węgla i wodoru. Czynniki te mogą odpowiadać za pojawiające się uczucie dyskomfortu w obrębie jamy brzusznej (ból oraz wrażenie przelewania), biegunki lub zaparcia i wzdęcia. Stąd uważa się, że skuteczną formą postępowania dietetycznego w zespole jelita nadwrażliwego jest dieta o małej zawartości składników FODMAP¹¹. Zaleca się zatem eliminację z diety produktów bogatych w FODMAP, a należą do nich m.in. warzywa i owoce wzdymające (np. brokuły, kalafior), nasiona roślin strączkowych, orzechy nerkowca, pistacje czy produkty pszenne¹¹.

Jak mówi **Klaudia Wiśniewska, dietetyk, ekspert kampanii „InterAKTYWNIĘ po zdrowie”**: *„Odpowiednia dieta w kontekście chorób cywilizacyjnych może mieć znaczenie w kilku aspektach - w prewencji, utrzymaniu odpowiedniej kondycji organizmu oraz w leczeniu chorób, łagodzeniu ich objawów i dolegliwości. Powinna ona realizować zapotrzebowanie na wszystkie niezbędne składniki odżywcze - białka, tłuszcze i węglowodany oraz witaminy i składniki mineralne. Wartość energetyczna takiej diety powinna być indywidualnie dostosowana w zależności od celu jaki chcemy osiągnąć i stanu zdrowia. Dieta taka powinna również bazować na produktach niskoprzetworzonych.*

⁷ Review article: mechanisms of initiation and perpetuation of gut inflammation by stress. Hart A, Kamm MA. Aliment Pharmacol Ther. 2002 Dec;16(12):2017-28.

⁸ Rola bakterii jelitowych w patofizjologii i leczeniu zespołu jelita drażliwego. Władysław Januszewicz.. Gastroenterologia Kliniczna 2014, tom 6, nr 1, 34–40.

⁹ Zespół jelita drażliwego – możliwości lecznicze i sposoby postępowania z chorymi. Tacikowski T i wsp. Terapia 2006; 6 (180): 19-22.

¹⁰ Wielka Interna, Gastroenterologia cz. II pod red. Dąbrowskiego. Wyd. I. Paradowski L. Zespół Jelita Nadwrażliwego. Antczak A., redaktor. Medical Tribune Polska, Warszawa 2011; 263-265.

¹¹ D. Wnęk, Dieta FODMAP (dieta zalecana w zespole jelita drażliwego), https://www.mp.pl/pacjent/dieta/diety/diety_w_chorobach/111607.dieta-fodmap-dieta-zalecana-w-zespole-jelita-drazliwego, dostęp marzec 2019.



Niewskazane są natomiast nieuzasadnione eliminacje dużych grup produktów spożywczych, np. produktów zbożowych czy nabiału. Z kolei spożywanie odpowiedniej ilości błonnika w diecie może korzystnie wpływać na mikroflorę przewodu pokarmowego oraz zmniejszać ryzyko zachorowania na choroby układu krążenia, nowotwory, cukrzycę typu 2 oraz choroby przewodu pokarmowego w tym zaparcia” - dodaje ekspertka.

Zdrowie jest w jelitach - dowiedz się więcej!

Kampania „interAKTYWNIE po zdrowie” ma niestandardową formę **bezpośredniego kontaktu z odbiorcami w ramach interaktywnych stref edukacyjnych, w dwóch centrach handlowych - w Warszawie (CH Blue City) i w Łodzi (CH Manufaktura)**. Przy użyciu zaawansowanych technologii i narzędzi (m.in. hologramy, Virtual Reality, Augmented Reality, ekrany multimedialne, instalacje interaktywne), zaprezentowane zostaną zagrożenia cywilizacyjne (m.in. smog, stres, degradacja środowiska, dziura ozonowa, niewłaściwa dieta) i ich wpływ na nasze zdrowie m.in. w aspekcie trawienia, systemu odpornościowego czy alergii. Akcji towarzyszy hasło „Zdecyduj teraz czy wybierasz zdrowie”, które zachęca do tego, aby zastanowić, jak możemy zmienić nasz styl życia, aby jak najdłużej cieszyć się dobrym zdrowiem.

Akcję wspierają eksperci: psycholog Ewa Jarczewska-Gerc oraz dietetyk Klaudia Wiśniewska.

Organizatorem kampanii „interAKTYWNIE po zdrowie” jest firma Sanofi.

Informacje o Sanofi

Sanofi wspiera pacjentów w pokonywaniu wyzwań zdrowotnych. Jesteśmy globalną firmą biofarmaceutyczną skoncentrowaną na zdrowiu ludzkim. Zapobiegamy chorobom za pomocą szczepionek, dostarczamy innowacyjne sposoby leczenia bólu i łagodzenia cierpienia. Wspieramy zarówno tych, którzy cierpią na choroby rzadkie, jak również miliony pacjentów zmagających się z chorobami przewlekłymi. Dzięki zaangażowaniu ponad 100 000 pracowników w 100 krajach, Sanofi przekształca innowacje naukowe w rozwiązania opieki zdrowotnej dostępne na całym świecie. Jedna z 112 fabryk Sanofi, jest zlokalizowana w Rzeszowie. Sanofi w Polsce zatrudnia blisko 1000 pracowników. Według danych IQVIA Poland, Sanofi zajmuje jedno z wiodących miejsc w krajowym rankingu największych firm farmaceutycznych.

Sanofi, Empowering Life

Więcej informacji: www.sanofi.pl  [Sanofi Polska](https://www.linkedin.com/company/sanofi-polska)  [@SanofiPolska](https://twitter.com/SanofiPolska)  [SanofiPolska](https://www.instagram.com/SanofiPolska)

Dodatkowych informacji udzielają:

Renata OLEJOWSKA
Communication & Brand PR Manager
TEL.: (+48 22) 280 06 75, CELL.: 609 596 889
e-mail: renata.olejowska@sanofi.com

Alicja JABŁOŃSKA – KRZYWY
PR Manager Consumer Healthcare
TEL.: +48 22 280 82 45 – CELL.: +48 724 247 245
e-mail: alicja.krzywy@sanofi.com

Justyna SPYCHALSKA
Consultant
TEL.: 512 029 778
e-mail: justyna.spychalska@38pr.pl