



Czy wiesz, że szkodliwe bakterie jelitowe mogą prowadzić do **CHORÓB WĄTROBY?**

Połączenie jelit i wątroby jest określone jako oś jelito- wątroba.¹ Wynika ono z anatomicznej bliskości obu organów. Istnieje również funkcjonalne połączenie między błoną śluzową jelita i wątrobą poprzez układ żyły wrotnej¹, który jest odpowiedzialny za kierowanie krwi z części przewodu pokarmowego do wątroby. Substancje wchłonięte w jelicie cienkim przechodzą najpierw do wątroby, gdzie ulegają przetworzeniu przed dalszym transferem do serca. Część przewodu pokarmowego związana bezpośrednio z wątrobą rozciąga się od dolnej części przełyku do górnej części kanału odbytu. Obejmuje ona także drenaż naczyń krwionośnych ze śledziony i trzustki.

Wątroba jest bardzo ważnym narządem, który odtruwa organizm, wydziela żółć do rozpuszczania tłuszczów podczas trawienia, reguluje poziom glukozy, metabolizuje lipidy i neutralizuje i usuwa toksyny z organizmu.¹ Spełnia liczne funkcje biochemiczne utrzymujące organizm w zdrowiu, dlatego bardzo ważne jest, aby dbać o jej zdrowie. Zdrowa wątroba jest jedynym organem, który może ulegać samoregeneracji. Ponadto komórki wątroby są obfite w mitochondria stanowiące siłę napędową każdej komórki w organizmie i są bardzo aktywne pod względem biochemicznym.

***Organizm zamienia niezużyty cukier
na tłuszcz i wątroba zaczyna
odkładać go w komórkach.***

CO SIĘ DZIEJE, GDY WĄTROBA ZOSTAJE USZKODZONA?

Kiedy wątroba zostaje uszkodzona, enzymy wyciekają z jej komórek i krążą w krwiobiegu. Te enzymy pojawiają się w obrazie krwi i wyniki badań mogą stanowić dla lekarza wskazówkę, że wątroba jest uszkodzona. Inne badania oparte na pomiarze reakcji immunologicznej mogą potwierdzić fakt uszkodzenia wątroby. Badania te wykorzystują tzw. „markery”, których obecność we krwi może dać lekarzowi informację o tym, co się dzieje w organizmie.¹

Stłuszczenie wątroby jest wynikiem nadmiaru cukru w odżywianiu, ponieważ organizm zamienia niezużyty cukier w tłuszcz i odkłada go w komórkach wątroby. Odkładanie tego tłuszczu jest szkodliwe dla mechaniki komórek wątroby i ostatecznie prowadzi do jej stłuszczenia. Wątroba zaczyna produkcję tkanki tłuszczowej, która otacza narząd - proces ten nazywa się „marskością” lub „zwłóknieniem” wątroby. Żyły i naczynia krwionośne ulegają zatkananiu, co powoduje ograniczenie dopływu krwi do komórek wątroby i w konsekwencji obumarciu narządu.

Niealkoholowe stłuszczenie wątroby jest najczęstszym schorzeniem wątroby na świecie. Jeśli uszkodzenia wątroby trwa nadal, to może doprowadzić do żółtaczk, marskości wątroby i ciężkiej mutacji jej tkanek.¹

STŁUSZCZENIE WĄTROBY



Nie jest znana żadna metoda leczenia farmakologicznego niealkoholowego stłuszczenia wątroby - jedyną metodą jest zmiana stylu życia.¹ Jednym z niekorzystnych warunków prowadzących do niealkoholowego stłuszczenia wątroby jest nadmiar niekorzystnych bakterii w jelicie cienkim i zwiększona przepuszczalność jelit. Niekorzystne bakterie jelitowe wytwarzają etanol i lipopolisacharydy, które powodują silny stres oksydacyjny i wzrost stanu zapalnego prowadzące do stłuszczenia wątroby.¹



CZY SUPLEMENTY PRE- I PROBIOTYKÓW POMAGAJĄ W ZDROWIU WĄTROBY?

Ponieważ połączenie wątroby z jelitami jest znane, grupa naukowców w ostatnim czasie przeprowadziła badania w celu oceny efektów stosowania suplementów diety zawierających pre- i probiotyki u pacjentów, u których zdiagnozowano niealkoholowe stłuszczenie wątroby.¹ Przeprowadzono zrandomizowane badania 52 pacjentów podając części ich suplement diety a pozostałym - placebo dwa razy na dobę przez 28 tygodni. W obu grupach wykonano badania enzymów wątrobowych (markerów uszkodzenia wątroby), markerów stanu zapalnego (białka C-reaktywnego) oraz wskaźnika martwicy nowotworowej i stopnia zwłóknienia. Uczestnikom badań zalecono stosowanie diety zrównoważonej energetycznie i aktywność fizyczną.¹

Badania wykazały, że osoby w grupie przyjmującej suplement pre- i probiotyku miały lepsze wyniki enzymów wątrobowych, białka C-reaktywnego, czynnika martwicy nowotworowej i zwłóknienia.¹ Te wyniki były statystycznie znaczące w porównaniu do wyników dla grupy otrzymującej placebo. W tych wstępnych badaniach stwierdzono, że suplement pre-i probiotyku zmniejszał obecność wielu markerów stanu zapalnego i obniżał zawartość enzymów wątrobowych, co świadczyło o lepszym stanie wątroby.¹

USUWANIE ZŁYCH BAKTERII ZA POMOCĄ PRO- I PREBIOTYKÓW

Jedną z korzyści ze stosowania suplementów probiotycznych jest to, że korzystne bakterie mogą osiedlić się w przewodzie pokarmowym. Zarówno dobre jak i złe bakterie konkurują ze sobą o pożywienie, i gdy żywiciel przyjmuje dobre bakterie, to zaczynają one dominować i eliminują bakterie szkodliwe. Funkcjonuje to podobnie do pielenie ogrodu. Po usunięciu chwastów, pozostaje więcej wody, składników odżywczych i słońca dla uprawianych roślin. Rozwój tych roślin powoduje, że jest mniej miejsca dla chwastów, które obumierają. Prebiotyki, takie jak fruktooligosacharydy, są ważną pożywką utrzymującą pożyteczne bakterie w obszarze jelita grubego.



10 WSKAZÓWEK JAK POMÓC ZACHOWANIU WĄTROBY ZDROWEJ I FUNKCJONALNEJ

1. Wykonuj na bieżąco badania lekarskie stosując markery uszkodzeń wątroby.
2. Porozmawiaj z lekarzem: niektóre leki zapisywane na receptę mogą być szkodliwe dla wątroby.
3. Ogranicz lub wstrzymaj się od picia alkoholu.
4. Utrzymuj prawidłową wagę i wykonuj ćwiczenia fizyczne, ponieważ jest to korzystne dla wszystkich narządów.
5. Stosuj zdrową dietę - ogranicz spożycie węglowodanów, cukru i niezdrowych tłuszczów.
6. Ogranicz użycie ogólnodostępnych leków przeciwbólowych, szczególnie paracetamolu (tj. Tylenolu i in.) - preparaty te znane są z tego, że ich długotrwałe użycie powoduje uszkodzenia wątroby.
7. Stosuj DIGESTIVE+++ w celu zapewnienia, że korzystna i zdrowa mikroflora jest obecna w jelitach. Bakterie zarodnikowe nie ulegają trawieniu i osiedlają się w przewodzie pokarmowym i jelicie grubym.
8. DIGESTIVE+++ zawiera prebiotyki, takie jak fruktooligosacharydy, topinambur i korzeń Yacon, które stymulują wzrostu pożytecznych drobnoustrojów w dolnym odcinku jelit i okrężnicy.
9. DIGESTIVE+++ zawiera pełną gamę enzymów, które rozkładają tłuszcze, białka i węglowodany, pomagają trawić składniki odżywcze zawarte w pokarmie oraz uwalniają minerały, witaminy i inne ko-faktory.
10. Ostatnim PLUS faktorem w DIGESTIVE+++ jest olej lniany. Stwierdzono, że olej lniany działa korzystnie w przypadku zapalenia jelit i układu pokarmowego. Kilka badań wykazało, że olej lniany stabilizuje wewnętrzne błony śluzowe zainfekowanych jelit. W preparacie znajduje się również składnik będący naturalnym środkiem przeczyszczającym, który zwiększa skuteczność produktu.



Te informacje nie zostały zweryfikowane przez Agencję USA ds Żywności i Leków (FDA). Produkt ten nie jest przeznaczony do diagnozowania, leczenia, terapii ani zapobiegania jakiegokolwiek chorobie.

ŹRÓDŁA

1. Eslamparast T, Poustchi H, i in.. Synbiotyczna suplementacja w niealkoholowym stłuszczeniu wątroby: randomizowane badania pilotażowe z podwójną próbą ślepią kontrolowane placebo. Am J Clin Nutr, 2014, 99;535-42.