

# Kodėl svarbi žarnyno mikrobiota?

Mūsų organizme gyvena milijonai bakterijų, grybelių ir virusų. Jų ypač daug žarnyne – čia veisiasi ir tarpsta maždaug 500–1000 skirtingų mikrobu rūšių, kartu jie sudaro mikrobiotą. Naudingos bakterijos labai svarbios užtikrinant tinkamą žarnyno veiklą.

Jos trukdo daugintis patogeniniams mikroorganizmams, gerina gleivinės barjero funkciją ir imuninę sveikatą, padeda iš tirpių skaidulų ir prebiotinių polifenolių susidaryti butiratu, kuris slopina uždegimus, mažina oksidacinį stresą ir kontroliuoja laisvųjų radikalų daromą žalą. Konkuruodamos dėl vietos ir maisto medžiagų bei neleisdamos įsitvirtinti sveikatai kenksmingoms bakterijoms, gerosios bakterijos suformuoja svarbų barjerą, saugantį nuo patogeninių bakterijų invazijos.

**Pasekmės** – prasta žarnyno sveikata sukelia

- skrandžio veiklos sutrikimus;
- pilvo pūtimą, meteorizmą;
- pilvo dieglius;
- netinkamą tuštinimąsi;
- protarpinį vidurių užkietėjimą;
- laktozės netoleravimą;
- kviečių netoleravimą;
- uždegimines žarnyno ligas.

**Žarnyno sveikata ir vėžys** – dėl prastos žarnyno floros iš-tinka lėtinis uždegimas. Jis yra susijęs su didesniu laisvųjų radikalų susidarymu, oksidaciniu stresu ir DNR pažeidimais. Jis skatina veikti vėžinius genus bei blokuoja genus supresorius, be to, lėtinis uždegimas trukdo atsigausti DNR ir silpnina imuninę sistemą. Virškinamojo trakto vėžio riziką gali didinti baltyminė mityba su mažai angliavandenių, nes žarnyne sumažėja fermentacija. Be to, vartojant daug sočiųjų gyvūninių riebalų gali paspartėti blogųjų bakterijų augimas, kurios skatina storosios žarnos ir stemplės vėžį. Žarnyno sveikata turi įtakos storosios žarnos vėžio metastazėms.

## Žarnyno sveikata ir vėžio gydymas

Tam, kad gerai veiktų imunoterapiniai vaistai, labai svarbus stiprus imunitetas. Kuriant individualų gydymo planą greitai bus atliekama ir paciento mikrobiomos analizė.

## Kaip sau padėti?

Bakterijos į žarnyną patenka su maistu ir gėrimais.

### Žarnyno sveikatą gerina:

- maisto produktai, kuriuose daug probiotikų
- polifenoliai
- prebiotinės tirpios skaidulos
- kokybiški probiotikų papildai
- fizinė veikla

### Kenkia žarnyno sveikatai:

- brandus amžius ir nutukimas
- gydymas vaistais
- alkoholis, mėsa ir rūkymas
- cukrus ir dirbtiniai saldikliai
- stresas

## Ką valgyti?

Tinkamą bakterijų balansą žarnyne galima palaikyti arba atkurti reguliariai vartojant probiotines bakterijas. Daug probiotinių bakterijų turintys maisto produktai:

- gyvasis jogurtas ir kefyras
- brandintas ir mėlynasis sūris
- misas, kimčiai ir tempė
- rauginti kopūstai ir kitos raugintos daržovės



**Prebiotikai** – maisto produktų elementai, skatinantys sveikų bakterijų augimą. Kai kurie prebiotikai taip pat stabdo blogųjų bakterijų augimą.

- Polifenoliai: granatai, juodoji arbata, šokoladas, kakava, riešutai, bananai, spanguolės.
- Tirpios skaidulos: citrusai, kriaušės, obuoliai, žirniai, pupelių derva, cikorių šaknys, česnakai, svogūnai, smidrai, topinambai, grūdai, gysločio sėklos.
- Beta gliukanai: augalų ląstelės, grybai.
- Inulinai: šakniastiebiai – smidrai, artišokai, rabarbarai.



**Papildai su probiotikais** gali padėti atkurti žarnyno sveikatą ir gerinti imunitetą, mažinti oksidacinį stresą, lėtinį uždegimą, lengvinti žarnyno simptomų riziką, nuovargį, sąnarių skausmus ir daugelį degeneracinių būklių, tarp jų – ir vėžį.

## Fizinis aktyvumas

Reguliari fizinė veikla yra svarbi gerinant žarnyno sveikatą dėl didesnio riebalų rūgšties butirato ir jį gaminančių bakterijų kiekio.