

SIBO - PREKOMJERNA BAKTERIJSKA KOLONIZACIJA TANKOG CRIJEVA



Alma Bunić, dipl. ing. univ. spec. nutr.

W: almabunic.com

A: Tratinska 74, Zagreb

T: +385 91 271-7067

M: nutriforma@nutriforma.com.hr

Zdrava mikrobiota crijeva obavlja mnoge važne funkcije i potrebna je za održavanje homeostaze tijela. Nepovoljni uvjeti mogu dovesti do bujanja crijevnih bakterija (SIBO), stanja definirana kao prekomjerna bakterijska kolonizacija tankog crijeva. Neki čimbenici rizika koji su uključeni u patogenezu SIBO-a uključuju poremećaje gastrointestinalne pokretljivosti, povijest crijeвне resekcije, kronični komorbiditeti i starija dob. SIBO može predstavljati niz nespecifičnih simptoma od kojih su najčešći nadutost i distenzija trbuha, mučnina, bol u trbuhu, poremećaji pražnjenja crijeva, nedostatak apetita ili nenamjerno mršavljenje. SIBO se dijagnosticira sve popularnijim neinvazivnim izdajnim testovima. Dopunski dijagnostički pregledi uključuju mikroskopsku procjenu stolice za prisutnost masti, kompletnu krvnu sliku i mjerenje razine vitamina B12 ili albumina. Prva linija liječenja temelji se na terapiji antibioticima koji djeluju samo u crijevu, rifaksim. Lijek karakterizira širok spektar aktivnosti protiv raznih gram-negativnih i gram-pozitivnih bakterija i aerobnih, i anaerobnih. Glavna komponenta terapije SIBO-a je odgovarajuća prehrana u kombinaciji s modifikacijom načina života (redovita tjelesna aktivnost, izbjegavanje stresa i obnova normalnog obrasca spavanja). Najčešće kliničke manifestacije SIBO-a uključuju nadutost i distenziju trbuha, mučninu, bol u trbuhu, poremećaje pražnjenja crijeva (proljevanje, zatvor) i nenamjerno mršavljenje. Tijekom vremena, druge

manifestacije mogu se razviti: nedostaci vitamina (vitamin B12 – neuropatije, peckanje jezika; vitamin D – poremećaji metabolizma kostiju; vitamina A – kožne lezije)¹ SIBO je klinički sindrom koji se predstavlja kao proliferacija bakterijskih populacija u tankom crijevu preko 10⁶ Cfu (jedinice koje tvore kolonije) po mililitru crijevne tekućine. Broj bakterija u normalno koloni-

Najčešće kliničke manifestacije SIBO-a uključuju nadutost i distenziju trbuha, mučninu, bol u trbuhu, poremećaje pražnjenja crijeva (proljevanje, zatvor), i nenamjerno mršavljenje.

ziranom gastrointestinalnom (GI) traktu znatno varira. Najniža je u gornji GI trakt (103 CFU/L u duodenumu), ali u ileumu broj se povećava na 108 CFU/L, a u debelom crijevu doseže 10¹¹–10¹⁴ CFU/². Gastrointestinalna mikrobiota igra važnu ulogu u održavanju homeostaze tijela. Među ostalim funkcijama, uključen je u metaboličke procese (bakterijska fermentacija, metabolizam vitamina) i štiti crijevni epitelij. Osim toga, doprinosi pravilnom funkcioniranju imunološkog sustava. Poznato je da poremećaji u kvantitativnom i kvalitativnom sastavu mikrobiote crijeva do-

prinosu razvoju SIBO-a. Poznati su brojni čimbenici rizika za predispoziciju SIBO-a. Jedan od njih je loša pokretljivost crijeva, što uzrokuje otežano pražnjenje crijeva i na kraju dovodi do povećane fermentacije i bakterijske proliferacije. Ovi poremećaji vrlo su česti, na primjer, u bolesnika s dugotrajnom šećernom bolešću. Pokazala je prevalencija SIBO-a među dijabetičarima veća², što se pripisuje visceralnoj neuropatiji.³ Ostale skupine u kojima se smatra da je SIBO češći u usporedbi s općim populacijama uključuje bolesnike s hipotireozom⁴, sistemskom sklerozom⁵, bolesnike sa sindromom iritabilnog crijeva (IBS)⁶. Prekomjerna potrošnja fruktoze i fruktoznih sirupa često je uočena među bolesnicima s bezalkoholnom masnom jetrom, što dovodi do intenzivne fermentacije i bujanja bakterija. Osobe s cirozom jetre također imaju veću predispoziciju za SIBO⁷. Tanko crijevo posebno je osjetljivo za razliku od debelog crijeva, nije zaštićeno debelom sluznom barijerom. U prisutnosti bakterija i glijadina (frakcije glutena), tanko crijevo proizvodi zonulin koji povećava permeabilnost crijeva pokretanjem razdruživanja epitela čvorišta, čime se ispiru bakterije i sprječava kolonizacija. Istraživanja su pokazala negativnu korelaciju između povećanja zonulina u serumu i testosterona. Smatra se da SIBO može povećati permeabilnost crijeva, ME i time utjecati negativno na testosteron. Inhibitori protonske pumpe (PPI) su jedan od najčešće propisanih lijekova, a primjena PPI-ja predstavlja značajan čimbenik rizika za razvoj SIBO-a. Zanimljivo je da je upotreba PPI-ja već povezana s oslabljenom spermatogenezom i niskom razinom serumskog testosterona u nekim studijama. Potrebno je dodatnih istraživanja na navedenu temu.⁸ *Gut Month 2020 Vol 0 No 0.*

Kako učinkovito spriječiti povratak SIBO-a
Većina problema ima rješenje, no neka stanja su tvrdoglavija od drugih. SIBO (prerastanje bakterija u malom crijevu) je jedno od onih vrlo tvrdoglavih, podmuklih oboljenja koje je skloni čekati u prikrajku i iznova se vratiti ukoliko se prerano opustimo. Ljudi se često pitaju kako da spriječe povratak SIBO-a po zaliječenu. Da bismo mogli zaustaviti povratak, trebamo prvo pogledati uzroke i okidače prerastanja i načine liječenja kako bismo optimalno proveli liječenje i postigli potpuno povlačenje.

Terapija i dvofazna dijeta

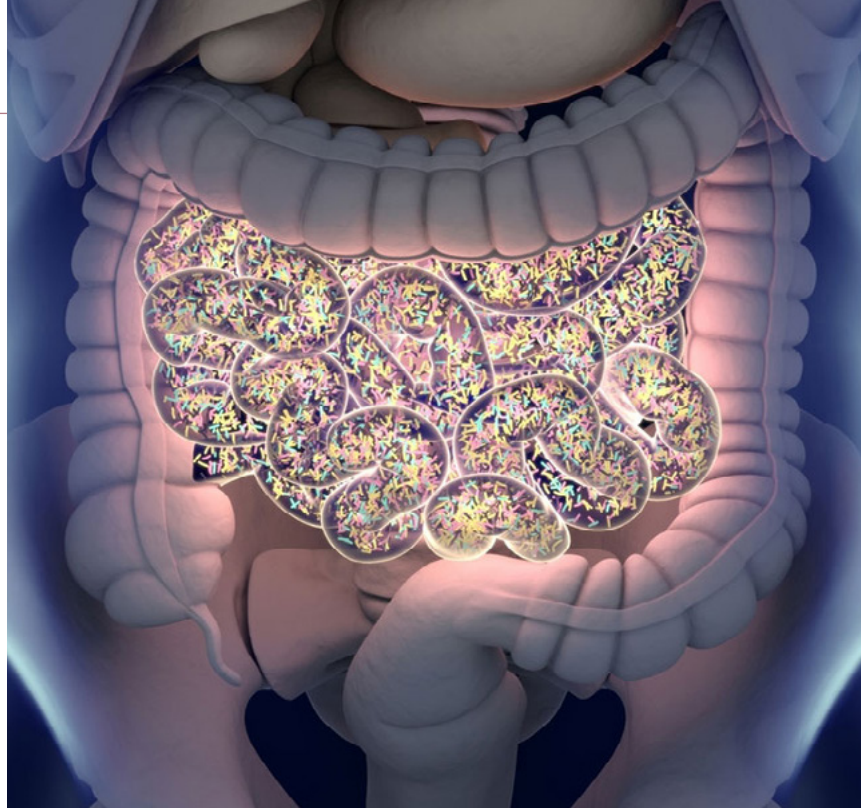
Antibiotici u doslovnom prijevodu znače „protiv života“ (anti bios). Koliko god bismo ih voljeli izbjeći kada je god to moguće i uteći se prirodnijim rješenjima, u slučaju SIBO-a antibiotska terapija je nužna jer su bakterije koje stvaraju probleme živi organizmi te je antibiotski udar ključan. No antibiotici ne diskriminiraju između dobrih i loših bakterija i uništavaju sve kulture, ostavljajući nas ogoljenima i bez dobrih pomagača.

Stoga je nužno nakon antibiotske kure posvetiti se dvofaznoj dijeti uz antimikrobnu terapiju i enzime. Nipošto ne smijemo zaboraviti da nakon što se simptomi SIBO-a povuku (cca 3 mjeseca), ključno je ne odustat, smatrajući problem riješenim. U ovoj fazi započijne oporavak od štete nanese ne SIBO-m i antibioticima te krećemo raditi na povratku ravnoteže mikrobioma, na obnovi crijeva i hranjenju dobrih bakterija u crijevima kako bi se njihove populacije vratile u zdravu homostazu.

Što znači nestanak simptoma?

Obavezno treba obratiti pažnju na nestanak ključnih simptoma poput nadutosti, proljeva, zatvora, umora, akni i preosjetljivost na određene namirnice ili skupine namirnica. U slučaju da su neki simptomi još (tvrdoglavo) prisutni iako ste učinili sve što je potrebno, moguće je da je u pitanju popratni i skriveni problem s propusnosti crijeva, nedijagnosticiranim alergijama na hranu, ili se radi o gljivicama, plijesnim ili parazitima.

U slučaju kada simptomi nisu nestali u potpunosti bilo bi idealno iznova napravi SIBO test da vidimo kreće li problem direktno od SIBO-a ili je u pozadini nešto drugo.




Potpuni oporavak je moguć, dostižan i nužan. Zaslužujete živjeti u tijelu koje besprijekorno funkcionira i omogućuje optimalnu kvalitetu života, vitalnost i radost užitka u hrani i zdravlju. Tijelo se može zaliječiti, samo treba vrijeme i dobre životne navike. Nadam se da će vam ovdje iznesene informacije omogućiti korak u pravom smjeru.

Na koji način obnoviti crijeva?

- Povećajte konzumaciju dozvoljene hrane po SIBO-u
- Uključite vlakna, ali za početak isključivo PHGG- djelomično hidrolizirana guar guma, galaktooligosaharid
- Bazirajte prehranu na namirnicama biljnog podrijetla
- Probiotici su odlična opcija, ali prebiotici su u ovoj fazi mnogo važniji. Za početak jednostavna intervencija jest uvesti više fermentirane hrane kao što su fermentirano povrće i miso.

* Popis literature na službenoj stranici www.almabunic.com



INDIVIDUALNO NUTRICIONISTIČKO SAVJETOVANJE I PREGLED BIOREZONANCOM

PONUĐA VRIJEDI DO 31. 03. 2023.

KOD za popust **ALMA BUNIC ED**

20% POPUST

ESTHETIC&DESIGN