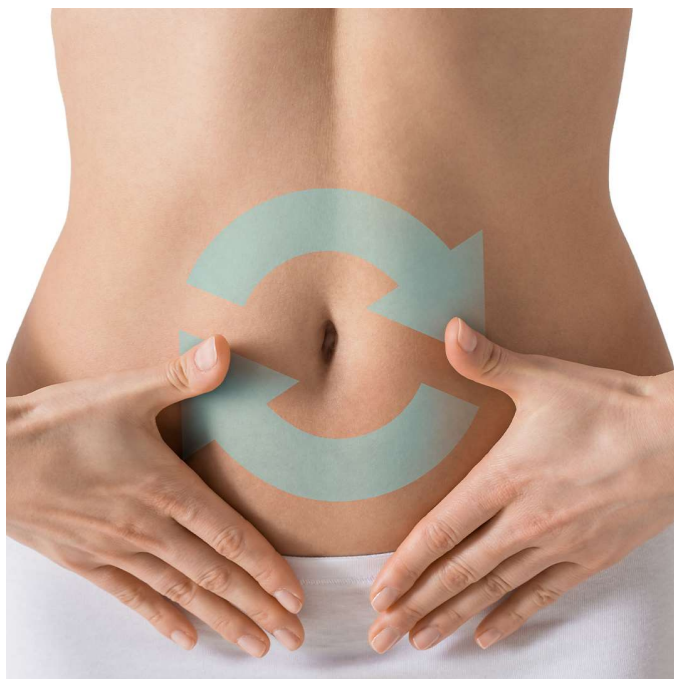


A bélflóra szerepe az egészségmegőrzésben



Ha **baktériumokról** hallunk és olvasunk, általában a betegségek és fertőzések jutnak az eszünkbe, pedig a szervezetünkben – és nem csak a bélben - nem csak „rossz”, hanem „jó” baktériumok is vannak. Ezeknek a baktériumoknak az aránya befolyásolja a szervezet működését. A meghatározott helyen lévő mikroorganizmusok összességét - baktériumok, vírusok és gombák - újabban mikrobiótának hívjuk. A mikrobióta összetételét befolyásolja az étrend összetétele, az életmód, a genetikai háttér, a gyógyszeres (pl. antibiotikum) kezelések és egyes betegségek is.

A „**jó baktériumok**” az emberi szervezet szimbiotikus (kölcsonösen hasznos együttélés) társai az egészségmegőrzésben. Tapasztalatok szerint az egészségesek bélflórája különbözik a nem fertőző civilizációs betegségekben (szív- és érrendszeri problémák, cukorbetegség) szenvedők bélflórájától. Mennyiségi és minőségi különbség mutatkozik a bélflóra összetételében a sovány és a kövér egyének között is. Megfigyelték, hogy a túlsúlyos embereknél azok a baktériumok fordulnak elő nagyobb mennyiségben, melyek növelik az étrendben levő zsír felszívódását, és több energiát nyernek ki az emészthetetlen szénhidrátokból. Mindezzel hozzájárulnak a testsúlynövekedéshez és az inzulinrezisztencia kialakulásához. Fogyas esetén viszont normalizálódik a baktériumok aránya, így az egészségesebb összetételű étrend által elért testsúlycsökkentés is hozzájárul az egészséges bélflóra kialakításához.

A „jó” baktériumok segítenek megelőzni számos emésztőrendszerből induló betegség (gyulladás, daganat, allergia) kialakulását is, szabályozzák a bélműködést, rendezik a

székletet, létfontosságú vitamint (B12, K-vitamin) termelnek, segítik egyes ásványi anyag (pl. kalcium) felszívódását, erősítik az immunrendszert.

A **csecsemőkori bélflóra** összetételét befolyásolják az anya terhesség és szoptatás alatti étkezési szokásai, és az is, hogy milyen baktériumokkal találkozik a csecsemő a szülőcsatornában. A bélflóra minőségi összetétele hatással van a veleszületett és szerzett immunitás (fertőzések elleni védekezés) alakulására.

Az étrend összetétele is befolyásolja a bélflóra összetételét. Ismert, hogy az antibiotikumok szedése esetén szükség van probiotikumok fogyasztására. Ezek a „jó baktériumok” nem csak speciális készítményekben található meg (Normaflora, Lactiv Plus, Elinix, Protexin stb), hanem fermentált tejtermékekben is. Különösen javasoltak azok a termékek, melyekben nagyobb csíraszámú tartalmaznak Bifidobaktériumokat, vagy Laktobacillusokat. A tejsavas közeg segíti az élőflóra szaporodását, azaz prebiotikus hatású. A savanyított tejtermékek mellett ajánlott a kovászos uborka, savanyított káposzta fogyasztása, almaecet használata is. Mivel a baktériumok a rostok emésztéséből táplálják önmagukat, a szaporodásukat segíti a megfelelő mennyiségű rostbevitel is.

Tehát **az egészség megőrzéséhez** nagyban hozzájárulhatunk, ha naponta fogyasztunk megfelelő mennyiségű rostot (zöldségek, gyümölcsök, gabonák: csicsóka, hagymafélék, hüvelyesek - bab, borsó, vörös lencse stb.-, zabpehely, tönkölybúza, alma, banán, chia- és lenmag), élőflórás joghurtot vagy kaukázusi kefirt az egészséges bélflóra fenntartása érdekében. Ugyanakkor érdemes csökkenteni a telített zsírsavak, a finomított szénhidrátok és a feldolgozott ételek mennyiségét, mivel ezek rontják a bélflóra összetételét.

Gyurcsáné Kondrát Ilona

dietetikus,

prevenációs, ételmezés és táplálkozás-egészségügyi szakértő