Biologinja in nutricionistka Maria Cristina Giacona o pomenu zdravega črevesja in o tem, kako izbrati pravi probiotik

Dobre bakterije so temelj dobrega zdravja

Vse več ljudi se zaveda pomena zdravega črevesja za odpornost organizma, terapije s probiotiki oziroma dobrimi bakterijami pa so vse bolj pogoste. Slaba črevesna flora poleg šibkega zdravja povzroča tudi psihične in čustvene motnje, opozarja italijanska biologinja in nutricionistka Maria Cristina Giacona. *"Kandidoza je lep primer, kako lahko probiotiki rešijo problem, ki ima svoj vzrok v šibkem imunskem sistemu,"* je na predavanju v Kulturnem centru Lojzeta Bratuža v Gorici opozorila strokovnjakinja iz Veneta, ki prakticira naturopatijo, študira pa tudi medicino.

Foto: Leo Caharija

"Živalske bakterije, ki jih najdemo v raznih probiotičnih jogurtih, ne morejo kolonizirati človekovega črevesja."

Pomembno je seveda izbrati dober probiotik, ki bo vseboval primerne rodove bakterij. Teh je treba zaužiti zadosti, vsaj milijardo, najbolje pa tri, da se uspešno naselijo v našem črevesju.

▸ Zadnje čase pogosto govorimo o pomenu zdravega črevesja. Vendar ni bilo vedno tako, mar ne?

"Medicina je za nekaj časa pozabila na pomen črevesja. V 70. letih prejšnjega stoletja so mu še priznavali pomembno vlogo pri zagotavljanju odpornosti organizma, potem pa so nanj pozabili. Pomen črevesja so bolj poudarjale naturopatija in druge oblike nekonvencionalne medicine. V zadnjem času pa tudi uradna medicina priznava pomen probiotikov, še posebej pri zdravljenju diareje. Torej medicino zanimajo probiotiki, ki imajo neposreden vpliv na črevesje. Mnoge študije potrjujejo, da probiotiki ne vplivajo dobro le na črevesje, pač pa na celotno telo."

▸ Zakaj je stanje črevesja v tako tesni povezavi s stanjem celotnega telesa?

"Danes se spet govori o tem, da gre pri črevesju za nekakšne druge možgane. Seveda pa je treba vedeti, kateri probiotiki so pri določenih težavah učinkoviti. Če vnašaš v telo črevesne mikroorganizme, to še ne pomeni, da boš avtomatično ozdravel. Spremeniti je potrebno tudi prehrano in življenjski stil, če pa že jemljemo probiotike, moramo poskrbeti, da bodo ti tudi zares učinkoviti."

▸ Kako slaba črevesna flora vpliva na čustva?

"Neuravnovešena flora v črevesju povzroča vnetje, zaradi stresa pa se pretirano izločata hormona kortizol in adrenalin, kar še poslabša vnetje. Črevesna flora je v vse slabšem stanju, in človek se vse slabše počuti. Močna živčna povezava med črevesjem in možgani v primeru slabega črevesja spodbuja depresijo. Čisto fizični simptomi pa so krči, napihnjenost ipd."

Foto: Leo Caharija

"Če vnašaš v telo črevesne mikroorganizme, to še ne pomeni, da boš avtomatično ozdravel. Spremeniti je potrebno tudi prehrano in življenjski stil."

▸ Kako poskrbimo za uravnovešeno črevesno floro?

"Najprej je treba spremeniti življenjski stil, kajti oseba z bolnim črevesjem je bila verjetno dlje časa izpostavljena hudemu stresu. Človek se je sposoben soočiti s stresnimi situacijami, če pa se te prepogosto ponavljajo, klone. Edina rešitev je, da se posveti sebi in ugotovi, kaj bi v svojem življenju lahko spremenil, da bi bil bolj sproščen. V takem primeru pomaga tudi jemanje probiotikov, ki omilijo razdraženost črevesja."

▸ Kaj je najbolj pomembno za ohranjanje zdravega črevesja?

"Zagotovo prehrana, saj se bakterije hranijo s tem, kar pojemo. Delno se hranijo tudi s sluzjo, večinoma pa s hranilnimi snovmi iz naše hrane. Za dobro črevesno floro moramo jesti manj mesa in več fermentirane hrane, kot sta kislo zelje ali repa, da v črevesju pride do fermentacije in ne do gnitja. Pomagajo tudi vlaknine v sadju in zelenjavi. Če pojemo preveč mesa, bakterije, ki povzročajo fermentacijo, ne dobijo dovolj hrane. Pretirano pa se razmnožijo bakterije določenega tipa, ki bi sicer morale biti v manjšini. Te bakterije izločajo tudi strupe, ki obremenjujejo ledvice in jetra. Medtem bakterije, ki povzročajo fermentacijo - večini teh pravimo tudi dobre bakterije - ne morejo opraviti svojega dela, ker jih je premalo."

▸ Kakšen je pomen vlaknin?

"Velik. Vendar preveč vlaknin lahko v črevesju povzroči tudi preveč fermentacije. Zato nekateri ljudje - gre za zelo majhen del populacije - ne prenašajo dobro sadja in zelenjave, ali pa vsaj ne določenih tipov te hrane, na primer stročnic, kostanja ipd. Tudi tu lahko pomaga jemanje probiotikov, ki zmanjšajo odstotek bakterij, ki povzročajo fermentacijo. Veliko sadja in zelenjave omogoča razvoj vseh bakterij, tudi tistih manj dobrih, zato ima taka prehrana lahko tudi nasprotni učinek od želenega. Prehrana naj bo uravnotežena, predvsem pa enostavna; dobro je na primer uživati le en tip sadja ali zelenjave naenkrat."

▸ Kako pa na črevesje vplivajo mlečni izdelki in žita?

"Rafinirana žita, še posebej v velikih količinah, učinkujejo kot sladkor, torej lahko povzročijo tudi napačne tipe fermentacije. Rafiniran sladkor je v tem primeru slabši kot bela moka, nevarno pa je tudi, če jemo preveč sladkega sadja. Preveč sladkorja spodbuja tudi razvoj glivične okužbe kandidoze. Kar pa se tiče mlečnih izdelkov, nekateri ljudje težko prebavljajo laktozo, pa tudi vsem ostalim odsvetujem, da uživajo veliko tovrstne hrane, ker je mastna in jo je težko prebaviti."

▸ Kako pa na črevesje učinkujejo zdravila, na primer antibiotiki?

"Zdravila vsebujejo veliko toksičnih snovi, zato so eden od pomembnih vzrokov za neuravnovešeno črevesno floro. Zato ljudem, ki uživajo veliko zdravil, svetujem jemanje probiotikov, da ublažijo stranske učinke. Teh je seveda največ pri antibiotikih, ki uničijo vse bakterije, tako dobre kot slabe. Še posebej pri ponavljajočih se kurah z antibiotiki vedno svetujem tudi kuro s probiotiki. Te po navadi jemljemo po terapiji z antibiotiki, določene tipe mikroorganizmov pa lahko vnašamo v telo tudi hkrati z antibiotiki. Tak nebakterijski probiotik, ki preživi vpliv antibiotikov in nas ščiti pred diarejo, kandidozo in drugimi neprijetnimi posledicami uničene črevesne flore, je *Saccharomyces boulardi*. Gre za glivo kvasovko, ki sicer ne živi v našem črevesju, vendar nanj zelo dobro vpliva. Zato jo tudi uvrščamo med probiotike."

"Za dobro črevesno floro moramo jesti manj mesa in več fermentirane hrane, kot sta kislo zelje ali repa, da v črevesju pride do fermentacije in ne do gnitja."

▸ Kako ugotovite, v kakšnem stanju je črevesna flora ljudi, ki se zatečejo k vam po pomoč?

"Če ima človek razdraženo črevesje, pogosto diarejo in podobne težave, so to že pokazatelji, da s črevesno floro verjetno ni vse v redu. Pomembne so tudi informacije o splošnem zdravstvenem stanju. Če je človek stalno bolan in ima šibak imunski sistem, mu lahko pomagajo tudi probiotiki. Ponavljajoča se vnetja mehurja ali nožnice prav tako kažejo na neravnovesje v črevesni flori. Sicer pa so probiotiki učinkoviti v veliko primerih, tudi pri težavah s holesterolom, saj vplivajo na absorpcijo maščob in tako pomagajo jetrom. Težko je raziskati, kako natančno delujejo dobre bakterije, vendar dejansko krepijo imunski sistem."

▸ Pravite, da na trgu probiotikov vlada zmeda. Kako izbrati pravi probiotik?

"Vsak probiotik je označen s posebno kodo, ki jo je pri nakupu dobro preveriti. Ta koda je sestavljena iz črk in številk ter pomeni, da je probiotik klasificiran ter da poznamo njegove značilnosti. Učinki takega probiotika so znani in raziskani, posamezne rodove pa hranijo na določenih inštitutih, ki zagotavljajo, da probiotik ohranja svoje značilnosti. Koda je torej zagotovilo, da za probiotik jamči resna institucija. Zelo pomembna je tudi količina. Več milijard bakterij moramo zaužiti. Italijansko ministrstvo za zdravje priporoča vsaj milijardo, dejansko pa potrebujemo približno tri milijarde bakterij, da dosežemo želeni učinek. Pomembna je tudi sestava probiotikov. Bolje je, da vsebujejo malo, največ štiri rodove bakterij, in to vsakega v zadostni količini. Seveda pa tudi preveč bakterij ni dobro. Obstajajo izdelki, ki vsebujejo na desetine milijard določenega tipa bakterij. Ti lahko povzročijo zaprtje, kajti vse te bakterije morajo v črevesju tudi jesti. Pomembna je tudi trajnost izdelka. Probiotik mora ostati živ do izteka roka trajanja."

"Če ima človek kandidozo samo v črevesju, jo je zelo težko odkriti; testi sicer obstajajo, ampak so zapleteni in se jih poslužujemo le redko."

▸ Ali to ne velja za vse probiotične izdelke?

"Nikakor ne. Recimo razni probiotični mlečni izdelki sčasoma izgubijo svojo moč. Le probiotiki v stabilni obliki lahko trajajo dlje časa. Pri tem je treba poudariti, da se v kravjem mleku, torej tudi v raznih probiotičnih jogurtih, razvijajo bakterije, ki koristijo kravam, človeku pa bolj malo. Lahko nekoliko pomagajo pri fermentaciji v črevesju, vendar če človek slabo prebavlja mleko, je učinek lahko nasproten od pričakovanega. Raziskave so pokazale, da se *Laktobacillus bulgaricus*, ki ga zaužijemo z mlekom, ne naseli v našem črevesju. Živalske bakterije ne morejo kolonizirati človekovega črevesja."

"Ker je kandida gliva in ne bakterija, je antibiotiki ne ubijejo, zato se prekomerno razraste."

▸ Ali obstaja univerzalen probiotik, ki pomaga pri vseh težavah?

"Ne. Treba je izbrati pravega. Probiotikov ne izdajajo na recept, tako da jih lahko kupi vsak, vendar je pred nakupom dobro poiskati strokovni nasvet. Na splošno pomagajo laktobacili in bifidi, lahko pa izberemo specifične rodove bakterij, ki bodo v določeni situaciji še posebej učinkoviti."

▸ Katero vlogo v tej zgodbi igra kandida?

"Kandido imamo vsi; je del naše flore. To je gliva kvasovka, ki pomaga pri fermentaciji in prispeva svoj delež k dobremu delovanju črevesja. Pomaga pri presnovi sladkorjev, kot to počnejo tudi druge bakterije. Zaradi neuravnotežene prehrane, predvsem pa zaradi slabega imunskega sistema, se kandida prekomerno razmnoži. To je klasična posledica terapij z antibiotiki. Ker je kandida gliva in ne bakterija, je antibiotiki ne ubijejo, zato se prekomerno razraste. To se lahko zgodi le v črevesju, lahko pa se kandira razraste tudi po drugih delih telesa. V tem primeru jo je celo laže odkriti, recimo v vaginalnem predelu, v ustih ali na koži.

▸ Kaj je vzrok problemov, povezanih s kandido?

"Vzrok vseh teh vnetij se skriva v črevesju, zato je treba zdravljenje začeti tam. *Lactobalillus acidofilus* pomaga ustvariti za kandido manj prijazno okolje, predvsem pa pomaga *Saccharomyces boulardi*, ki je kandidin naravni sovražnik in nam pomaga okrepiti imunski sistem, še posebej v sluznicah."

▸ Trdite, da je imel patogeno kandido vsak od nas vsaj enkrat v življenju. Kako jo prepoznamo in kako pogosta je?

"Zelo pogosta, tako pri ženskah kot pri moških. Jo pa ženske zaradi vaginalnih vnetij laže odkrijejo. Izcedek pri kandidi je bele barve in nima vonja, srbečica pa je tako neprijetna, da ni skrbi, da ženska kandidoze ne bi odkrila. Moški pa čuti pritisk v spodnjem delu trebuha, pogosto pa ima tudi vnetje prostate. Če pa ima človek kandidozo samo v črevesju, jo je zelo težko odkriti; testi sicer obstajajo, ampak so zapleteni in se jih poslužujemo le redko. Ko je imunski sistem zelo oslabljen, se kandida prek krvi lahko razširi na druge notranje organe, kar pa je zelo nevarno.

Foto: Leo Caharija

***Maria Cristina Giacona**: "Ravnovesje v črevesni flori zagotovo pomaga pri zdravljenju vsake bolezni."*

"Sicer pa so probiotiki učinkoviti v veliko primerih, tudi pri težavah s holesterolom, saj vplivajo na absorpcijo maščob in tako pomagajo jetrom."

Ampak k sreči so take situacije redke. Pri ljudeh z le delno oslabljenim imunskim sistemom pa se kandida razširi prek sluznice, na primer v usta. Če smo izčrpani, napihnjeni ipd., nismo pa prepričani, če imamo kandido, nam kura s probiotiki zagotovo ne bo škodovala."

▸ So ljudje dovolj informirani o nevarnostih kandidoze?

"Kdor je imel kandidozo, jo zagotovo dobro pozna. (smeh) Tudi na splošno se veliko govori o kandidi, saj klasične terapije na žalost ne zaležejo. Kandida hitro postane odporna na t. i. antimikotike, ki so poleg tega še zelo toksični. S probiotiki pa krepimo naravne obrambne sposobnosti organizma. Da dosežemo resnično ravnovesje, mora kura s probiotiki trajati vsaj dva meseca; veliko ljudi namreč neha jemati probiotike že pri prvih znakih izboljšanja, kar je napaka. Kasneje pa probiotike jemljemo določeno obdobje vsak mesec, da ohranjamo stanje. Pri tem stroga dieta ni potrebna. Kljub temu pa mora biti prehrana uravnovešena, s poudarkom na sadju in zelenjavi. Pa s sladkorjem ne smemo pretiravati."

▸ So terapije s probiotiki pogoste?

"Jaz jih vsekakor pogosto priporočam. Ravnovesje v črevesni flori zagotovo pomaga pri zdravljenju vsake bolezni. Telo na ta način tudi laže vsrka hranilne snovi. Hrano lahko dobro ali slabo prebavimo, odvisno od tega, kakšne bakterije imamo v črevesju. Ko torej ljudem predpišem določeno dieto, jim probiotiki pomagajo, da imajo od hrane maksimalno korist."

ALJA TASI