ogen

Mikrobiota jelit

Twoje zdrowie zaczyna się w jelitach

- **Dlaczego utrzymanie równowagi w jelitach (eubiozy) jest tak ważne?**
- **Co się dzieje, gdy bakterie potencjalnie patogenne zaczną dominować?**
- **Czym jest dysbioza i co ją powoduje?**
- **Dlaczego odpowiednia diagnostyka ma kluczowe znaczenie?**
- **Jak zadbać o zdrowie jelit?**
- **Probiotyki – Twój sprzymierzeniec w drodze do zdrowych jelit!**

Biliony bakterii zamieszkujących Twoje jelita współtworzą indywidualny „ekosystem" nazywany **mikrobiotą jelitową. WARTO O NIĄ DBAĆ, bo od kondycji mikrobioty Twoich jelit zależeć może zdrowie całego Twojego organizmu.**

Nasz przewód pokarmowy zasiedla ponad 1000 różnych gatunków bakterii. Dodatkowo znajdują się tam też inne drobnoustroje takie jak grzyby lub wirusy. Wspólnie określa się je mikrobiotą.
Coraz więcej badań wskazuje na to, że bakterie zamieszkujące jelita mają ogromny wpływ na nasze zdrowie fizyczne i psychiczne. Dlatego dbając o siebie warto zwrócić szczególną uwagę również na nie.

KAŻDY Z NAS MA **10 RAZY WIĘCEJ KOMÓREK BAKTERYJNYCH NIŻ KOMÓREK WŁASNEGO CIAŁA!** A MIKROBIOTA DOROSŁEGO CZŁOWIEKA ZAWIERA **100 TRILLIONÓW** MIKROORGANIZMÓW I **WAŻY AŻ DO 2 KG!!**

Dlaczego utrzymanie równowagi w jelitach (eubiozy) jest tak ważne?

Mikrobiota pełni szereg bardzo ważnych funkcji w naszym organizmie. Jej **podstawowym zadaniem jest rozkład niestrawionych resztek pokarmowych** w tym włókien roślinnych.

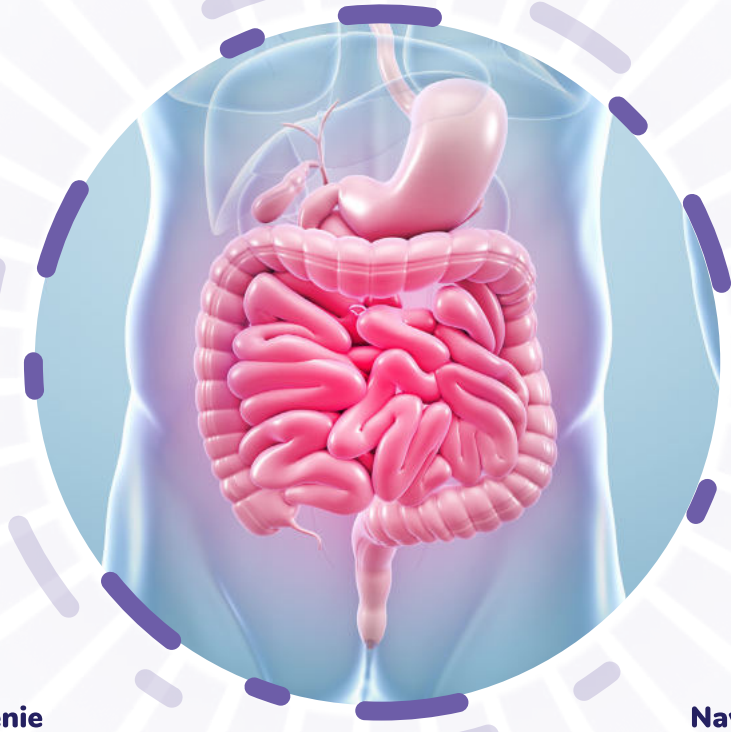
Poza tym, mikrobiota jelit odpowiada za:

- wytwarzanie krótkołańcuchowych kwasów tłuszczowych (SCFA*),
- zwiększanie odporności na infekcje,
- syntetyzowanie witamin m.in., foliany, witaminy z gr. B, witaminy K,
- optymalizację wchłaniania makro i mikroelementów,
- neutralizację potencjalnych mutagenów i karcynogenów,
- ochronę przed patogennymi drobnoustrojami,
- zmniejszanie prawdopodobieństwa wystąpienia chorób autoimmunologicznych,
- pośrednio prewencję chorób metabolicznych.

---

* dostarczają energii komórkom nabłonka jelit oraz regulują procesy komórkowe. SCFA współuczestniczą też w regulacji uczucia głodu i sytości.

Prawidłowa różnorodność mikrobioty jelit może ostatecznie determinować **prawidłowe funkcjonowanie organizmu człowieka**, zapobiegać wystąpieniu oraz łagodzić objawy chorób i dolegliwości takich jak:



SIBO
zespół rozrostu bakteryjnego jelita cienkiego

IBS
zespół jelita drażliwego

Niektóre nowotwory

Autyzm

Depresja i stany lękowe

Alergie i nietolerancje pokarmowe

Schizofrenia

Cukrzyca typu 2

Nadciśnienie tętnicze

Otyłość

Insulinooporność

Obniżenie nastroju

Nawracające infekcje

Nieswoiste choroby zapalne jelit
(choroba Leśniowskiego - Crohna, Wrzodziejące zapalenie jelita grubego WZJG)

Dysbioza. Co się dzieje, gdy bakterie potencjalnie patogenne zaczną dominować?

CZY CIERPISZ Z POWODU **UPORCZYWEGO DYSKOMFORTU TRAWIENNEGO?** A MOŻE **TRUDNO CI SIĘ SKUPIĆ I WCIĄŻ MASZ OBNIŻONY NASTRÓJ?** TO MOŻE BYĆ **DYSBIOZA**.

Być może nie zdajesz sobie z tego sprawy, ale zaburzenia równowagi w jelitach określane dysbiozą, poza oczywistymi objawami takimi jak:

- wzdęcia,
- zaparcia,
- nieregularność wypróżnień,
- biegunki,

mogą objawiać się również:

- migreną,
- zmęczeniem,
- zaburzeniami koncentracji.

O dysbiozie mówimy, gdy ilość chorobotwórczych bakterii jelitowych przewyższa ilość tych korzystnych dla naszego zdrowia.

W rezultacie doprowadza to do **naruszenia bariery jelitowej**, wywołując **miejscowe stany zapalne**, a w konsekwencji jej rozszczelnienia i **przenikania szkodliwych mikroorganizmów do organizmu**. W dalszym etapie dochodzi **do ogólnoustrojowego stanu zapalnego w całym organizmie**.

UWAŻAJ! PRZEWLEKŁE ZABURZENIA MIKROBIOTY JELIT MOGĄ PROWADZIĆ DO ROZWOJU CHORÓB TAKICH JAK:

- choroby czynnościowe i organiczne przewodu pokarmowego,
- otyłość,
- alergie i nietolerancje pokarmowe,
- problemy skórne,
- zaburzenia nastroju,
- choroby psychiczne.

Dlatego tak ważna jest odpowiednia diagnostyka i precyzyjne działanie, które w możliwie szybki i skuteczny sposób przyczyni się do odbudowy zachwianej równowagi mikrobioty jelit.

Te czynniki sprzyjają wystąpieniu dysbiozy. Czy któryś z nich Cię dotyczy?

- antybiotykoterapia,
- przewlekłe stosowanie leków takich jak:
  - inhibitory pompy protonowej,
  - niesteroidowe leki przeciwzapalne,
  - metformina,
- nadmierna higienizacja,
- nieregularny styl życia,
- stosowanie używek,
- niezdrowa dieta, bogata w tłuszcze zwierzęce,
- stres psychiczny,
- dieta „zachodnia" bogata w produkty wysoko przetworzone i cukier, a uboga w warzywa i owoce

Czy wiesz, że....

aż 90% serotoniny (hormonu szczęścia) produkowane jest w jelitach? Ich zaniedbanie powoduje osłabienie syntezy serotoniny, a tym samym - obniżenie nastroju!

Czym jest i co da Ci wykonanie badania mikrobioty jelitowej?

Aktualną kondycję mikrobioty swoich jelit i zweryfikowanie czy źródłem Twoich problemów są jej zaburzenia (dysbioza) możesz sprawdzić wykonując badanie **MIKROBIOTY JELIT**.

Dlaczego jest to tak ważne?

1. Samo podejrzenie dysbiozy może niewiele powiedzieć **w kontekście skutecznej terapii i prewencji, bądź walki z poważnymi chorobami, ale już dokładna analiza mikrobiologiczna** wykazująca ilość:

   - bakterii ochronnych (takich jak *Bifidobacterium* spp. czy *Lactobacillus* spp.),
   - bakterii immunostymulujących wspierających odporność,
   - bakterii odżywiających nabłonek jelita,
   - bakterii gnilnych grzybów i pleśni, umożliwia między innymi przejrzystą ocenę stanu jelit oraz dobranie odpowiedniego probiotyku.

2. **Kompleksowe badanie**, w którym oprócz bakterii wskaźnikowych, badane są parametry kału jak np. jego pH czy ogólna liczba bakterii, a **wszystkie z badanych parametrów zawierają zrozumiałą interpretację**, pozwalającą na weryfikację czy źródłem uciążliwych problemów zdrowotnych są jelita.

3. Każdy z pakietów Badań OGEN Mikrobiota Jelit zawiera dołączony do wyników badań **szczegółowy opis**. Zawarte w nim, **konkretne wskazówki dotyczące diety i żywienia oraz rekomendacje celowanej suplementacji probiotycznej** **pomogą Ci przywrócić równowagę mikrobioty jelit** a dedykowana, indywidualna konsultacja z dietetykiem klinicznym pokaże Ci jak działać skutecznie.

4. Dzięki ofercie masz możliwość **monitorowania postępów Twojego stanu zdrowia powtarzając badanie w regularnych odstępach czasu.**

ogen.pl

ogen.pl

Mikrobiota Jelit

ilościowe badanie **22 drobnoustrojów**

określenie wartości **pH kału**

wskazanie ogólnej **liczby bakterii**

jakościowe badanie **bakterii odżywiających nabłonek jelita** (RT PCR)

ocena markera szczelności jelit – **Zonulina**

ocena markera stanu zapalnego jelit - **Kalprotektyna**

szczegółowy **opis diagnostyczny** oraz **podsumowanie wyników badania**

Bezpłatna konsultacja z wykwalifikowanym dietetykiem klinicznym, podczas której:

» szczegółowo **omówisz wyniki badania**

» doprecyzujesz zakres celowanej **suplementacji probiotycznej**

» otrzymasz **indywidualnie dopasowane wskazówki dietetyczne** wspierające mikrobiotę Twoich jelit.

Jak już teraz wesprzeć zdrowie jelit?

Jeśli chcesz zatroszczyć się o prawidłowy skład mikrobioty pamiętaj by działać wielokierunkowo!

Zacznijmy jednak od podstaw. A podstawą powinna być zmiana diety. Chcąc zapewnić mikrobom środowisko sprzyjające rozrostowi ich populacji, pamiętaj, że ulubionym pożywieniem mikrobów jelitowych są węglowodany złożone, kwasy tłuszczowe Omega-3 oraz produkty naturalnie zawierające bakterie probiotyczne takie jak:

- kefiry,
- jogurty z dodatkiem bakterii kwasu mlekowego,
- domowej roboty kiszonki,
- mleko acidofilne,

IM BARDZIEJ ZRÓŻNICOWANE POŻYWIENIE TRAFIA NA NASZE TALERZE, TYM WIĘKSZA RÓŻNORODNOŚĆ KORZYSTNYCH BAKTERII ZASIEDLAJĄCYCH NASZE JELITA.

Unikaj:

- produktów bogatych w cukier,
- produktów wysokoprzetworzonych,
- produktów typu fast-food,
- napojów słodzonych.

Już dziś zoptymalizuj swoją dietę, starając się, by opierała się na zdrowych, sezonowych i nieprzetworzonych produktach. Mikroby Ci za to podziękują!

Probiotyki – Twój sprzymierzeniec w drodze do zdrowych jelit!

Coraz więcej badań naukowych mówi o **wpływie probiotyków na procesy starzenia się, prewencję chorób układu krążenia, metabolicznych** i **neurodegeneracyjnych**.

Odpowiednio dopasowana probiotykoterapia może pomóc **złagodzić objawy alergii**, uporać się z **dolegliwościami jelitowymi**, **kontrolować masę ciała** oraz **wykryć podłoże niepokojących sygnałów z ciała**.

Pamiętaj, że aby zwiększyć skuteczność suplementacji probiotycznej konieczny jest **dobór odpowiednich szczepów bakteryjnych** uzależniony w ogromnej mierze od aktualnych wyników badań oraz dolegliwości pacjenta wynikających z przeprowadzonego wywiadu.

To, jakie probiotyk będzie miał działanie, zależy zarówno od składu samego preparatu jak i składu naszego mikrobiomu! **Skonsultuj zakup probiotyku ze specjalistą, ponieważ źle dobrany probiotyk może wywołać skutek odwrotny od zamierzonego!**

Probiotyki to preparaty zawierające żywe mikroorganizmy, wywołujące pozytywny efekt na zdrowie. Spektrum ich działania znacznie wykracza poza wzmacnianie odporności i kontrolę zaburzeń żołądkowo-jelitowych.

Masz pytania?
Chcesz dowiedzieć się więcej?

Napisz na **info@ogen.pl**
lub zadzwoń pod nr **22 307 23 30** (godz. 9-15)
I skonsultuj się z naszym dietetykiem klinicznym

ogen.pl

OGEN Spółka Akcyjna; Nocznickiego 31, 01-918 Warszawa, POLSKA;
NIP: 118 218 58 55; REGON: 381 950 723; KRS: 0000767104;
Kapitał zakładowy: 107 482 zł; Sąd Rejonowy Warszawa, XIII Wydział Gospodarczy;
info@ogen.pl; Telefon: 22 307 23 30 (godz. 9-15)