19 listopada 2022

Czy wiesz, ……że przerost flory bakteryjnej w jelicie cienkim, jest częstą przyczyną wizyt w gabinecie lekarskim oraz w aptece

Przerost flory bakteryjnej w jelicie cienkim, czyli SIBO (*Small Intestinal Bacterial Overgrowth)* wiąże się z nieprzyjemnymi objawami, takimi jak: wytwarzanie gazów, wzdęcia, występowanie biegunek lub/i zaparć, zmienny rytm wypróżnień, ból w podbrzuszu, uczucie pełności w przewodzie pokarmowym, uczucie niepełnego wypróżnienia, a także niedobór witamin i składników mineralnych (B12, A, D, E, żelaza). SIBO samo w sobie nie jest chorobą, a zespołem objawów klinicznych ze strony przewodu pokarmowego. Do jego powstania prowadzi wiele przyczyn: zespół jelita drażliwego, zaburzenia motoryki przewodu pokarmowego, zaburzenia anatomiczne, jak uchyłki, przetoki, zwężenia. Może rozwinąć się na skutek innych chorób, jak nieswoiste choroby zapalne jelit, choroby autoimmunologiczne (Hashimoto, RZS), choroby metaboliczne (cukrzyca, marskość wątroby, zapalenie trzustki, niewydolność nerek), zaburzenia odporności (AIDS), zaburzenia układu pokarmowego (choroba refluksowa przełyku, choroba wrzodowa, zakażenie Helicobacter pylori). Do SIBO przyczyniają się stosowane leki (opioidowe, IPP, NLPZ), nadużywanie alkoholu, zbyt częste i obfite posiłki, szczególnie w godzinach wieczornych czy nieprawidłowa higiena żywienia.

Za złoty standard w diagnostyce SIBO uznaje się badanie mikrobiologiczne treści jelita cienkiego – kosztowne, inwazyjne, czasochłonne, rzadko stosowane. Alternatywną metodą badania jest test oddechowy: wodorowy – dla osób z przewagą biegunek; wodorowo-metanowy – dla osób z przewagą zaparć lub zmiennym rytmem wypróżnień.

Podstawą leczenia przerostu flory bakteryjnej oraz minimalizowania objawów klinicznych jest antybiotykoterapia. W terapii często stosowane są leki prokinetyczne oraz preparaty ziołowe. Istotne znaczenie ma zmiana stylu życia: przestrzeganie zaleceń żywieniowych (eliminacja produktów o wysokiej fermentacji tzn. FODMAP), zwrócenie uwagi na higienę żywienia, tj. regularne przerwy między posiłkami, dokładne przeżuwanie i powolne spożywanie posiłków, zachowanie postu nocnego, nie spożywanie posiłków zbyt ciężkostrawnych, dbanie o odpowiednie nawodnienie i aktywność fizyczną, szczególnie przy towarzyszących zaparciach. Termin FODMAP to skrót pochodzący od nazw fermentujących oligosacharydów, disacharydów, monosacharydów i alkoholi wielowodorotlenowych. Krótko mówiąc, jest to grupa węglowodanów, których obecność w codziennej diecie ma bardzo duży wpływ na przebieg procesów przewodu pokarmowego. Głównym założeniem diety FODMAP jest wyeliminowanie z diety warzyw o wysokiej zawartości węglowodanów

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Fundusze Europejskie dla Małopolski | Rzeczpospolita Polska | Dofinansowane przez Unię Europejską | MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT

o krótkiej fermentacji. Do grupy zabronionej żywności należą:

- Pokarmy bogate w galakto-oligosacharydy, czyli rośliny strączkowe.
- Pokarmy o wysokiej zawartości frukto-oligosacharydów, czyli czosnek, żyto, pszenica i cebula.
- Produkty obfitujące w sorbitol, ksylitol i mannitol, czyli rozmaite substancje słodzące, a także produkty typu *light*.
- Naturalne substancje słodzące, takie jak miód, syropy, a także dżemy i marmolady.
- Nabiał zawierający laktozę, czyli mleko i przetwory mleczne.

Czytaj więcej:

1. Drożdż P.: SIBO, czyli przerost flory bakteryjnej jelita cienkiego. Nie Zapominaj o Zdrowiu 2021, 3: 16-19.

Źródło zdjęcia: *https://www.canva.com/photos/*

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT